

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

Сезон: **Зима**

Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

**День 1**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
85	Каша геркулесовая молочная	200/3	9,42	10,49	33,29	205			2,53		
00001	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
00622	Кофейный напиток	180	2,57	2,17	12,92	82	0,04	0,13	1,05	101,88	0,11
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>408</b>	<b>14,44</b>	<b>20,21</b>	<b>60,83</b>	<b>373</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>3,58</b>	<b>111,18</b>	<b>0,73</b>
<b>Второй завтрак</b>											
99	Сок яблочный	100	0,75		15,15	64			33		
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>			<b>33</b>		
<b>Обед</b>											
00035	Салат "Нарцисс" из белокачанной капусты, отварных яицконсервированной сладкой кукурузы.	50	16,96	52,42	97,77	92	0,89	0,66	156,6	263,5	8,23
1	Суп гороховый с гренками из пшеничного хлеба	180	3,95	3,79	11,75	96			4,19		
00498	Плов из птицы	170	14	9,78	34,76	270	0,2	0,08	0,41	30,2	1,45
02	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
01	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
76	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	102			0,36		
<b>Всего в Обед</b>		<b>660</b>	<b>41,38</b>	<b>66,96</b>	<b>202,89</b>	<b>729</b>	<b>1,09</b>	<b>0,74</b>	<b>161,56</b>	<b>293,7</b>	<b>9,68</b>
<b>Полдник</b>											
00675	Ватрушка с повидлом	50	6,18	3,22	55,32	175	0,11	0,07	0,08	19,5	1,39
0400	Молоко кипячёное	180	6,1	5,44	10,1	113			2,73		
<b>Всего в Полдник</b>		<b>230</b>	<b>12,28</b>	<b>8,66</b>	<b>65,42</b>	<b>288</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	<b>2,81</b>	<b>19,5</b>	<b>1,39</b>
<b>Ужин</b>											
0001	Пряник кондитерский	50	1,5	0,26	6,31	179	0,04	0,03		7,1	0,81
Ф00159	Картофель по-домашнему	200	2,25	4,57	12,2	99	0,08	0,09	10,48	39,6	0,67
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
Ф00616	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28
<b>Всего в Ужин</b>		<b>460</b>	<b>6,59</b>	<b>5,2</b>	<b>45,42</b>	<b>400</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>10,51</b>	<b>56,7</b>	<b>1,76</b>
<b>Всего в день</b>			<b>75,44</b>	<b>101,03</b>	<b>389,71</b>	<b>1 854</b>	<b>1,41</b>	<b>1,09</b>	<b>211,46</b>	<b>481,08</b>	<b>13,56</b>



№ рец. *	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			* Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
0261	Каша жидкая пшеничная "Янтарная" с яблоком	200/3	7,43	11,92	57,47	367	0,19	0,05	1,71	47	2,85
0001	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
0626	Какао с молоком	180	3,3	2,87	14,24	114	0,05	0,15	1,29	123,3	0,39
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>408</b>	<b>13,18</b>	<b>22,34</b>	<b>86,33</b>	<b>567</b>	<b>0,28</b>	<b>0,23</b>	<b>3</b>	<b>179,6</b>	<b>3,86</b>
<b>Второй завтрак</b>											
99	Сок виноградный	100	0,3	0,2	16,3	68				2	
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	<b>68</b>				<b>2</b>	
<b>Обед</b>											
0058	Винегрет овощной с луком репчатым	100	13,65	61,79	84,4	98	0,55	0,43	102,5	232	8,5
5	Суп картофельный с мучными клецками	180	6,38	4,66	10,4	104	0,05	0,03	3,76	15,37	0,53
0348	Омлет запеченный с мясом	100/5	11,32	12,88	1,75	213	0,07	0,31	0,37	66,07	1,81
01	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
02	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83					
0596	Компот из замороженной смородины	180	0,45	0,54	20,47	81	0,04	0,05	3,6	86,31	2,03
<b>Всего в Обед</b>		<b>645</b>	<b>37,89</b>	<b>80,83</b>	<b>150,64</b>	<b>665</b>	<b>0,71</b>	<b>0,82</b>	<b>110,23</b>	<b>399,75</b>	<b>12,87</b>
<b>Полдник</b>											
0001	Печенье кондитерское	60	4,8	21,32	49,57	321	0,05	0,03		8,52	0,98
00636	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	101	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18
<b>Всего в Полдник</b>		<b>240</b>	<b>10,02</b>	<b>25,82</b>	<b>57,14</b>	<b>422</b>	<b>0,08</b>	<b>0,26</b>	<b>0,54</b>	<b>231,72</b>	<b>1,16</b>
<b>Ужин</b>											
00052	Салат из моркови с сахаром	50	0,48	0,04	11,4	33	0,58	0,67	1,08	260,7	6,87
00363	Пудинг из творога (запеченный)	150	15,14	10,76	24,33	255	0,06	0,23	0,19	129,9	0,97
00555	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,62	1,57	2,13	25	0,01	0,02	0,1	19,75	0,06
02	Хлеб пшеничный	20	1,86	0,24	11,28	55					
00599	Кисель фруктово-ягодный	180			27,32	108	0,01	0,02	0,66	54,27	3,07
<b>Всего в Ужин</b>		<b>430</b>	<b>18,1</b>	<b>12,61</b>	<b>76,46</b>	<b>476</b>	<b>0,66</b>	<b>0,94</b>	<b>2,03</b>	<b>464,62</b>	<b>10,97</b>
<b>Всего в день</b>			<b>79,49</b>	<b>141,79</b>	<b>386,86</b>	<b>2 199</b>	<b>1,73</b>	<b>2,25</b>	<b>117,8</b>	<b>1 275,69</b>	<b>28,85</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
0123	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,22	4,68	17,01	131	0,39	0,91	4,1	59,4	0,36
0001	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
0621	Кофейный напиток с молоком	180	2,11	1,8	9,57	63	0,03	0,1	0,88	84,87	0,09
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>385</b>	<b>9,78</b>	<b>14,03</b>	<b>41,2</b>	<b>280</b>	<b>0,47</b>	<b>1,04</b>	<b>4,98</b>	<b>153,57</b>	<b>1,07</b>
<b>Второй завтрак</b>											
4	Апельсины свежие нарезка	50	0,4	0,1	4	19			45		
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>4</b>	<b>19</b>			<b>45</b>		
<b>Обед</b>											
0028	Салат из соленых огурцов с луком "Изумруд"	50	0,56	3,07	1,66	36	0,24	0,19	3,14	232,8	6,06
0075	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	4,74	4,18	10,77	100	0,17	0,15	8,11	159,75	4,29
91	Запеканка картофельная с мясом	25/135	12,13	9,5	25,7	237	0,17	0,16	3,8	24,8	1,82
00562	Соус сметанный с томатом и луком	30	11,44	35,22	47,8	554	0,16	0,19	13,91	202,08	3,22
01	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
02	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83					
0628	Напиток из плодов шиповника	180	0,55	0,23	16,8	71	0,01	0,05	81	17,28	0,51
<b>Всего в Обед</b>		<b>680</b>	<b>35,51</b>	<b>53,16</b>	<b>136,35</b>	<b>1 167</b>	<b>0,75</b>	<b>0,74</b>	<b>109,96</b>	<b>636,71</b>	<b>15,9</b>
<b>Полдник</b>											
0677	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05		9,7	0,64
0632	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
<b>Всего в Полдник</b>		<b>230</b>	<b>8,76</b>	<b>11,07</b>	<b>35,07</b>	<b>275</b>	<b>0,13</b>	<b>0,36</b>	<b>1,26</b>	<b>225,7</b>	<b>0,82</b>
<b>Ужин</b>											
0414	Морские ежики в молочном соусе	110	8	5,19	9,04	116	0,08	0,08	0,37	42,4	0,65
13	Каша пшеничная рассыпчатая	145/5	8,6	6,09	38,68	244					
02	Хлеб пшеничный	20	1,86	0,24	11,28	55					
0618	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37			2,59	11,7	0,29
<b>Всего в Ужин</b>		<b>460</b>	<b>18,57</b>	<b>11,54</b>	<b>68,32</b>	<b>452</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>2,96</b>	<b>54,1</b>	<b>0,94</b>
<b>Всего в день</b>			<b>73,01</b>	<b>89,9</b>	<b>284,93</b>	<b>2 193</b>	<b>1,43</b>	<b>2,22</b>	<b>164,16</b>	<b>1 070,08</b>	<b>18,73</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
168	Каша ячневая молочная вязкая	200/3	9,26	8,54	35,25	219			2,18		
0001	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
0626	Какао с молоком	180	3,3	2,87	14,24	114	0,05	0,15	1,29	123,3	0,39
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>408</b>	<b>15,01</b>	<b>18,96</b>	<b>64,11</b>	<b>419</b>	<b>0,1</b>	<b>0,18</b>	<b>3,47</b>	<b>132,6</b>	<b>1,01</b>
<b>Второй завтрак</b>											
0574	Банан свежий нарезка	50	0,75	0,25	10,5	48	0,02	0,03	5	4	0,3
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>50</b>	<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,5</b>	<b>48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
0017	Салат из отварного картофеля ,соленого огурца и консервированной фасоли"Овощное изобилие"	50	0,82	2,89	12,51	36	1,05	0,48	3,22	214,5	6,84
0104	Суп"Полевой" с картофелем и пшенной крупой	200	7,68	6,2	16,24	145	0,47	0,26	7	104,4	5,21
0541	Капуста тушеная с сосисками	200	18,47	32,24	71,9	92	0,18	0,18	102,59	487,9	7,28
01	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
02	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83					
0596	Компот из замороженной клюквы	180	0,1	0,54	20,48	90	0,04	0,05	3,6	86,31	2,03
<b>Всего в Обед</b>		<b>710</b>	<b>33,16</b>	<b>42,83</b>	<b>154,75</b>	<b>533</b>	<b>1,74</b>	<b>0,97</b>	<b>116,41</b>	<b>893,11</b>	<b>21,36</b>
<b>Полдник</b>											
0568	Соус клюквенный	30	0,02	0,01	3,81	15			0,18	2,09	0,03
0375	Зразы из творога	100	14,87	10,18	31,38	111	0,1	0,22	0,17	120,3	1,34
02	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
0632	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
<b>Всего в Полдник</b>		<b>340</b>	<b>22,89</b>	<b>15,04</b>	<b>59,31</b>	<b>298</b>	<b>0,17</b>	<b>0,53</b>	<b>1,61</b>	<b>338,39</b>	<b>1,55</b>
<b>Ужин</b>											
0452	"Стожки" мясо-картофельные по- хлыновски	45	9,32	7,07	9,64	121	0,06	0,1	0,09	26,1	0,9
0311	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171	0,06	0,03		5	1,14
02	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83					
0599	Кисель фруктово-ягодный	180			27,32	108	0,01	0,02	0,66	54,27	3,07
<b>Всего в Ужин</b>		<b>410</b>	<b>17,79</b>	<b>11,79</b>	<b>81,13</b>	<b>483</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>0,75</b>	<b>85,37</b>	<b>5,11</b>
<b>Всего в день</b>			<b>89,6</b>	<b>88,87</b>	<b>369,79</b>	<b>1 780</b>	<b>2,15</b>	<b>1,86</b>	<b>127,23</b>	<b>1 453,47</b>	<b>29,32</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
	Каша кукурузная вязкая на молоке	200/3	10,3	8,57	46,33	204			2,18		
001	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
621	Кофейный напиток с молоком	180	2,11	1,8	9,57	63	0,03	0,1	0,88	84,87	0,09
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>408</b>	<b>14,86</b>	<b>17,92</b>	<b>70,52</b>	<b>353</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>	<b>3,06</b>	<b>94,17</b>	<b>0,71</b>
<b>Второй завтрак</b>											
571	Груши свежие нарезка	50	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>											
043	Салат "Свеколка"	50	7,13	30,45	41,8	50	0,1	0,19	47,5	175,75	6,65
097	Солянка "Домашняя" с сосисками на курином бульоне	180	8,06	5,77	4,41	97	0,41	0,22	3,2	99,9	3,88
501	Котлеты рубленые из курицы	70	8,64	5,14	7,46	109	0,08	0,13	0,67	35,1	1,47
525	Пюре картофельное	150	2,3	3,01	13,26	112	0,93	0,74	11,07	246,5	6,73
2	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83					
1	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
628	Напиток из плодов шиповника	180	0,55	0,23	16,8	71	0,01	0,05	81	17,28	0,51
<b>Всего в Обед</b>		<b>710</b>	<b>32,77</b>	<b>45,56</b>	<b>117,35</b>	<b>609</b>	<b>1,53</b>	<b>1,34</b>	<b>143,44</b>	<b>574,53</b>	<b>19,24</b>
<b>Полдник</b>											
7	Гренки с сыром	40	7,92	8,01	29,96	114			0,09		
632	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
<b>Всего в Полдник</b>		<b>220</b>	<b>13,14</b>	<b>12,51</b>	<b>37,16</b>	<b>204</b>	<b>0,07</b>	<b>0,31</b>	<b>1,35</b>	<b>216</b>	<b>0,18</b>
<b>Ужин</b>											
7	Рыба, запечённая с овощами	220	13,13	13,89	11,9	225			17,78		
2	Хлеб пшеничный	20	1,86	0,24	11,28	55					
618	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37			2,59	11,7	0,29
<b>Всего в Ужин</b>		<b>420</b>	<b>15,1</b>	<b>14,15</b>	<b>32,5</b>	<b>317</b>			<b>20,37</b>	<b>11,7</b>	<b>0,29</b>
<b>Всего в день</b>			<b>76,27</b>	<b>90,44</b>	<b>267,83</b>	<b>1 529</b>	<b>1,7</b>	<b>1,8</b>	<b>173,22</b>	<b>915,4</b>	<b>22,72</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
8(2)	Каша рисовая молочная жидкая	200/3	2,32	3,96	28,97	131			9,62		
001	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
622	Кофейный напиток	180	2,57	2,17	12,92	82	0,04	0,13	1,05	101,88	0,11
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>408</b>	<b>7,34</b>	<b>13,68</b>	<b>56,51</b>	<b>299</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>10,67</b>	<b>111,18</b>	<b>0,73</b>
<b>Второй завтрак</b>											
571	Груши свежие нарезка	25	0,2	0,15	5,15	23	0,02	0,02	2,5	9,5	1,15
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>25</b>	<b>0,2</b>	<b>0,15</b>	<b>5,15</b>	<b>23</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>2,5</b>	<b>9,5</b>	<b>1,15</b>
<b>Обед</b>											
044	Салат из отварной моркови с зеленым горошком "Вкусный"	50	0,67	2,78	1,99	51	0,45	0,37	3,32	279,3	13,11
0109	Суп лапша с овощами	180	10,75	11,35	68,57	119	0,45	0,25	33	98,4	4,33
0498	Гречка по-купечески с птицей	180	16	14,78	26,76	204	0,2	0,08	0,41	30,2	1,45
2	Хлеб пшеничный	20	1,86	0,24	11,28	55					
1	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
0628	Напиток из плодов шиповника	180	0,55	0,23	16,8	71	0,01	0,05	81	17,28	0,51
<b>Всего в Обед</b>		<b>660</b>	<b>33,13</b>	<b>29,98</b>	<b>142,1</b>	<b>587</b>	<b>1,11</b>	<b>0,75</b>	<b>117,73</b>	<b>425,18</b>	<b>19,4</b>
<b>Полдник</b>											
0693	Булочка "Осенняя"	50	4,03	5,98	29,3	187	0,07	0,04	0,06	11,5	0,72
0630	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
<b>Всего в Полдник</b>		<b>230</b>	<b>9,51</b>	<b>10,86</b>	<b>38,37</b>	<b>289</b>	<b>0,15</b>	<b>0,32</b>	<b>2,52</b>	<b>238,3</b>	<b>0,91</b>
<b>Ужин</b>											
0525	Пюре картофельное	150	2,3	3,01	13,26	112	0,93	0,74	11,07	246,5	6,73
0439	Сосиски отварные	51	5,61	12,19	0,2	133	0,1	0,08		17,85	0,92
2	Хлеб пшеничный	20	1,86	0,24	11,28	55					
0616	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28
<b>Всего в Ужин</b>		<b>401</b>	<b>9,83</b>	<b>15,46</b>	<b>34,73</b>	<b>340</b>	<b>1,03</b>	<b>0,82</b>	<b>11,1</b>	<b>274,35</b>	<b>7,93</b>
<b>Всего в день</b>			<b>60,01</b>	<b>70,13</b>	<b>276,86</b>	<b>1 538</b>	<b>2,4</b>	<b>2,07</b>	<b>144,52</b>	<b>1 058,51</b>	<b>30,12</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
68	Каша вязкая манная молочная	203	4,59	4,13	35,99	200			5,4		
001	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
626	Какао с молоком	180	3,3	2,87	14,24	114	0,05	0,15	1,29	123,3	0,39
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>408</b>	<b>10,34</b>	<b>14,55</b>	<b>64,85</b>	<b>400</b>	<b>0,1</b>	<b>0,18</b>	<b>6,69</b>	<b>132,6</b>	<b>1,01</b>
<b>Второй завтрак</b>											
9	Сок яблочный	100	0,75		15,15	64				33	
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>				<b>33</b>	
<b>Обед</b>											
0018	Салат из репчатого лука	50	0,3	1,83	0,9	22	0,48	0,18	9	294,5	7,6
0085	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,76	2,29	8,04	59	0,21	0,16	66,47	39,87	0,16
0453	Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	10,89	8,09	10,99	160	0,07	0,11	0,11	30,63	1,05
0211	Горошница (гороховое пюре)	150	16,3	3,5	31,8	229					
02	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83					
01	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
0596	Компот из замороженной смородины	180	0,45	0,54	20,47	81	0,04	0,05	3,6	86,31	2,03
<b>Всего в Обед</b>		<b>710</b>	<b>35,79</b>	<b>17,21</b>	<b>105,83</b>	<b>720</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>79,18</b>	<b>451,31</b>	<b>10,84</b>
<b>Полдник</b>											
001	Печенье кондитерское	50	4	17,76	41,31	268	0,04	0,03		7,1	0,81
0632	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
<b>Всего в Полдник</b>		<b>230</b>	<b>9,22</b>	<b>22,26</b>	<b>48,51</b>	<b>358</b>	<b>0,11</b>	<b>0,34</b>	<b>1,26</b>	<b>223,1</b>	<b>0,99</b>
<b>Ужин</b>											
0393	Рыба, запеченная с картофелем	200	6,17	4,63	7,87	98	0,06	0,05	2,24	30,3	0,53
02	Хлеб пшеничный	40	3,72	0,48	22,56	110					
0618	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37			2,59	11,7	0,29
<b>Всего в Ужин</b>		<b>420</b>	<b>10</b>	<b>5,13</b>	<b>39,75</b>	<b>245</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>4,83</b>	<b>42</b>	<b>0,82</b>
<b>Всего в день</b>			<b>66,1</b>	<b>59,16</b>	<b>274,08</b>	<b>1 787</b>	<b>1,06</b>	<b>1,07</b>	<b>124,96</b>	<b>849,01</b>	<b>13,65</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
8	Каша гречневая молочная вязкая	200/3	5,08	5,62	19,85	159			0,18		
001	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
0621	Кофейный напиток с молоком	180	2,11	1,8	9,57	63	0,03	0,1	0,88	84,87	0,09
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>408</b>	<b>9,64</b>	<b>14,97</b>	<b>44,04</b>	<b>308</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>	<b>1,06</b>	<b>94,17</b>	<b>0,71</b>
<b>Второй завтрак</b>											
0574	Банан свежий нарезка	50	0,75	0,25	10,5	48	0,02	0,03	5	4	0,3
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>50</b>	<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,5</b>	<b>48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
0032	Салат из отварного картофеля "Полевой"	50	5,5	1,6	8,7	43	0,67	0,53	120	213	7,3
0098	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	180	0,87	2,05	6,67	48	0,04	0,03	3,02	10,62	0,44
0237	Запеканка капустная с мясом птицы и рисом	200/5	5,97	12,78	21,92	227	0,07	0,11	31,6	88,3	1,52
0560	Соус сметанный с томатом	30	17,62	49,96	70,24	8	0,25	0,32	13,38	292,4	3,98
01	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
02	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83					
06	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	102			0,36		
<b>Всего в Обед</b>		<b>720</b>	<b>36,44</b>	<b>67,37</b>	<b>166,14</b>	<b>598</b>	<b>1,03</b>	<b>0,99</b>	<b>168,36</b>	<b>604,32</b>	<b>13,24</b>
<b>Полдник</b>											
0359	Сырники с морковью	50	7,05	5,78	10,56	123	0,04	0,11	0,37	58,5	0,42
0557	Соус молочный сладкий	30	26,77	92,2	98,76	5	0,38	0,85	3,25	669,3	2,99
0632	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
<b>Всего в Полдник</b>		<b>260</b>	<b>39,04</b>	<b>102,47</b>	<b>116,52</b>	<b>217</b>	<b>0,49</b>	<b>1,27</b>	<b>4,88</b>	<b>943,8</b>	<b>3,59</b>
<b>Ужин</b>											
0462	Фрикадельки мясные в соусе	70	5,71	5,75	5,22	95	0,03	0,06	0,31	24,04	0,53
0517	Рис припущенный	150	24,26	28,66	244,46	133	0,16	0,12		16,1	3,42
02	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83					
0599	Кисель фруктово-ягодный	180			27,32	108	0,01	0,02	0,66	54,27	3,07
<b>Всего в Ужин</b>		<b>430</b>	<b>32,76</b>	<b>34,77</b>	<b>293,92</b>	<b>419</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,97</b>	<b>94,41</b>	<b>7,02</b>
<b>Всего в день</b>			<b>118,62</b>	<b>219,83</b>	<b>631,11</b>	<b>1 589</b>	<b>1,81</b>	<b>2,61</b>	<b>180,27</b>	<b>1 740,7</b>	<b>24,86</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
3(2)	Каша "Артековская" вязкая молочная	200/3	2,32	3,96	28,97	131			9,62		
001	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
626	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	127	0,05	0,17	1,43	137	0,43
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>428</b>	<b>8,44</b>	<b>14,7</b>	<b>59,41</b>	<b>344</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>11,05</b>	<b>146,3</b>	<b>1,05</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок яблочно- персиковый	100	0,75		15,15	64				3	
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>				<b>3</b>	
<b>Обед</b>											
017	Огурец соленый порционный	20	0,16	0,02	0,14	2	1,05	0,48	1	214,5	6,84
107	Суп картофельный с фасолью	180	4,92	3,94	8,6	84	0,56	0,26	5,63	180,99	6,5
441	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	0,21	0,34	8,97	31,1	4,03
	Хлеб пшеничный	20	1,86	0,24	11,28	55					
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
596	Компот из замороженной клюквы	180	0,1	0,54	20,47	90	0,04	0,05	3,6	86,31	2,03
<b>Всего в Обед</b>		<b>670</b>	<b>37,87</b>	<b>12,81</b>	<b>79,15</b>	<b>583</b>	<b>1,86</b>	<b>1,13</b>	<b>19,2</b>	<b>512,9</b>	<b>19,4</b>
<b>Полдник</b>											
677	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05		9,7	0,64
636	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	101	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18
<b>Всего в Полдник</b>		<b>230</b>	<b>8,76</b>	<b>11,07</b>	<b>35,43</b>	<b>286</b>	<b>0,1</b>	<b>0,28</b>	<b>0,54</b>	<b>232,9</b>	<b>0,82</b>
<b>Ужин</b>											
405	Котлеты рыбные любительские	80	11,16	3,9	9,04	116	0,09	0,11	3,06	52,3	1,21
174	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	113	0,05	0,06	24,99	85	1,22
	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
616	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28
<b>Всего в Ужин</b>		<b>440</b>	<b>17,13</b>	<b>9,83</b>	<b>50,33</b>	<b>351</b>	<b>0,14</b>	<b>0,17</b>	<b>28,08</b>	<b>147,3</b>	<b>2,71</b>
<b>Всего в день</b>			<b>72,95</b>	<b>48,41</b>	<b>239,46</b>	<b>1 628</b>	<b>2,19</b>	<b>1,77</b>	<b>61,87</b>	<b>1 039,4</b>	<b>23,97</b>



реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
	Каша пшеничная вязкая на молоке	200/3	10,3	8,57	46,33	204			2,18		
01	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
21	Кофейный напиток с молоком	180	2,11	1,8	9,57	63	0,03	0,1	0,88	84,87	0,09
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>408</b>	<b>14,86</b>	<b>17,92</b>	<b>70,52</b>	<b>353</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>	<b>3,06</b>	<b>94,17</b>	<b>0,71</b>
<b>Второй завтрак</b>											
2	Яблоки (нарезка)	34	0,2	0,2	4,54	22	0,02	0,01	33,66	7,18	0,98
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>34</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,54</b>	<b>22</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>33,66</b>	<b>7,18</b>	<b>0,98</b>
<b>Обед</b>											
035	Салат из овощей "Солнышко"	50	0,96	2,42	5,77	34	0,89	0,66	3,6	3,5	8,23
077	Суп свекольный со сметаной	180	7,35	18,02	50,79	215	0,27	0,2	31,64	131,85	4,82
005	Куриные колобки с молочным соусом	100	11,23	15,86	9,46	133	0,06	0,11	0,36	78,56	1,14
011	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171	0,06	0,03		5	1,14
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83					
028	Напиток из плодов шиповника	180	0,55	0,23	16,8	71	0,01	0,05	81	17,28	0,51
<b>Всего в Обед</b>		<b>745</b>	<b>31,86</b>	<b>41,85</b>	<b>143,69</b>	<b>794</b>	<b>1,29</b>	<b>1,05</b>	<b>116,6</b>	<b>236,19</b>	<b>15,84</b>
<b>Полдник</b>											
000	Лакомка творожная	75	11,5	8,3	14,48	178	0,08	0,05	0,14	19,2	0,85
032	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
<b>Всего в Полдник</b>		<b>255</b>	<b>16,72</b>	<b>12,8</b>	<b>21,68</b>	<b>268</b>	<b>0,15</b>	<b>0,36</b>	<b>1,4</b>	<b>235,2</b>	<b>1,03</b>
<b>Ужин</b>											
087	Азу из овощей с томатным соусом и сардельками	200	22,36	32,96	44,1	99	0,07	0,07	8,19	34,6	0,98
	Хлеб пшеничный	30	2,79	0,36	16,92	83					
018	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37			2,59	11,7	0,29
<b>Всего в Ужин</b>		<b>410</b>	<b>25,26</b>	<b>33,34</b>	<b>70,34</b>	<b>219</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>10,78</b>	<b>46,3</b>	<b>1,27</b>
<b>Всего в день</b>			<b>88,9</b>	<b>106,11</b>	<b>310,76</b>	<b>1 655</b>	<b>1,6</b>	<b>1,62</b>	<b>165,5</b>	<b>619,04</b>	<b>19,83</b>
<b>Итого</b>			<b>800,4</b>	<b>1 015,66</b>	<b>3 431,41</b>	<b>17 753</b>	<b>17,5</b>	<b>18,36</b>	<b>1 470,97</b>	<b>10 502,3</b>	<b>225,61</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>80,04</b>	<b>101,57</b>	<b>343,14</b>	<b>1 775</b>	<b>1,75</b>	<b>1,84</b>	<b>147,1</b>	<b>1 050,24</b>	<b>22,56</b>
<b>Минимальные нормативные значения</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1 800</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>900</b>	<b>10</b>