

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(весенне-летний период)

(2-х недельное)

Сезон: весенне-летний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК 1*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горошница с маслом | 250 | 13.86 | 1.54 | 35.56 | 217.00 | 0.90 | 0.18 | 0 | 89 | 7.00 |
| Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 132 | 0,01 | 0,03 | 0,11 | 78,28 | 0,03 |
| Хлеб с маслом и сыром | 30 | 5.68 | 10.71 | 23.44 | 219.40 | 0.08 | 0.04 | 0 | 13.05 | 1.62 |
| **Всего в завтрак** |  | **21.55** | **14.63** | **84.65** | **568.4** | **0.99** | **0.25** | **0.11** | **180.33** | **8.65** |
| ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы свежие порционно | 60 | 0,44 | 0,06 | 1,41 | 8 | 0,02 | 0,03 | 5,46 | 12,57 | 0,33 |
| Суп с лапшой домашней на курином бульоне | 250 | 2,84 | 2,79 | 18,33 | 110 | 0,07 | 0,06 | 6,6 | 16,99 | 0,89 |
| Тефтели | 80 | 7,49 | 13,04 | 7,83 | 179 | 0,04 | 0,07 | 0,68 | 17,77 | 1,07 |
| Капуста тушеная | 180 | 3,37 | 4,61 | 14,16 | 112 | 0,03 | 0,04 | 30,6 | 78,42 | 1,17 |
| Сок | 200 | 0,8 |  | 22,61 | 93 | 0,02 | 0,02 | 4 | 24 | 3,01 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | 0,03 |  | 12,9 | 1,5 |
| **Всего в обед** |  | **17.49** | **20.98** | **75.44** | **561** | **0,26** | **0,25** | **47,34** | **162,65** | **7,95** |
| ***ПОЛДНИК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | 60 | 5.60 | 7,08 | 9.00 | 124.00 |  |  |  | 17,4 | 1,26 |
| Молоко цельное кипячёное | 200 | 5,6 | 6,4 | 8.2 | 112 | 0.04 | 0.26 | 2,61 | 242 | 0.2 |
| **Всего в полдник** |  | **11.2** | **13.48** | **17.2** | **236** | **0.04** | **0.26** | **2.61** | **259.4** | **1.46** |
| ***УЖИН*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рисовая каша на молоке с маслом | 250 | 8 | 12.45 | 39.15 | 300 | 0.07 | 0.3 |  | 236 | 0.7 |
| Чай сладкий | 200 | 0,05 | 0,01 | 15,67 | 61 |  |  | 0,01 | 1,36 | 0,23 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,06 | 0,58 | 13,32 | 71 | 0,1 | 0,04 |  | 15,48 | 1,8 |
| **Всего на ужин** |  | **11.11** | **13.04** | **68.14** | **432** | **0.17** | **0.34** | **0.01** | **252.84** | **2.73** |
| **Всего в понедельник** |  | **61.35** | **62.13** | **245.43** | **1797.4** | **1.46** | **1.1** | **50.07** | **855.22** | **20.79** |

Меню на 1 неделю вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК 1*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша Дружба на цельном молоке с маслом | 250 | 5,98 | 8,22 | 30,91 | 222 | 0,09 | 0,17 | 0,66 | 136,91 | 0,58 |
| Какао на цельном молоке | 200 | 3,53 | 3,73 | 25,81 | 152 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 122,05 | 0,56 |
| Хлеб с маслом | 30 | 2,08 | 5,06 | 8,94 | 89 | 0,07 | 0,03 |  | 11,4 | 1,21 |
| **Всего в завтрак** |  | **11,59** | **17,02** | **65,65** | **463** | **0,2** | **0,36** | **1,95** | **270,35** | **2,34** |
| ***ЗАВТРАК 2*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Груши свежие | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 | 0,02 | 0,03 | 5 | 19 | 2,3 |
| ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук полукольцами | 60 | 0,38 |  | 2,36 | 11 | 0,02 |  | 1,14 | 7,77 | 0,2 |
| Суп борщ на мясном бульоне со сметаной | 250 | 1,46 | 4,27 | 9,33 | 81 | 0,01 | 0,03 | 6,99 | 28,13 | 0,84 |
| Азу | 80 | 15,56 | 21,65 | 5,32 | 279 | 0,05 | 0,09 | 1,95 | 19,39 | 2,36 |
| Отварные рожки | 180 | 7,73 | 7,86 | 49,8 | 301 | 0,1 | 0,03 |  | 14,75 | 1,08 |
| Компот из кураги | 200 | 0,33 |  | 22,66 | 92 | 0,01 | 0,03 | 0,4 | 368,01 | 34,61 |
| Хлеб | 50 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | 0,03 |  | 12,9 | 1,5 |
| **Всего в обед** |  | **28,01** | **34,27** | **100,56** | **823** | **0,27** | **0,21** | **10,47** | **450,94** | **40,59** |
| ***ПОЛДНИК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирог с морковью | 80 | 8,84 | 8,17 | 54,32 | 327 | 0,11 | 0,07 | 22 | 24,73 | 1,68 |
| Снежок | 200 | 5,8 | 6 | 7,2 | 106 |  |  |  |  |  |
| **Всего в полдник** |  | **14,64** | **14,57** | **63,8** | **420** | **0,19** | **0,37** | **24,61** | **264,73** | **1,8** |
| ***УЖИН*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вареники ленивые | 150 | 23,21 | 7,01 | 23,73 | 251 | 0,06 | 0,28 | 0,22 | 168,38 | 0,74 |
| Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 61 |  |  | 2,65 | 2,75 | 0,06 |
| Хлеб | 50 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | 0,03 |  | 12,9 | 1,5 |
| **Всего на ужин** |  | **25,82** | **7,51** | **50** | **370** | **0,14** | **0,31** | **2,88** | **184,03** | **2,3** |
| **Всего 1 неделю во вторник** |  | **80,66** | **73,66** | **289,44** | **2 148** | **0,81** | **1,28** | **44,91** | **1 189,06** | **49,33** |

Меню на 1 неделю среда

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК 1*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная на цельном молоке с маслом | 250 | 8,53 | 8,19 | 38,69 | 263 | 0,14 | 0,2 | 0,63 | 129,86 | 1,97 |
| Кофейный напиток на цельном молоке | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,67 | 119 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 120,3 | 0,11 |
| Хлеб с маслом и сыром | 30 | 5.68 | 10.71 | 23.44 | 219.40 | 0.08 | 0.04 | 0 | 13.05 | 1.62 |
| **Всего в завтрак** |  | **17.01** | **22.1** | **81.8** | **601.40** | **0.26** | **0.39** | **1.93** | **263.21** | **3.7** |
| ***ЗАВТРАК 2*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы свежие порционно | 60 | 0.44 | 0.06 | 1.41 | 8 | 0,02 | 0,03 | 5,46 | 12,57 | 0,33 |
| Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной | 250 | 2,16 | 4,63 | 12,81 | 101 | 0,04 | 0,03 | 8,26 | 25,87 | 0,71 |
| Котлета рыбная | 70 | 17.8 | 0.63 | 4.53 | 88.2 | 0.014 | 0.12 |  | 30.24 | 0.259 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 8,16 | 26,28 | 197 | 0,14 | 0,12 | 12,57 | 43,14 | 1,23 |
| Сок | 200 | 0,8 |  | 22,61 | 93 | 0,02 | 0,02 | 4 | 24 | 3,01 |
| Хлеб | 50 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | 0,03 |  | 12,9 | 1,5 |
| **Всего в обед** |  | **27.53** | **13.96** | **78.74** | **546.2** | **0.314** | **0.35** | **30.29** | **148.72** | **7.039** |
| ***ПОЛДНИК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка с повидлом | 80 | 9,42 | 1,33 | 55,76 | 293 | 0,04 | 0,02 | 0,07 | 13,18 | 0,84 |
| Молоко цельное кипяченое | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,41 | 124 | 0,08 | 0,3 | 2,61 | 240 | 0,12 |
| **Всего в полдник** |  | **15.02** | **7.73** | **65.17** | **417** | **0.12** | **0.32** | **2.68** | **253.18** | **0.96** |
| ***УЖИН*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны отварные с сыром | 250 | 9,68 | 11,52 | 45,23 | 335,55 | 0,08 | 0,04 | 0,10 | 329 | 0,60 |
| Чай сладкий | 200 | 0,05 | 0,01 | 15,67 | 61 |  |  | 0,01 | 1,36 | 0,23 |
| Хлеб | 50 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | 0,03 |  | 12,9 | 1,5 |
| **Всего на ужин** |  | **12.28** | **12.01** | **72** | **455.55** | **0.16** | **0.07** | **0.11** | **343.26** | **2.33** |
| **Всего в среду** |  | **72.24** | **55.8** | **297.71** | **2020.15** | **0.854** | **1.13** | **35.01** | **1008.37** | **16.23** |

Меню на 1 неделю четверг

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| ***ЗАВТРАК 1*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг творожно-манный со сладким соусом | 250 | 10.44, | 8,89 | 35,19 | 342,90 | 0,03 | 0,08 |  | 87 | 0,6 |
| Какао на цельном молоке | 200 | 3,53 | 3,73 | 25,81 | 152 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 122,05 | 0,56 |
| Хлеб с маслом | 30 | 2,08 | 5,06 | 8,94 | 89 | 0,07 | 0,03 |  | 11,4 | 1,21 |
| **Всего в завтрак** |  | **16.05** | **17.68** | **69.94** | **583.39** | **0.14** | **0.27** | **1.3** | **220.45** | **2.37** |
| ***ЗАВТРАК 2*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Груша свежая | 100 | **0,4** | **0,3** | **9,5** | **42** | **0,02** | **0,03** | **5** | **19** | **2,3** |
| ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидор свежий порционно | 60 | 0,6 | 0,11 | 2,07 | 12 | 0,03 | 0,03 | 13,65 | 7,65 | 0,5 |
| Суп свёкольник на мясном бульоне со сметаной | 250 | 18,29 | 13.38 | 47.11 | 302.23 | 0.05 | 0.04 | 11 | 52 | 1.3 |
| Плов с мясом | 260 | 17.24 | 9.06 | 32.24 | 273.28 | 0.07 | 0.09 | 1.2 | 28.92 | 3.4 |
| Кисель плодово-ягодный+ вит.С | 200 | 0.04 | 0.23 | 22.47 | 38.41 | 0,6 | 0,4 | 1,5 | 9,0 | 0,6 |
| Хлеб | 50 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | 0,03 |  | 12,9 | 1,5 |
| **Всего в обед** |  | **38.72** | **23.26** | **114,.99** | **684.92** | **0.83** | **0.59** | **27.35** | **110.47** | **7.3** |
| ***ПОЛДНИК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирог с капустой | 80 | 5,36 | 3,52 | 36 | 197 | 0,09 | 0,06 | 6,66 | 37 | 2,12 |
| Йогурт | 200 | 5,8 | 6 | 7,2 | 106 |  |  |  |  |  |
| **Всего в полдник** |  | **11,16** | **9,92** | **43.2** | **303** | **0,09** | **0,06** | **6,66** | **37** | **2,12** |
| ***УЖИН*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель отварной с маслом в сметане | 250 | 2.86 | 5.39 | 22.66 | 157.02 | 0.09 | 0.06 | 19 | 64 | 1.1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,01 | 15,67 | 60 |  |  | 0,01 | 1,36 | 0,23 |
| Хлеб | 50 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | 0,03 |  | 12,9 | 1,5 |
| **Всего на ужин** |  | **5.46** | **5.88** | **49.43** | **276.02** | **0.17** | **0.09** | **19.01** | **78.26** | **2.83** |
| **Всего в четверг** |  | **71.79** | **57.04** | **287,06** | **1889.33** | **1.25** | **1.04** | **59,32** | **465,18** | **16,92** |

Меню на 1 неделю пятница

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| ***ЗАВТРАК 1*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша ячневая на цельном молоке с маслом | 250 | 5,33 | 6,7 | 39,78 | 241 | 0,05 | 0,13 | 0,38 | 81,91 | 0,52 |
| Кофейный напиток на цельном молоке | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,67 | 119 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 120,3 | 0,11 |
| Хлеб с маслом и сыром | 30 | 5.68 | 10.71 | 23.44 | 219.40 | 0.08 | 0.04 | 0 | 13.05 | 1.62 |
| **Всего в завтрак** |  | **13.81** | **20.61** | **82.89** | **579.4** | **0.17** | **0.32** | **1.68** | **215.26** | **2.25** |
| ***ЗАВТРАК 2*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы свежий порционно | 60 | 0.44 | 0.06 | 1.41 | 8 | 0.02 | 0.03 | 5.46 | 12.57 | 0.33 |
| Суп с горохом на мясном бульоне | 250 | 5,07 | 4,94 | 17,99 | 137 | 0,17 | 0,06 | 4,67 | 33,36 | 1,76 |
| Запеканка картофельная с мясом | 260 | 26,17 | 25,65 | 42,99 | 511 | 0,28 | 0,26 | 20,25 | 38,2 | 4,66 |
| Сок | 200 | 0,8 |  | 22,61 | 93 | 0,02 | 0,02 | 4 | 24 | 3,01 |
| Хлеб | 40 | 2,04 | 3,38 | 8,88 | 47 | 0,06 | 0,02 |  | 10,32 | 1,2 |
| **Всего в обед** |  | **34.68** | **34.08** | **94.54** | **800** | **0.56** | **0.39** | **42.57** | **113.53** | **11.13** |
| ***ПОЛДНИК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Конфеты ,сухарики | 80 | 2,76 | 0,26 | 19,08 | 92,0 | 0,04 | 0,01 |  | 7,6 | 0,48 |
| Молоко цельное кипячённое | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,41 | 124 | 0,08 | 0,3 | 2,61 | 240 | 0,12 |
| **Всего в полдник** |  | **8.36** | **6.66** | **28.49** | **216** | **0.12** | **0.31** | **2.61** | **247.6** | **0.6** |
| ***УЖИН*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба с овощами | 220 | 15,91 | 6,83 | 22,17 | 214 | 0,15 | 0,18 | 8,14 | 27,64 | 1,28 |
| Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 61 |  |  | 2,65 | 2,75 | 0,06 |
| Хлеб | 40 | 2,04 | 0,38 | 8,88 | 47 | 0,06 | 0,02 |  | 10,32 | 1,2 |
| **Всего на ужин** |  | **6,03** | **9,75** | **51,16** | **315** | **0,09** | **0,15** | **14,15** | **108,7** | **4,79** |
| **Всего в пятницу** |  | **62.88** | **71.1** | **257.08** | **1910.4** | **0.94** | **1.17** | **61.01** | **685.09** | **18.77** |

Меню на 2 неделю понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК 1*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо варёное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0,18 |  | 22 | 1 |
| Макароны отварные с сыром | 250 | 9,15 | 15,32 | 47,26 | 364 | 0,09 | 0,08 | 0,05 | 81,95 | 1,12 |
| Какао на сгущенном молоко | 200 | 3,53 | 3,75 | 25,81 | 152 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 122,05 | 0,56 |
| Хлеб с маслом | 30 | 2,08 | 5,06 | 8,94 | 89 | 0,07 | 0,03 |  | 11,4 | 1,21 |
| **Всего в завтрак** |  | **19,84** | **28,72** | **82,28** | **668** | **0,22** | **0,44** | **1,34** | **237,4** | **3,88** |
| ***ЗАВТРАК 2*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Груши свежие | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 | 0,02 | 0,03 | 5 | 19 | 2,3 |
| ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук полукольцами | 60 | 0,38 |  | 2,36 | 11 | 0,02 |  | 1,14 | 7,77 | 0,2 |
| Суп с клецками на курином бульоне | 250 | 2,41 | 3,09 | 16,23 | 103 | 0,07 | 0,04 | 6,6 | 15,97 | 0,83 |
| Бигус с мясом | 260 | 32,05 | 37,31 | 18,49 | 537 | 0,13 | 0,33 | 37,18 | 149,41 | 4,8 |
| Компот из смеси сухофруктов + вит С | 200 | 1.04 |  | 26.96 | 108 | 0.02 | 0.04 | 0.02 | 41.14 | 0.68 |
| Хлеб | 50 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | 0,03 |  | 12,9 | 1,5 |
| **Всего в обед** |  | **38.73** | **41.18** | **84.64** | **860** | **0.34** | **0.47** | **49.94** | **246.19** | **10.34** |
| ***ПОЛДНИК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вафли | 70 | 0,48 |  | 46,98 | 190 |  |  |  | 5,4 | 0,18 |
| Молоко цельное кипяченое | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,41 | 124 | 0,08 | 0,3 | 2,61 | 240 | 0,12 |
| **Всего в полдник** |  | **6,08** | **6,4** | **56,39** | **314** | **0,08** | **0,3** | **2,61** | **245,4** | **3** |
| ***УЖИН*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кабачковая икра | 50 | 2,76 | 0,26 | 19,08 | 92 | 0,04 | 0,03 | 60 | 34 | 0,3 |
| Котлеты картофельные | 250 | 7,83 | 24,83 | 54,17 | 480 | 0,25 | 0,18 | 22 | 31,53 | 2,57 |
| Чай сладкий | 200 | 0,05 | 0,01 | 15,67 | 61 |  |  | 0,01 | 1,36 | 0,23 |
| Хлеб | 60 | 3,06 | 0,58 | 13,32 | 71 | 0,1 | 0,04 |  | 15,48 | 1,8 |
| **Всего на ужин** |  | **13.7** | **25.68** | **102.24** | **704** | **0.39** | **0.25** | **82.01** | **82.37** | **4.9** |
| **Всего в понедельник** |  | **78.35** | **101.98** | **325.65** | **2546** | **1.03** | **1.46** | **135.9** | **811.36** | **22.12** |

Меню на 2 неделю вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК 1*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка творожная со сладким подливом | 250 | 10,75 | 16,08 | 20,28 | 283,31 | 0,03 | 0,04 |  | 22,47 | 0,01 |
| Кофейный напиток на цельном молоке | 200 | 3.12 | 3.37 | 15.48 | 101.96 | 0,02 | 0,01 | 1 | 61 | 1 |
| Хлеб с маслом и сыром | 30 | 5.68 | 10.71 | 23,44 | 219,40 | 0.08 | 0,04 |  | 13.05 | 1.62 |
| **Всего в завтрак** |  | **19.55** | **30.16** | **59.2** | **604.67** | **0.13** | **0.09** | **1** | **96.52** | **2.63** |
| ***ЗАВТРАК 2*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидор свежий порционно | 60 | 0,6 | 0,11 | 2,07 | 12 | 0,03 | 0,03 | 13,65 | 7,65 | 0,5 |
| Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной | 250 | 1,74 | 4,06 | 13,41 | 97 | 0,06 | 0,03 | 5,74 | 13,57 | 0,69 |
| Шницель | 80 | 13,6 | 16,65 | 5,95 | 224 | 0,07 | 0,11 | 0,11 | 32,35 | 2,11 |
| Гречневый гарнир | 180 | 9,86 | 7,98 | 46,87 | 298 | 0,26 | 0,13 |  | 15,85 | 4,82 |
| Кисель плодово-ягодный + вит С | 200 |  |  | 19.6 | 80 | 0.6 | 0.6 | 0,13 | 9 |  |
| Хлеб | 50 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | 0,03 |  | 12,9 | 1,5 |
| **Всего в обед** |  | **28.35** | **29.28** | **99** | **770** | **11** | **0.93** | **19.63** | **91.32** | **8.12** |
| ***ПОЛДНИК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирог с картофелем | 80 | 5,33 | 2,88 | 35,07 | 190 | 0,12 | 0,05 | 2,99 | 15,33 | 1,01 |
| Снежок | 200 | 5,8 | 6 | 7,2 | 106 |  |  |  |  |  |
| **Всего в полдник** |  | **10,93** | **9,28** | **44,47** | **314** | **0,2** | **0,36** | **5,59** | **255,33** | **1,13** |
| ***УЖИН*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Овощное рагу | 250 | 5,56 | 16,72 | 32,58 | 303 | 0,19 | 0,13 | 21,02 | 61,81 | 1,83 |
| Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 61 |  |  | 2,65 | 2,75 | 0,06 |
| Хлеб | 60 | 3,06 | 0,58 | 13,32 | 71 | 0,1 | 0,04 |  | 15,48 | 1,8 |
| **Всего на ужин** |  | **8,68** | **17,31** | **61,07** | **435** | **0,28** | **0,16** | **23,67** | **80,04** | **3,69** |
| **Всего во вторник** |  | **70,13** | **70,09** | **286,55** | **2064** | **1,13** | **1,24** | **44,54** | **769,54** | **17,32** |

Меню на 2 неделю среда

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК 1*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша ячневая на цельном молоке с маслом | 250 | 8,55 | 9,06 | 40,36 | 277 | 0,19 | 0,19 | 0,64 | 142,48 | 1,25 |
| Какао на цельном молоке | 200 | 3,53 | 3,73 | 25,81 | 152 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 122,05 | 0,56 |
| Хлеб с маслом | 30 | 2,08 | 5,06 | 8,94 | 89 | 0,07 | 0,03 |  | 11,4 | 1,21 |
| **Всего в завтрак** |  | **14,16** | **17,86** | **75,11** | **517** | **0,29** | **0,38** | **1,94** | **275,93** | **3,01** |
| ***ЗАВТРАК 2*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидор свежий порционно | 60 | 0,6 | 0,11 | 2,07 | 12 | 0,03 | 0,03 | 13,65 | 7,65 | 0,5 |
| Суп овощной на мясном бульоне со сметаной | 250 | 2,13 | 5,86 | 10,63 | 104 | 0,06 | 0,07 | 8,51 | 31,64 | 0,71 |
| Рыба тушеная с картофельным пюре | 250 | 16.34 | 11.99 | 15.49 | 236.19 | 0.26 | 0.52 | 7.89 | 86.63 | 2.32 |
| Сок | 200 | 0,8 |  | 22,61 | 93 | 0,02 | 0,02 | 4 | 24 | 3,01 |
| Хлеб | 50 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | 0,03 |  | 12,9 | 1,5 |
| **Всего в обед** |  | **22.42** | **18.44** | **61.9** | **504.19** | **0.45** | **0.67** | **34.05** | **162.82** | **8.04** |
| ***ПОЛДНИК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Булочка дорожная | 80 | 5,53 | 10,7 | 45,6 | 460 | 0,09 | 0,04 |  | 16,94 | 0,82 |
| Молоко цельное кипяченое | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,41 | 124 | 0,08 | 0,3 | 2,61 | 240 | 0,12 |
| **Всего в полдник** |  | **11,13** | **17,1** | **55,01** | **584** | **0,17** | **0,34** | **2,61** | **256,94** | **1,07** |
| ***УЖИН*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковные котлеты со сгущенным молоком | 250 | 29.42 | 11.82 | 10.88 | 250 | 0.12 | 0.24 | 0 | 27.2 | 2.04 |
| Чай сладкий | 200 | 0,05 | 0,01 | 15,67 | 61 |  |  | 0,01 | 1,36 | 0,23 |
| Хлеб | 60 | 3,06 | 0,58 | 13,32 | 71 | 0,1 | 0,04 |  | 15,48 | 1,8 |
| **Всего на ужин** |  | **12,22** | **25,61** | **67,91** | **549** | **0,18** | **0,26** | **10,74** | **176,31** | **6,02** |
| **Всего в среду** |  | **60.33** | **79.41** | **269.73** | **2198.19** | **1.12** | **1.67** | **214.34** | **888** | **20.34** |

Меню на 2 неделю четверг

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК 1*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сырники | 150 | 19,2 | 13,09 | 25,28 | 295 | 0,08 | 0,28 | 0,22 | 177,82 | 1,07 |
| Кофейный напиток на цельном молоке | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,67 | 119 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 120,3 | 0,11 |
| Хлеб с маслом и сыром | 30 | 3,4 | 5,73 | 6,88 | 93 | 0,05 | 0,05 | 0,19 | 81,46 | 0,93 |
| **Всего в завтрак** |  | **25,4** | **22,02** | **51,83** | **507** | **0,17** | **0,48** | **1,71** | **379,59** | **2,11** |
| ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь отварная порционно | 60 | 0,81 | 0,06 | 4,32 | 21 | 0,03 | 0,03 | 1,32 | 29,63 | 0,41 |
| Суп щи на мясном бульоне со сметаной | 250 | 1,9 | 5,69 | 8,4 | 93 | 0,03 | 0,04 | 11,71 | 37,13 | 0,7 |
| Ленивые голубцы с мясом | 80 | 14.29 | 18.23 | 20.58 | 310.74 | 0.08 | 0.06 | 30 | 76 | 4 |
| Компот «ассорти» с вит.С | 200 | 0,27 | 0,15 | 35,47 | 140 | 0,01 | 0,01 | 26,4 | 5,87 | 0,8 |
| Хлеб | 50 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | 0,03 |  | 12,9 | 1,5 |
| **Всего в обед** |  | **19.82** | **24.61** | **79.87** | **623.74** | **0.23** | **0.17** | **69.43** | **161.53** | **7.41** |
| ***ПОЛДНИК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Булочка домашняя | 80 | 5,85 | 12,57 | 49,19 | 306 | 0,07 | 0,04 |  | 13,69 | 0,71 |
| Йогурт | 200 | 5,8 | 6 | 7,2 | 106 |  |  |  |  |  |
| **Всего в полдник** |  | **11.65** | **18.57** | **56.39** | **412** | **0.07** | **0.04** |  | **13.69** | **0.71** |
| ***УЖИН*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молочная лапша | 250 | 4.31 | 7.33 | 20.45 | 163.59 | 0.08 | 0.05 | 1 | 149 | 1.5 |
| Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 61 |  |  | 2,65 | 2,75 | 0,06 |
| Хлеб | 60 | 3,06 | 0,58 | 13,32 | 71 | 0,1 | 0,4 |  | 15,48 | 1,8 |
| **Всего на ужин** |  | **7.43** | **7.92** | **48.95** | **295.59** | **0.18** | **0.45** | **3.65** | **167.23** | **3.36** |
| **Всего в четверг** |  | **64.3** | **73.12** | **237.04** | **1838.33** | **0.65** | **1.14** | **74.79** | **722.04** | **13.59** |

Меню на 2 неделю пятница

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК 1*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная на цельном молоке с маслом | 250 | 7,97 | 8,85 | 47,3 | 298 | 0,08 | 0,14 | 0,44 | 175 | 0,53 |
| Какао на цельном молоке | 200 | 3,53 | 3,73 | 25,81 | 152 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 122,05 | 0,56 |
| Хлеб с маслом | 30 | 0,8 | 5,06 | 8,94 | 89 | 0,07 | 0,03 |  | 11,4 | 1,21 |
| **Всего в завтрак** |  | **13,58** | **17,38** | **82,04** | **539** | **0,18** | **0,33** | **1,73** | **234,2** | **2,29** |
| ***ЗАВТРАК 2*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Груши свежие | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 | 0,02 | 0,03 | 5 | 19 | 2,3 |
| ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекла отварная порционно | 60 | 0,87 | 0,06 | 5,16 | 24 | 0,02 | 0,03 | 2,49 | 20,28 | 0,75 |
| Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной | 250 | 2,16 | 4,63 | 12,81 | 101 | 0,04 | 0,03 | 8,26 | 25,87 | 0,71 |
| Жаркое по - домашнему | 260 | 29,26 | 23,61 | 33,43 | 463 | 0,17 | 0,2 | 12,75 | 26,54 | 3,66 |
| Компот из кураги с лимоном | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104 | 0,02 | 0,01 | 34,06 | 9,77 | 1,05 |
| Хлеб | 40 | 2,04 | 0,38 | 8,88 | 47 | 0,06 | 0,02 |  | 10,32 | 1,2 |
| **Всего в обед** |  | **34,58** | **28,94** | **85,64** | **740** | **0,31** | **0,29** | **57,56** | **92,79** | **7,38** |
| ***ПОЛДНИК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гренки с сыром | 70 | 17,06 | 30,02 | 15 | 398 | 0,12 | 0,22 | 1,46 | 566,8 | 2,02 |
| Молоко цельное кипяченое | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,41 | 124 | 0,08 | 0,3 | 2,61 | 240 | 0,12 |
| **Всего в полдник** |  | **22.66** | **36,42** | **24,41** | **521** | **0,2** | **0,53** | **4,07** | **806,8** | **2,14** |
| ***УЖИН*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суфле рыбное | 220 | 10,85 | 6,48 | 2,03 | 109 | 0,04 | 0,13 | 0,27 | 31,36 | 0,57 |
| Чай сладкий | 200 | 0,05 | 0,01 | 15,67 | 61 |  |  | 0,01 | 1,36 | 0,23 |
| Хлеб | 40 | 2,04 | 0,38 | 8,8 | 47 | 0,06 | 0,02 |  | 10,32 | 1,2 |
| **Всего на ужин** |  | **23,09** | **10,73** | **35,89** | **328** | **0,26** | **0,36** | **5,11** | **101,31** | **3,66** |
| **Всего в пятницу на 2 неделю** |  | **94,31** | **93,76** | **237,47** | **2 170** | **0,98** | **1,54** | **73,47** | **1259,09** | **17,78** |
| **ИТОГО** |  | **400,24** | **457,41** | **1395,14** | **11 446** | **5,45** | **7,06** | **477,5** | **4615,23** | **92,43** |
| **СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД** |  | **80,05** | **91,48** | **279,03** | **2 289** | **1,09** | **1,41** | **95,5** | **923,05** | **18,49** |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(осеннее-зимний период)

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК 1*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо варёное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0,18 |  | 22 | 1 |
| Макароны отварные с сыром | 250 | 9,15 | 15,32 | 47,26 | 364 | 0,09 | 0,08 | 0,05 | 81,95 | 1,12 |
| Какао на цельном молоке | 200 | 3,53 | 3,75 | 25,81 | 152 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 122,05 | 0,56 |
| Хлеб с маслом | 30 | 3.60 | 7.81 | 24.54 | 184.94 | 0 | 0.01 | 0 | 4.79 | 0.01 |
| **Всего в завтрак** |  | **21.36** | **31.48** | **97.89** | **763.94** | **0.16** | **0.43** | **1.35** | **230.79** | **2.69** |
| ***ЗАВТРАК 2*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Груши свежие | 100 | **0,4** | **0,3** | **9,5** | **42** | **0,02** | **0,03** | **5** | **19** | **2,3** |
| ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с клецками на мясном бульоне | 250 | 2,41 | 3,09 | 16,23 | 142 | 0,07 | 0,04 | 6,6 | 15,97 | 0,83 |
| Котлета мясная | 80 | 12,5 | 10,8 | 4,87 | 169 | 0,06 | 0,12 | 0 | 10,98 | 2,05 |
| Тушеная капуста | 180 | 3,82 | 8,07 | 8,37 | 144 | 0,06 | 0,07 | 30 | 106,74 | 1,51 |
| Компот из смеси сухофруктов + вит С | 200 | 0,56 |  | 27,89 | 114 |  |  | 0,03 | 0,3 | 0,05 |
| Хлеб | 50 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | 0,03 |  | 12,9 | 1,5 |
| **Всего в обед** |  | **21,84** | **22,44** | **68,46** | **628** | **0,27** | **0,26** | **36.63** | **146,88** | **5,94** |
| ***ПОЛДНИК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | 70 | 4.5 | 7.08 | 14.16 | 138 | 0.04 | 0.04 |  | 17.4 | 1.26 |
| Молоко цельное кипяченое | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,41 | 124 | 0,08 | 0,3 | 2,61 | 240 | 0,12 |
| **Всего в полдник** |  | **10.1** | **13.48** | **23.57** | **262** | **0.12** | **0.34** | **2.61** | **257.4** | **1.38** |
| ***УЖИН*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная на молоке с маслом | 250 | 5.73 | 7.70 | 29.27 | 208.44 | 0.08 | 0.08 | 1.33 | 141.3 | 1.33 |
| Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 61 |  |  | 2,65 | 2,75 | 0,06 |
| Хлеб | 60 | 3,06 | 0,58 | 13,32 | 71 | 0,1 | 0,04 |  | 15,48 | 1,8 |
| **Всего в ужин** |  | **8.85** | **8.29** | **57.77** | **340.44** | **0.18** | **0.12** | **3.98** | **159.53** | **3.19** |
| **Всего в понедельник** |  | **62.55** | **75.99** | **257.19** | **2036.38** | **0.75** | **1.18** | **49.57** | **813.6** | **15.5** |

Меню на 1 неделю вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК 1*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сырники творожные | 150 | 25,76 | 20,2 | 19,59 | 375 | 0,09 | 0,3 | 2,38 | 219,39 | 1,16 |
| Кофейный напиток на цельном молоке | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,67 | 119 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 120,3 | 0,11 |
| Хлеб с маслом и сыром | 30 | 5.68 | 10.71 | 23.44 | 219.40 | 0.08 | 0.04 | 0 | 13.05 | 1.62 |
| **Всего в завтрак** |  | **34.24** | **34.11** | **62.7** | **713.4** | **0.21** | **0.49** | **3.68** | **352.74** | **2.89** |
| ***ЗАВТРАК 2*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок персиковый | 200 | **1** | **0,2** | **20,2** | **92** | **0,02** | **0,02** |  | **14** | **2,8** |
| ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп овощной на мясном бульоне со сметаной | 250 | 2,13 | 5,86 | 10,63 | 104 | 0,06 | 0,07 | 8,51 | 31,64 | 0,71 |
| Шницель | 80 | 13,6 | 16,65 | 5,95 | 224 | 0,07 | 0,11 | 0,11 | 32,35 | 2,11 |
| Гречневый гарнир | 180 | 9,86 | 7,98 | 46,87 | 298 | 0,26 | 0,13 |  | 15,85 | 4,82 |
| Кисель плодово-ягодный + вит С | 200 | 0,28 | 0,23 | 29,2 | 123,0 | 0,08 | 0,04 | 15 | 13,05 | 1,62 |
| Хлеб | 50 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | 0,03 |  | 12,9 | 1,5 |
| **Всего в обед** |  | **26,01** | **25,11** | **83,52** | **661** | **0,07** | **0,94** | **15.11** | **101,74** | **9,14** |
| ***ПОЛДНИК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирог с картофелем | 80 | 5,33 | 2,88 | 35,07 | 190 | 0,12 | 0,05 | 2,99 | 15,33 | 1,01 |
| Снежок | 200 | 5,8 | 6 | 7,2 | 106 |  |  |  |  |  |
| **Всего в полдник** |  | **11,13** | **8,88** | **42,27** | **296** | **0,12** | **0,05** | **2,99** | **15,33** | **1,01** |
| ***УЖИН*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшённая на цельном молоке с маслом | 250 | 8,45 | 13,03 | 32,33 | 280 | 0,13 | 0,25 | 0 | 232,33 | 0,9 |
| Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 61 |  |  | 2,65 | 2,75 | 0,06 |
| Хлеб | 60 | 3,06 | 0,58 | 13,32 | 71 | 0,1 | 0,04 |  | 15,48 | 1,8 |
| **Всего на ужин** |  | **11,57** | **13,62** | **60,83** | **412** | **0.23** | **0.29** | **2.65** | **250.56** | **2.76** |
| **Всего во вторник** |  | **82.95** | **81.72** | **249.32** | **2082.4** | **0.63** | **1.77** | **24.43** | **720.37** | **15.8** |

Меню на 1 неделю среда

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК 1*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша полтавская на цельном молоке | 250 | 6.98 | 7.89 | 33.08 | 230.14 | 0.13 | 0.08 | 1.33 | 1.56 | 2.67 |
| Какао на цельном молоке | 200 | 3,53 | 3,73 | 25,81 | 152 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 122,05 | 0,56 |
| Хлеб с маслом | 30 | 2,08 | 5,06 | 8,94 | 89 | 0,07 | 0,03 |  | 11,4 | 1,21 |
| **Всего в завтрак** |  | **12.59** | **16.68** | **67.83** | **471.14** | **0.24** | **0.27** | **2.63** | **135.01** | **4.44** |
| ***ЗАВТРАК 2*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки свежие | 100 | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **0,03** | **0,02** | **165** | **16** | **2,2** |
| ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидор свежий порционно | 60 | 0,6 | 0,11 | 2,07 | 12 | 0,03 | 0,03 | 13,65 | 7,65 | 0,5 |
| Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной | 250 | 1,74 | 4,06 | 13,41 | 97 | 0,06 | 0,03 | 5,74 | 13,57 | 0,69 |
| Рыбные биточки | 80 | 10.85 | 6.48 | 2.03 | 109 | 0.04 | 0.13 | 0.27 | 31.36 | 0.57 |
| Картофельное пюре | 180 | 2,88 | 5,49 | 18,94 | 137 | 0,12 | 0,09 | 9,79 | 34,47 | 0,96 |
| Сок | 200 | 0,8 |  | 22,61 | 93 | 0,02 | 0,02 | 4 | 24 | 3,01 |
| Хлеб | 50 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | 0,03 |  | 12,9 | 1,5 |
| **Всего в обед** |  | **19.82** | **16.62** | **70.16** | **507** | **0.35** | **0.33** | **33.45** | **123.95** | **7.23** |
| ***ПОЛДНИК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выборгская сдоба | 80 | 5,6 | 7,00 | 18,55 | 163,00 | 0,1 | 0,05 | 16,67 | 21,67 |  |
| Молоко цельное кипяченое | 200 | 5.59 | 4.14 | 25.88 | 160.3 | 0.06 | 0.04 | 2.25 | 189 | 1.5 |
| **Всего в полдник** |  | **11,19** | **13,14** | **44,43** | **323,44** | **0.16** | **0.09** | **18,92** | **210,67** | **1.9** |
| ***УЖИН*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капустные котлеты с маслом | 250 | 7.63 | 10.59 | 14.13 | 184.4 | 0.08 | 0.06 | 30 | 76 | 4 |
| Чай сладкий | 200 | 0,05 | 0,01 | 15,67 | 61 |  |  | 0,01 | 1,36 | 0,23 |
| Хлеб | 60 | 3,06 | 0,58 | 13,32 | 71 | 0,1 | 0,04 |  | 15,48 | 1,8 |
| **Всего на ужин** |  | **10,74** | **11,18** | **43,12** | **316,4** | **0,18** | **0,1** | **0.31** | **92,84** | **6,03** |
| **Всего в среду** |  | **54.74** | **58.02** | **235.34** | **1661.98** | **0.96** | **0.81** | **220.31** | **578.47** | **21.8** |

Меню на 1 неделю четверг

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК 1*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога со сладким подливом | 150 | 19,2 | 13,09 | 25,28 | 295 | 0,08 | 0,28 | 0,22 | 177,82 | 1,07 |
| Кофейный напиток на цельном молоке | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,67 | 119 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 120,3 | 0,11 |
| Хлеб с маслом и сыром | 30 | 5.68 | 10.71 | 23.44 | 219.40 | 0.08 | 0.04 | 0 | 13.05 | 1.62 |
| **Всего в завтрак** |  | **27.68** | **27** | **68.39** | **633.4** | **0.2** | **0.47** | **1.52** | **311.17** | **2.8** |
| ***ЗАВТРАК 2*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок абрикосовый | 200 | **0,8** |  | **22,61** | **93** | **0,02** | **0,02** | **4** | **24** | **3,01** |
| ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп лапша по-домашнему на курином бульоне со сметаной | 250 | 1,9 | 5,69 | 8,4 | 93 | 0,03 | 0,04 | 11,71 | 37,13 | 0,7 |
| Свекла отварная тушеная (гарнир) | 150 | 0,99 | 1,8 | 4,9 | 41 | 0,02 | 0,03 | 0 | 20,53 | 0,85 |
| Кнели из кур | 80 | 25,63 | 31,43 | 5,51 | 407 | 1,01 | 0,26 | 0,13 | 64,7 | 2,21 |
| Компот из сухофруктов+ вит.С | 200 | 1.04 | 0 | 26.96 | 54 | 0.02 | 0.04 | 0 | 41.14 | 0.68 |
| Хлеб | 50 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | 0,03 |  | 12,9 | 1,5 |
| **Всего в обед** |  | **31,34** | **38,55** | **65,38** | **613** | **1,15** | **0,37** | **38,24** | **141,13** | **6,06** |
| ***ПОЛДНИК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Булочка домашняя | 80 | 5,85 | 12,57 | 49,19 | 246.95 | 0,07 | 0,04 |  | 13,69 | 0,71 |
| Йогурт | 200 | 5,8 | 6 | 7,2 | 106 |  |  |  |  |  |
| **Всего в полдник** |  | **11,65** | **18,57** | **56,39** | **352,95** | **0,07** | **0,04** |  | **13,69** | **0,71** |
| ***УЖИН*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу из овощей | 250 | 4,54 | 18,13 | 27,52 | 117 | 0,13 | 0,15 | 19,93 | 46,67 | 1,71 |
| Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 61 |  |  | 2,65 | 2,75 | 0,06 |
| Хлеб | 60 | 3,06 | 0,58 | 13,32 | 71 | 0,1 | 0,4 |  | 15,48 | 1,8 |
| **Всего на ужин** |  | **7,66** | **18,72** | **56,02** | **249** | **0,23** | **0,18** | **22,39** | **114,9** | **3,57** |
| **Всего в четверг** |  | **78.33** | **102.84** | **246.18** | **1941,35** | **1.65** | **1.06** | **62.15** | **530,89** | **13.14** |

Меню на 1 неделю пятница

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК 1*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горошница с маслом | 250 | 0.02 | 3.97 | 0.02 | 37.1 | 0.90 | 0.18 | 0 | 89 | 7.0 |
| Какао на цельном молоке | 200 | 3,53 | 3,73 | 25,81 | 152 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 122,05 | 0,56 |
| Хлеб с маслом | 30 | 0,8 | 5,06 | 8,94 | 89 | 0,07 | 0,03 |  | 11,4 | 1,21 |
| **Всего в завтрак** |  | **4.35** | **12.76** | **34.77** | **27.81** | **1.01** | **0.37** | **1.3** | **222.45** | **8.77** |
| ***ЗАВТРАК 2*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Груши свежие | 100 | **0,4** | **0,3** | **9,5** | **42** | **0,02** | **0,03** | **5** | **19** | **2,3** |
| ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы свежие порционно | 60 | 0,44 | 0,06 | 1,41 | 8 | 0,02 | 0,03 | 5,46 | 12,57 | 0,33 |
| Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной | 250 | 2,16 | 4,63 | 12,81 | 101 | 0,04 | 0,03 | 8,26 | 25,87 | 0,71 |
| Жаркое по - домашнему | 260 | 29,26 | 23,61 | 33,43 | 463 | 0,17 | 0,2 | 12,75 | 26,54 | 3,66 |
| Компот из кураги, изюма +вит.С | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104 | 0,02 | 0,01 | 34,06 | 9,77 | 1,05 |
| Хлеб | 40 | 2,04 | 0,38 | 8,88 | 47 | 0,06 | 0,02 |  | 10,32 | 1,2 |
| **Всего в обед** |  | **34,58** | **28,94** | **85,64** | **740** | **0,31** | **0,29** | **57,56** | **92,79** | **7,38** |
| ***ПОЛДНИК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вафли | 60 | 0.48 |  | 46.98 | 190 |  |  |  | 5.4 | 0.18 |
| Молоко цельное кипяченое | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,41 | 124 | 0,08 | 0,3 | 2,61 | 240 | 0,12 |
| **Всего в полдник** |  | **6.08** | **6.4** | **56.39** | **314** | **0.08** | **0.3** | **2.61** | **245.4** | **0.3** |
| ***УЖИН*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба тушеная с овощами | 220 | 21 | 10,33 | 11,33 | 200 | 0,2 | 0,33 | 5,1 | 89,63 | 2,23 |
| Чай сладкий | 200 | 0,05 | 0,01 | 15,67 | 61 |  |  | 0,01 | 1,36 | 0,23 |
| Хлеб | 40 | 2,04 | 0,38 | 8,8 | 47 | 0,06 | 0,02 |  | 10,32 | 1,2 |
| **Всего на ужин** |  | **23,09** | **10,73** | **35,89** | **328** | **0,26** | **0,36** | **5,11** | **101,31** | **3,66** |
| **Всего в пятницу на 1 неделю** |  | **68.5** | **59.13** | **222.19** | **1451.81** | **1.68** | **1.35** | **71.58** | **680.95** | **22.41** |

Меню на 2 неделю понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК 1*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша ячневая на сухом молоке | 250 | 5,35 | 10,88 | 15,56 | 182 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 214,14 | 0,15 |
| Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 132 | 0,01 | 0,03 | 0,11 | 78,28 | 0,03 |
| Хлеб с маслом и сыром | 30 | 5.85 | 10.71 | 23.44 | 219.40 | 0.01 | 0.04 | 0 | 22.47 | 0.01 |
| **Всего в завтрак** |  | **18.29** | **23.98** | **64.65** | **533.4** | **0.08** | **0.33** | **1.16** | **314.89** | **0.19** |
| ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп московский на мясном бульоне | 250 | 2,84 | 2,79 | 18,33 | 110 | 0,07 | 0,06 | 6,6 | 16,99 | 0,89 |
| Биточки мясные с соусом | 80 | 7,49 | 13,04 | 7,83 | 179 | 0,04 | 0,07 | 0,68 | 17,77 | 1,07 |
| Капуста тушеная | 180 | 3,37 | 4,61 | 14,16 | 112 | 0,03 | 0,04 | 30,6 | 78,42 | 1,17 |
| Сок | 200 | 0,8 |  | 22,61 | 93 | 0,02 | 0,02 | 4 | 24 | 3,01 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | 0,03 |  | 12,9 | 1,5 |
| **Всего в обед** |  | **17,49** | **20,97** | **75,43** | **561** | **0,26** | **0,25** | **47,34** | **162,65** | **7,95** |
| ***ПОЛДНИК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | 70 | 4,5 | 7,08 | 14,16 | 138 | 0,04 | 0,04 |  | 17,4 | 1,26 |
| Молоко цельное кипячёное | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,41 | 124 | 0,08 | 0,3 | 2,61 | 240 | 0,12 |
| **Всего в полдник** |  | **10,1** | **13,48** | **23,57** | **262** | **0,12** | **0,34** | **2,61** | **257,4** | **1,38** |
| ***УЖИН*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель отварной с маслом в сметане | 250 | 2,86 | 5,39 | 22,66 | 392,55 | 0,09 | 0,06 | 19 | 64 | 1,1 |
| Огурцы свежие порционно | 60 | 0,44 | 0,06 | 1,41 | 8 | 0,02 | 0,03 | 5,46 | 12,57 | 0,33 |
| Чай сладкий | 200 | 0,05 | 0,01 | 15,67 | 61 |  |  | 0,01 | 1,36 | 0,23 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,06 | 0,58 | 13,32 | 71 | 0,1 | 0,04 |  | 15,48 | 1,8 |
| **Всего на ужин** |  | **6,41** | **6,04** | **53,06** | **532,55** | **0,21** | **0,13** | **24,47** | **93,41** | **3,46** |
| **Всего в понедельник** |  | **52,29** | **64,47** | **216,71** | **1888,95** | **0.7** | **1.13** | **59.26** | **779.42** | **12.83** |

Меню на 2 неделю вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК 1*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб с маслом | 30 | 2,08 | 5,06 | 8,94 | 89 | 0,07 | 0,03 |  | 11,4 | 1,21 |
| Каша Дружба на цельном молоке с маслом | 250 | 5,98 | 8,22 | 30,91 | 222 | 0,09 | 0,17 | 0,66 | 136,91 | 0,58 |
| Какао на цельном молоке | 200 | 3,53 | 3,73 | 25,81 | 152 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 122,05 | 0,56 |
| **Всего в завтрак** |  | **11,59** | **17,02** | **65,65** | **463** | **0,2** | **0,36** | **1,95** | **270,35** | **2,34** |
| ***ЗАВТРАК 2*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Груши свежие | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 | 0,02 | 0,03 | 5 | 19 | 2,3 |
| ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук полукольцами | 60 | 0,38 |  | 2,36 | 11 | 0,02 |  | 1,14 | 7,77 | 0,2 |
| Суп борщ на мясном бульоне со сметаной | 250 | 1,46 | 4,27 | 9,33 | 81 | 0,01 | 0,03 | 6,99 | 28,13 | 0,84 |
| Азу | 80 | 15,56 | 21,65 | 5,32 | 279 | 0,05 | 0,09 | 1,95 | 19,39 | 2,36 |
| Отварные рожки | 180 | 7,73 | 7,86 | 49,8 | 301 | 0,1 | 0,03 |  | 14,75 | 1,08 |
| Компот из кураги +вит.С | 200 | 0,33 |  | 22,66 | 92 | 0,01 | 0,03 | 0,4 | 51,43 | 0,85 |
| Хлеб | 50 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | 0,03 |  | 12,9 | 1,5 |
| **Всего в обед** |  | **28.01** | **34,27** | **100,56** | **823** | **0,27** | **0,21** | **10,47** | **134,37** | **6,83** |
| ***ПОЛДНИК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирог с морковью | 80 | 8,84 | 8,17 | 54,32 | 327 | 0,11 | 0,07 | 22 | 24,73 | 1,68 |
| Снежок | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,41 | 124 | 0,08 | 0,3 | 2,61 | 240 | 0,12 |
| **Всего в полдник** |  | **14,44** | **14,57** | **63,8** | **420** | **0,19** | **0,37** | **24,61** | **264,73** | **1,8** |
| ***УЖИН*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вареники ленивые | 150 | 23,21 | 7,01 | 23,73 | 251 | 0,06 | 0,28 | 0,22 | 168,38 | 0,74 |
| Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 61 |  |  | 2,65 | 2,75 | 0,06 |
| Хлеб | 50 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | 0,03 |  | 12,9 | 1,5 |
| **Всего на ужин** |  | **25,82** | **7,51** | **50** | **370** | **0,14** | **0,31** | **2,88** | **184,03** | **2,3** |
| **Всего 1 неделю во вторник** |  | **80,26** | **73,66** | **289,44** | **2 076** | **0,81** | **1,28** | **44,91** | **853,48** | **13,27** |

Меню на 2 неделю среда

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| ***ЗАВТРАК 1*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная на цельном молоке с маслом | 250 | 8,53 | 8,19 | 38,69 | 263 | 0,14 | 0,2 | 0,63 | 129,86 | 1,97 |
| Кофейный напиток на цельном молоке | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,67 | 119 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 120,3 | 0,11 |
| Хлеб с маслом и сыром | 30/50,5\6,6 | 5.85 | 10.71 | 23.44 | 219.40 | 0.01 | 0.04 | 0 | 22.47 | 0.01 |
| **Всего в завтрак** |  | **17.18** | **22.1** | **81.8** | **601,4** | **0.19** | **0.39** | **1,93** | **272.66** | **2.09** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ЗАВТРАК 2*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки свежие | 100 | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **0,03** | **0,02** | **165** | **16** | **2,2** |
| ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы свежие порционно | 60 | 0,44 | 0,06 | 1,41 | 8 | 0,02 | 0,03 | 5,46 | 12,57 | 0,33 |
| Щи на курином бульоне со сметаной | 250 | 2,16 | 4,63 | 12,81 | 101 | 0,04 | 0,03 | 8,26 | 25,87 | 0,71 |
| Курица отварная | 80 | 17.8 | 11.4 | 0 | 185.6 | 1 | 1 | 0 | 13.5 | 1 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 8,16 | 26,28 | 197 | 0,14 | 0,12 | 12,57 | 43,14 | 1,23 |
| Сок | 200 | 0,8 |  | 22,61 | 93 | 0,02 | 0,02 | 4 | 24 | 3,01 |
| Хлеб | 50 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | 0,03 |  | 12,9 | 1,5 |
| **Всего в обед** |  | **27.53** | **24.73** | **74.21** | **643.6** | **1.3** | **1.23** | **30,29** | **131.98** | **7.78** |
| ***ПОЛДНИК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Расстегай с повидлом | 80 | 9,42 | 1,33 | 55,76 | 293 | 0,04 | 0,02 | 0,07 | 13,18 | 0,84 |
| Молоко цельное кипяченое | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,41 | 124 | 0,08 | 0,3 | 2,61 | 240 | 0,12 |
| **Всего в полдник** |  | **9,82** | **1,73** | **65,56** | **337** | **0,07** | **0,04** | **2,68** | **29,18** | **3,04** |
| ***УЖИН*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковные котлеты со сгущенным молоком | 250 | 29.42 | 11.82 | 10.88 | 250 | 0.12 | 0.24 | 0 | 27.2 | 2.04 |
| Чай сладкий | 200 | 0,05 | 0,01 | 15,67 | 61 |  |  | 0,01 | 1,36 | 0,23 |
| Хлеб | 50 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | 0,03 |  | 12,9 | 1,5 |
| **Всего на ужин** |  | **32,02** | **82,49** | **37,65** | **370** | **0,2** | **0,27** | **0,01** | **41,46** | **3,77** |
| **Всего в среду** |  | **61.75** | **60.25** | **269.77** | **1996** | **1.79** | **1.95** | **199,91** | **491,28** | **18,88** |

Меню на 2 неделю четверг

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| ***ЗАВТРАК 1*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг творожный со сладким подливом | 250 | 8.66 | 10.88 | 44.2 | 314 | 0.06 | 0.16 | 0 | 85.06 | 1.04 |
| Какао на цельном молоке | 200 | 3,53 | 3,73 | 25,81 | 152 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 122,05 | 0,56 |
| Хлеб с маслом | 30,5\6 | 3.60 | 7.81 | 24.54 | 184.84 | 0 | 0.01 | 0 | 4.79 | 0.01 |
| **Всего в завтрак** |  | **15.79** | **22.42** | **94,55** | **650.84** | **0.1** | **0.33** | **1.3** | **211,9** | **1.61** |
| ***ЗАВТРАК 2*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Груша свежая | 100 | **0,4** | **0,3** | **9,5** | **42** | **0,02** | **0,03** | **5** | **19** | **2,3** |
| ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидор свежий порционно | 60 | 0,6 | 0,11 | 2,07 | 12 | 0,03 | 0,03 | 13,65 | 7,65 | 0,5 |
| Суп из рыбных консервов | 250 | 9,83 | 4,54 | 11,63 | 126,37 | 0.12 | 0,90 | 21,80 | 52,52 | 1,0 |
| Плов | 260 | 17.24 | 9.06 | 32.24 | 273.23 | 0.07 | 0.09 | 1.2 | 28.92 | 3.40 |
| Кисель + вит.С | 200 |  |  | 9,08 | 36 |  |  |  | 0,18 | 0,02 |
| Хлеб | 50 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | 0,03 |  | 12,9 | 1,5 |
| **Всего в обед** |  | **30.22** | **14.19** | **66.12** | **506.6** | **0.3** | **1.05** | **36.65** | **102.17** | **6.42** |
| ***ПОЛДНИК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирог с капустой | 80 | 5,36 | 3,52 | 36 | 197 | 0,09 | 0,06 | 6,66 | 37 | 2,12 |
| Йогурт | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,41 | 124 |  |  |  |  |  |
| **Всего в полдник** |  | **10.96** | **9.92** | **45.41** | **321** | **0.09** | **0.06** | **6.66** | **37** | **2.12** |
| ***УЖИН*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Манный пудинг с джемом | 250 | 11.91 | 8.58 | 39.0 | 218.5 | 0.06 | 0.03 | 1 | 159 | 0.8 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,01 | 15,67 | 60 |  |  | 0,01 | 1,36 | 0,23 |
| Хлеб | 50 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | 0,03 |  | 12,9 | 1,5 |
| **Всего на ужин** |  | **14,51** | **9,07** | **65,77** | **337,5** | **0,14** | **0,06** | **1,01** | **173,26** | **2,53** |
| **Всего в четверг** |  | **71,88** | **55,92** | **281,35** | **1857,94** | **0,65** | **1,53** | **50,62** | **543,33** | **14,98** |

Меню на 2 неделю пятница

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| ***ЗАВТРАК 1*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая на цельном молоке с маслом | 250 | 5,33 | 6,7 | 39,78 | 241 | 0,05 | 0,13 | 0,38 | 81,91 | 0,52 |
| Кофейный напиток на цельном молоке | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,67 | 119 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 120,3 | 0,11 |
| Хлеб с маслом и сыром | 30 | 5.85 | 10.71 | 23.44 | 219.40 | 0.01 | 0.04 | 0 | 22.47 | 0.01 |
| **Всего в завтрак** |  | **13.98** | **20.61** | **82.89** | **579.4** | **0.1** | **0.32** | **1.68** | **224.68** | **0.64** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ЗАВТРАК 2*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоки свежие | 100 | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **0,03** | **0,02** | **165** | **16** | **2,2** |
| ***ОБЕД*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы свежие порционно | 60 | 0,44 | 0,06 | 1,41 | 8 | 0,02 | 0,03 | 5,46 | 12,57 | 0,33 |
| Суп свёкольник на мясном бульоне со сметаной | 250 | 2,37 | 5,4 | 15,49 | 120 | 0,06 | 0,07 | 7,01 | 41,19 | 1,33 |
| Запеканка картофельная с мясом | 260 | 26,17 | 25,65 | 42,99 | 511 | 0,28 | 0,26 | 20,25 | 38,2 | 4,66 |
| Сок | 200 | 0,8 |  | 22,61 | 93 | 0,02 | 0,02 | 4 | 24 | 3,01 |
| Хлеб | 40 | 2,04 | 3,38 | 8,88 | 47 | 0,06 | 0,02 |  | 10,32 | 1,2 |
| **Всего в обед** |  | **34,89** | **31,04** | **96,78** | **810** | **0,57** | **0,4** | **30,24** | **135,5** | **11,03** |
| ***ПОЛДНИК*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Калачи на сметане | 80 | 5.2 | 4.26 | 46,92 | 230.68 | 0,08 | 0,04 | 0 | 24,10 | 0,80 |
| Молоко цельное кипячённое | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,41 | 124 | 0,08 | 0,3 | 2,61 | 240 | 0,12 |
| **Всего в полдник** |  | **10.8** | **10.66** | **56.33** | **354.68** | **0.16** | **0.34** | **2.61** | **264.1** | **0.92** |
| ***УЖИН*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыбное суфле | 250 | 13,95 | 9,51 | 8,81 | 143,52 | 0,06 | 0,05 |  | 15,4 | 0,42 |
| Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 61 |  |  | 2,65 | 2,75 | 0,06 |
| Хлеб | 50 | 2,55 | 0,48 | 11,1 | 59 | 0,08 | 0,03 |  | 12,9 | 1,5 |
| **Всего на ужин** |  | **16,56** | **10,0** | **35,09** | **263,52** | **0,14** | **0,08** | **2,65** | **31,05** | **1,98** |
| **Всего в пятницу** |  | **76,63** | **72,71** | **280,89** | **2051,6** | **1,27** | **1,16** | **202,18** | **671,33** | **16,77** |
| **ИТОГО** |  | **703,10** | **712,21** | **2595,44** | **19680,6** | **10,07** | **13,19** | **1049,4** | **6671,93** | **160,06** |
| **СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД** |  | **70,31** | **71,22** | **259,54** | **1968,06** | **1,007** | **1,32** | **104,94** | **667,19** | **16, 006** |