

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий *Мальгина И.Н.* Мальгина И.Н.

Сезон: **Круглогодичный**
Категория: **Ясли (до 3-х лет)**
Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	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											
004-к	Каша манная молочная	147/3	4,24	5,15	15,57	126	0,04	0,14	0,55	114,03	0,19
003-н	Кофейный напиток с молоком	180	3,55	3,8	9,86	88	0,04	0,16	0,7	142,64	0,08
005-пр	Бутерброды с маслом	27/3	2,18	2,44	9,12	67	0,05	0,02		10,69	1,17
Всего в Завтрак		360	9,97	11,39	34,55	281	0,13	0,32	1,25	267,36	1,44
Второй завтрак											
003-ф	Яблоки	100	0,38	0,35	8,92	40	0,02	0,02	66	14,08	1,91
Всего в Второй завтрак		100	0,38	0,35	8,92	40	0,02	0,02	66	14,08	1,91
Обед											
001-с	Салат из свеклы	30	0,39	1,79	2,32	27	0,01	0,01	1,12	9,12	0,34
004-1	Суп картофельный с мучными клецками	135/15	1,92	2,43	9,06	66	0,04	0,02	3,14	9,8	0,48
026-2	Макаронник с мясом	150	15,54	10,89	26,64	267	0,09	0,13	0,56	21,13	1,45
003-с	Соус томатный	30	0,32	1,25	1,77	20			0,53	2,27	0,1
008-н	Компот из смеси сухофруктов	150			4,77	19				0,09	0,02
001-пр	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0,05	0,02		12,32	1,36
Всего в Обед		550	20,65	16,78	56,97	462	0,19	0,18	5,35	54,73	3,75
Полдник											
006-всп	Печенье	50	3,53	5,19	10,74	104	0,03	0,02		12,76	0,91
002-н	Какао с молоком	150	3,25	3,4	8,9	79	0,04	0,14	0,6	121,99	0,2
Всего в Полдник		200	6,78	8,59	19,64	183	0,07	0,16	0,6	134,75	1,11
Ужин											
021-2	Рагу из овощей (с соленым огурцом, с соусом томатным)	180	3,62	3,52	19,94	126	0,12	0,1	19,87	57,06	1,52
005-н	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,1	17			0,01	1,36	0,23
002-пр	Хлеб пшеничный, батон	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Всего в Ужин		400	6,89	4,1	37,51	215	0,2	0,13	19,88	73,56	3,5
Всего в 1 неделю понедельник			44,67	41,21	157,59	1181,000	0,61	0,81	93,08	544,48	11,7

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
019-к	Каша молочная жидкая "Геркулес"	147/3	4,64	6	14,58	131	0,09	0,14	0,55	119,63	0,63
003-н	Кофейный напиток с молоком	180	3,55	3,8	9,86	88	0,04	0,16	0,7	142,64	0,08
005-пр	Бутерброды с маслом	27/3	2,18	2,44	9,12	67	0,05	0,02		10,69	1,17
Всего в Завтрак		360	10,37	12,24	33,56	286	0,18	0,32	1,25	272,96	1,88
Второй завтрак											
016-н	Сок абрикосовый	100	0,66		6,28	28	0,01	0,02	1,6	12,32	0,87
Всего в Второй завтрак		100	0,66		6,28	28	0,01	0,02	1,6	12,32	0,87
Обед											
002-с	Салат из репчатого лука	30	0,37	1,76	2,32	27	0,01	0,01	1,12	7,64	0,19
007-1	Борщ с мясом и сметаной	150/3	5,87	5,84	9,56	114	0,05	0,07	7,6	29,35	1,41
001-2	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,56	6,32	3,75	110	0,04	0,09	0,2	14,24	0,93
010-2	Горошница (гороховое пюре)	110	8,18	3,65	18,75	140	0,25	0,06		43,48	2,51
009-н	Компот из кураги	150	0,39		11,48	48		0,02	0,28	251,79	23,4
001-пр	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0,05	0,02		12,32	1,36
Всего в Обед		540	26,85	17,98	58,28	502	0,41	0,26	9,2	358,82	29,81
Полдник											
021-н	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	0,01	0,05	75	16	0,47
002-в	Ватрушка с повидлом	50	3,89	5,25	30,23	184	0,04	0,03	0,06	23,72	0,59
Всего в Полдник		200	4,4	5,46	44,46	245	0,05	0,08	75,06	39,72	1,06
Ужин											
002-к	Суп молочный с пшеном	180	4,41	5,46	15,42	128	0,07	0,14	0,55	114,95	0,42
005-н	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,1	17			0,01	1,36	0,23
002-пр	Хлеб пшеничный, батон	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Всего в Ужин		400	7,68	6,04	32,99	217	0,15	0,17	0,56	131,45	2,39
Всего в 1 неделю вторник			49,96	41,72	175,57	1278,000	0,8	0,86	87,67	815,27	36,01

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
004-т	Запеканка из творога с макаронными изделиями	110	16,83	11,17	11,58	214	0,05	0,23	0,19	143,01	0,71
002-с	Соус сметанный (сладкий)	30	0,79	5,28	2,69	61	0,01	0,02	0,04	22,74	0,06
003-н	Кофейный напиток с молоком	180	3,55	3,8	9,86	88	0,04	0,16	0,7	142,64	0,08
005-пр	Бутерброды с маслом	27/3	2,18	2,44	9,12	67	0,05	0,02		10,69	1,17
Всего в Завтрак		350	23,35	22,69	33,25	430	0,15	0,43	0,93	319,08	2,02
Второй завтрак											
020-н	Напиток из свежих яблок	100	0,08	0,08	5,6	23	0,01		14,52	3,17	0,43
Всего в Второй завтрак		100	0,08	0,08	5,6	23	0,01		14,52	3,17	0,43
Обед											
012-с	Огурец соленый консервированный	30	0,22	0,03	0,44	3	0,01	0,01	0,6	6,07	0,15
010-1	Суп из разных овощей	150	1,76	2,77	6,9	60	0,04	0,03	6,3	17,49	0,45
020-2	Жаркое по-домашнему	150	9,57	8,94	17,72	190	0,12	0,12	9,3	22	1,97
012-н	Компот из черной смородины	150	0,17	0,04	6,55	27	0,01	0,01	14,4	0,68	0,22
001-пр	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0,05	0,02		12,32	1,36
Всего в Обед		520	14,2	12,2	44,02	343	0,23	0,19	30,6	58,56	4,15
Полдник											
007-пр	Гренки	50	4,2	4,8	13,86	115	0,07	0,08	0,12	40,11	1,54
007-н	Кисель плодово-ягодный	150			4,54	18				0,09	0,02
Всего в Полдник		200	4,2	4,8	18,4	133	0,07	0,08	0,12	40,2	1,56
Ужин											
012-к	Каша из пшена и риса молочная "Дружба"	180	4,52	5,39	18,89	142	0,06	0,13	0,55	114,47	0,38
005-н	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,1	17			0,01	1,36	0,23
002-пр	Хлеб пшеничный, батон	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Всего в Ужин		400	7,79	5,97	36,46	231	0,14	0,16	0,56	130,97	2,35
Всего в 1 неделю среда			49,62	45,74	137,73	1160,000	0,6	0,86	46,73	551,97	10,52

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
008-к	Каша ячневая молочная вязкая	147/3	4,66	5,24	18,41	139	0,06	0,14	0,55	125,47	0,37
003-н	Кофейный напиток с молоком	180	3,55	3,8	9,86	88	0,04	0,16	0,7	142,64	0,08
005-пр	Бутерброды с маслом	27/3	2,18	2,44	9,12	67	0,05	0,02		10,69	1,17
Всего в Завтрак		360	10,39	11,48	37,39	294	0,15	0,32	1,25	278,8	1,62
Второй завтрак											
015-н	Сок яблочный	100	0,38		10,28	43	0,01	0,01	0,8	10,56	1,31
Всего в Второй завтрак		100	0,38		10,28	43	0,01	0,01	0,8	10,56	1,31
Обед											
007-с	Салат из свежих помидоров и огурцов (с репчатым луком)	30	0,27	1,8	1	21	0,01	0,01	2,02	4,69	0,19
011-1	Суп свекольный со сметаной	150/3	2,08	3,44	11,07	84	0,05	0,04	5,06	22,15	0,83
029-2	Кнели куриные с рисом	60	7,64	8,1	5,5	125	0,03	0,06		8,65	0,71
003-с	Соус томатный	30	0,32	1,25	1,77	20			0,53	2,27	0,1
005-к	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,54	4,01	21,56	140	0,12	0,07		7,37	2,23
008-н	Компот из смеси сухофруктов	150			4,77	19				0,09	0,02
001-пр	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0,05	0,02		12,32	1,36
Всего в Обед		570	17,33	19,02	58,08	472	0,26	0,2	7,61	57,54	5,44
Полдник											
002-н	Какао с молоком	150	3,25	3,4	8,9	79	0,04	0,14	0,6	121,99	0,2
003-пр	Бутерброды с сыром	30/4/16	6,18	6,69	10,47	127	0,06	0,06	0,17	150,96	1,35
Всего в Полдник		200	9,43	10,09	19,37	206	0,1	0,2	0,77	272,95	1,55
Ужин											
016-2	Рыба, тушенная с овощами	180	13,08	3,46	16,13	148	0,14	0,15	8,73	37,82	1,38
005-н	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,1	17			0,01	1,36	0,23
002-пр	Хлеб пшеничный, батон	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Всего в Ужин		400	16,35	4,04	33,7	237	0,22	0,18	8,74	54,32	3,35
Всего в 1 неделю четверг			53,88	44,63	158,82	1252,000	0,74	0,91	19,17	674,17	13,28

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	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											
008-т	Запеканка морковная с творогом	110	14,34	9,59	8,83	179	0,04	0,22	0,72	143,47	0,6
002-с	Соус сметанный (сладкий)	30	0,79	5,28	2,69	61	0,01	0,02	0,04	22,74	0,06
003-н	Кофейный напиток с молоком	180	3,55	3,8	9,86	88	0,04	0,16	0,7	142,64	0,08
005-пр	Бутерброды с маслом	27/3	2,18	2,44	9,12	67	0,05	0,02		10,69	1,17
Всего в Завтрак		350	20,86	21,11	30,5	395	0,14	0,42	1,46	319,54	1,91
Второй завтрак											
011-н	Кефир	100	2,58	2,76	3,66	50	0,02	0,14	0,28	103,49	0,09
Всего в Второй завтрак		100	2,58	2,76	3,66	50	0,02	0,14	0,28	103,49	0,09
Обед											
003-с	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,82	1,81	1,66	26	0,02	0,01	1,12	4,93	0,17
009-1	Рассольник на бульоне со сметаной	150/3	1,94	2,8	9,71	72	0,04	0,03	3,66	14,41	0,52
007-2	Капуста тушеная с курицей	150	7,19	8,13	8,53	136	0,05	0,08	23,24	63,24	1,2
009-н	Компот из кураги	150	0,39		11,48	48		0,02	0,28	251,79	23,4
001-пр	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0,05	0,02		12,32	1,36
Всего в Обед		520	12,82	13,16	43,79	345	0,16	0,16	28,3	346,69	26,65
Полдник											
004-в	Сдоба сахарная	50	4,52	4,92	27,76	173	0,06	0,04	0,08	24,3	0,53
007-н	Кисель плодово-ягодный	150			4,54	18				0,09	0,02
Всего в Полдник		200	4,52	4,92	32,3	191	0,06	0,04	0,08	24,39	0,55
Ужин											
003-к	Суп молочный с рисовой крупой	180	4,52	6,18	19,31	151	0,05	0,17	0,66	134,94	0,23
005-н	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,1	17			0,01	1,36	0,23
002-пр	Хлеб пшеничный, батон	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Всего в Ужин		400	7,79	6,76	36,88	240	0,13	0,2	0,67	151,44	2,2
Всего в 1 неделю пятница			48,57	48,71	147,13	1221,000	0,51	0,96	30,79	945,55	31,4

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	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											
004-к	Каша манная молочная	147/3	4,24	5,15	15,57	126	0,04	0,14	0,55	114,03	0,19
003-н	Кофейный напиток с молоком	180	3,55	3,8	9,86	88	0,04	0,16	0,7	142,64	0,08
005-пр	Бутерброды с маслом	27/3	2,18	2,44	9,12	67	0,05	0,02		10,69	1,17
Всего в Завтрак		360	9,97	11,39	34,55	281	0,13	0,32	1,25	267,36	1,44
Второй завтрак											
005-ф	Апельсины	100	0,85	0,18	7,37	34	0,03	0,02	24	29,92	0,26
Всего в Второй завтрак		100	0,85	0,18	7,37	34	0,03	0,02	24	29,92	0,26
Обед											
011-с	Салат из свеклы с черносливом	30	0,44	0,9	4,43	28		0,01	1,04	42,22	3,55
012-1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,45	2,03	14,51	86	0,06	0,04	4,96	11,87	0,64
012-2	Плов из птицы	130	13,51	13,01	29,6	289	0,06	0,1	0,48	18,65	1,34
008-н	Компот из смеси сухофруктов	150			4,54	18				0,09	0,02
001-пр	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0,05	0,02		12,32	1,36
Всего в Обед		500	18,88	16,36	65,49	484	0,17	0,17	6,48	85,15	6,91
Полдник											
002-н	Какао с молоком	150	3,25	3,4	8,9	79	0,04	0,14	0,6	121,99	0,2
005-всп	Пряник	50	2,77	2,38	32,85	164	0,03	0,02		12,76	0,91
Всего в Полдник		200	6,02	5,78	41,75	243	0,07	0,16	0,6	134,75	1,11
Ужин											
008-2	Картофель отварной в масле	176/4	3,44	4,07	26,89	158	0,16	0,11	14,48	16,72	1,43
005-н	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,1	17			0,01	1,36	0,23
002-пр	Хлеб пшеничный, батон	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Всего в Ужин		400	6,71	4,65	44,46	247	0,24	0,14	14,49	33,22	3,4
Всего в 2 неделю понедельник			42,43	38,36	193,62	1289,000	0,64	0,81	46,82	550,4	13,12

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	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											
007-к	Каша пшеничная вязкая на молоке	147/3	4,94	5,24	17,77	138	0,07	0,14	0,55	111,39	0,83
003-н	Кофейный напиток с молоком	180	3,55	3,8	9,86	88	0,04	0,16	0,7	142,64	0,08
005-пр	Бутерброды с маслом	27/3	2,18	2,44	9,12	67	0,05	0,02		10,69	1,17
Всего в Завтрак		360	10,67	11,48	36,75	293	0,16	0,32	1,25	264,72	2,08
Второй завтрак											
015-н	Сок яблочный	100	0,38		10,28	43	0,01	0,01	0,8	10,56	1,31
Всего в Второй завтрак		100	0,38		10,28	43	0,01	0,01	0,8	10,56	1,31
Обед											
010-с	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,58	1,86	2,86	30	0,01	0,01	0,54	1,23	0,1
008-1	Суп картофельный с пшеном	150	2,66	2,3	14,71	90	0,07	0,04	4,96	12,6	0,73
021-2	Голубцы ленивые в соусе	120/30	11,41	8,23	9,32	157	0,04	0,1	8,98	30,68	1,04
013-н	Компот из свежей вишни	150	0,13	0,08	7,13	30	0,01	0,01	1,08	5,97	0,1
001-пр	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0,05	0,02		12,32	1,36
Всего в Обед		520	17,26	12,89	46,43	370	0,18	0,18	15,56	62,8	3,33
Полдник											
003-в	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	4,91	6,07	37,52	224	0,04	0,05	0,08	29,69	0,78
021-н	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	0,01	0,05	75	16	0,47
Всего в Полдник		210	5,42	6,28	51,75	285	0,05	0,1	75,08	45,69	1,25
Ужин											
001-к	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	6,2	19,03	152	0,06	0,17	0,66	136,68	0,32
005-н	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,1	17			0,01	1,36	0,23
002-пр	Хлеб пшеничный, батон	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Всего в Ужин		400	8,37	6,78	36,6	241	0,14	0,2	0,67	153,18	2,3
Всего в 2 неделю вторник			42,1	37,43	181,81	1232,000	0,54	0,81	93,36	536,95	10,27

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
003-т	Запеканка из творога с рисом	110	14,39	8,84	9,94	177	0,03	0,19	0,17	124,88	0,5
002-с	Соус сметанный (сладкий)	30	0,79	5,28	2,69	61	0,01	0,02	0,04	22,74	0,06
003-н	Кофейный напиток с молоком	180	3,55	3,8	9,86	88	0,04	0,16	0,7	142,64	0,08
005-пр	Бутерброды с маслом	27/3	2,18	2,44	9,12	67	0,05	0,02		10,69	1,17
Всего в Завтрак		350	20,91	20,36	31,61	393	0,13	0,39	0,91	300,95	1,81
Второй завтрак											
015-н	Напиток из апельсинов/мандаринов	100	0,22	0,04	15,47	63	0,01	0,01	6	7,74	0,11
Всего в Второй завтрак		100	0,22	0,04	15,47	63	0,01	0,01	6	7,74	0,11
Обед											
004-с	Салат из свежих огурцов	30	0,25	1,79	0,8	20	0,01	0,01	1,36	6,88	0,17
001-1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,9	3,75	6,89	69	0,04	0,04	9,39	24,65	0,52
019-2	Гуляш из курицы	60	8,87	9,25	2,51	129	0,03	0,07	0,44	13,07	0,81
009-к	Каша рассыпчатая перловая	105/5	3,98	3,87	27,28	160	0,04	0,03		15,84	0,71
009-н	Компот из кураги	150	0,39		11,48	48		0,02	0,28	251,79	23,4
001-пр	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0,05	0,02		12,32	1,36
Всего в Обед		540	17,87	19,08	61,37	489	0,17	0,19	11,47	324,55	26,97
Полдник											
006-пр	Бутерброды с повидлом	32/18	2,62	0,45	21,47	100	0,06	0,02	0,04	14,33	1,59
007-н	Кисель плодово-ягодный	150			4,54	18				0,09	0,02
Всего в Полдник		200	2,62	0,45	26,01	118	0,06	0,02	0,04	14,42	1,61
Ужин											
006-к	Каша гречневая молочная вязкая	180	5,51	5,68	19,34	151	0,1	0,17	0,55	115,44	1,4
005-н	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,1	17			0,01	1,36	0,23
002-пр	Хлеб пшеничный, батон	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Всего в Ужин		400	8,78	6,26	36,91	240	0,18	0,2	0,56	131,94	3,37
Всего в 2 неделю среда			50,4	46,19	171,37	1303,000	0,55	0,81	18,98	779,6	33,87

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	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											
011-к	Каша пшённая жидкая на молоке	147/3	5,16	5,66	21,47	157	0,09	0,14	0,55	116,65	0,57
003-н	Кофейный напиток с молоком	180	3,55	3,8	9,86	88	0,04	0,16	0,7	142,64	0,08
005-пр	Бутерброды с маслом	27/3	2,18	2,44	9,12	67	0,05	0,02		10,69	1,17
Всего в Завтрак		360	10,89	11,9	40,45	312	0,18	0,32	1,25	269,98	1,82
Второй завтрак											
016-н	Сок абрикосовый	100	0,66		6,28	28	0,01	0,02	1,6	12,32	0,87
Всего в Второй завтрак		100	0,66		6,28	28	0,01	0,02	1,6	12,32	0,87
Обед											
006-с	Салат из свежих помидоров	30	0,29	1,81	0,96	21	0,01	0,01	2,8	3,45	0,22
003-1	Суп картофельный с горохом	150	3,15	3,93	11,85	95	0,09	0,04	4,1	18,28	0,93
003-2	Тефтели мясные	60	8,44	6,78	7,62	125	0,02	0,07	0,46	11,83	0,72
003-с	Соус томатный	30	0,32	1,25	1,77	20			0,53	2,27	0,1
011-2	Макаронные изделия отварные	106/4	4,03	3,14	26,04	149	0,05	0,02		7,49	0,57
008-н	Компот из смеси сухофруктов	150			4,77	19				0,09	0,02
001-пр	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0,05	0,02		12,32	1,36
Всего в Обед		570	18,71	17,33	65,42	492	0,22	0,16	7,89	55,73	3,92
Полдник											
003-пр	Бутерброды с сыром		6,18	6,69	10,47	127	0,06	0,06	0,17	150,96	1,35
002-н	Какао с молоком	150	3,25	3,4	8,9	79	0,04	0,14	0,6	121,99	0,2
Всего в Полдник		200	9,43	10,09	19,37	206	0,1	0,2	0,77	272,95	1,55
Ужин											
015-2	Котлеты или биточки из рыбы	60	13,33	6,21	0,62	112	0,09	0,1	0,28	15,59	0,51
009-2	Пюре картофельное	120	2,36	3,57	15,6	104	0,09	0,08	8,09	27,39	0,79
005-н	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,1	17			0,01	1,36	0,23
002-пр	Хлеб пшеничный, батон	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Всего в Ужин		400	18,96	10,36	33,79	305	0,26	0,21	8,38	59,48	3,27
Всего в 2 неделю четверг			58,65	49,68	165,31	1343,000	0,77	0,91	19,89	670,46	11,43

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	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											
001-т	Запеканка из творога	110	14,7	8,84	9,59	177	0,03	0,19	0,17	125,94	0,5
002-с	Соус сметанный (сладкий)	30	0,79	5,28	2,69	61	0,01	0,02	0,04	22,74	0,06
003-н	Кофейный напиток с молоком	180	3,55	3,8	9,86	88	0,04	0,16	0,7	142,64	0,08
005-пр	Бутерброды с маслом	27/3	2,18	2,44	9,12	67	0,05	0,02		10,69	1,17
Всего в Завтрак		350	21,22	20,36	31,26	393	0,13	0,39	0,91	302,01	1,81
Второй завтрак											
010-н	Ряженка	100	2,76	5,17	3,66	72	0,01	0,1	0,12	106,94	0,09
Всего в Второй завтрак		100	2,76	5,17	3,66	72	0,01	0,1	0,12	106,94	0,09
Обед											
009-с	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,79	0,86	21	0,01	0,01	0,74	6,7	0,17
002-1	Суп картофельный	150	2,12	3,79	12,89	94	0,06	0,05	6,48	12,37	0,7
030-2	Бигус с колбасными изделиями	150	6,68	9,7	7,51	144	0,09	0,09	23,24	68,87	1,34
009-н	Компот из кураги	150	0,39		11,48	48		0,02	0,28	251,79	23,4
001-пр	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0,05	0,02		12,32	1,36
Всего в Обед		520	11,93	15,7	45,15	370	0,21	0,19	30,74	352,05	26,97
Полдник											
005-в	Сдоба обыкновенная	50	4,49	5,03	24,83	163	0,06	0,04	0,07	23,19	0,52
007-н	Кисель плодово-ягодный	150			4,54	18				0,09	0,02
Всего в Полдник		200	4,49	5,03	29,37	181	0,06	0,04	0,07	23,28	0,54
Ужин											
010-к	Каша рисовая молочная вязкая	180	4,44	5,58	25,91	172	0,05	0,13	0,53	110,22	0,29
005-н	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,1	17			0,01	1,36	0,23
002-пр	Хлеб пшеничный, батон	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Всего в Ужин		400	7,71	6,16	43,48	261	0,13	0,16	0,54	126,72	2,26
Всего в 2 неделю пятница			48,11	52,42	152,92	1277,000	0,54	0,88	32,38	911	31,67
Итого			488,4	446,1	1641,88	12536,000	6,29	8,63	488,86	6979,82	203,28
Среднее за период			48,84	44,61	164,19	1254,000	0,63	0,86	48,89	697,98	20,33