

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Кожановский детский сад
О.А.Зыбайло
01 сентября 2023 года



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КОЖАНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, БАЛАХТИНСКИЙ РАЙОН, с.КОЖАНЫ, д.29)

День: понедельник
Неделя: первая.

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции выход в гр	Пищевые вещества (г)						Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	5	6	7		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
ЗАВТРАК															
168	Каша пшеничная с маслом с сахаром	205	5,43	4,23	33,38	193	0,11	0,04	-	21,5	2,32				
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62				
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	-0,05	0,17	1,43	137,0	0,43				
10,00 2-0й завтрак 368	Фрукты (Яблоки свежие)	150	0,60	0,60	14,70	66	0,03	0,02	10,0	16,0	2,20				
	ИТОГО:		12,15	15,57	78,52	502	0,24	0,26	11,43	183,8	5,57				
ОБЕД															
10	Салат из консервированного зелёного горошка	50	1,5	2,6	3,13	42	0,05	0,02	5,5	10,7	0,3				
62	Борщ с мясом со сметаной	250	9,89	7,27	13,73	160	0,12	0,14	15,62	61,25	2,20				
282	Котлета из говядины	80	11,92	8,80	11,64	173	0,07	0,11	-	14,0	1,18				
317	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	0,05	0,03	-	4,86	1,11				
354	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,74	22	--	--	-	8,19	0,60				
379	Кисель	200	0,09	0,04	26,14	105	--	--	1,83	10,8	0,15				
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0,02	--	6,9	0,6				
ГП	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0,09	0,04	--	17,50	1,95				
	ИТОГО:		35,01	25,63	114,02	828	0,43	0,36	22,95	134,2	8,09				
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК															
165	Каша гречневая с маслом	205	11,79	6,77	53,06	320	0,33	0,16	-	20,9	6,40				
371	Мандарины с сахаром	80	0,56	0,14	15,23	63	0,04	0,02	26,6	24,8	7,1				
ГП	пряники	20	1,1	1,1	14,0	74	-	-	--	-	-				
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10,0	0,28				
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0,02	0,01	-	3,5	0,3				
	ИТОГО:		14,7	8,18	99,53	532	0,39	0,19	26,63	59,2	7,08				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,86	49,38	292,07	1862	1,06	0,81	61,01	377,2	20,74				
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800	0,900	1,300	50,00	900,00	10,00				

День вторник
Неделя первая

I. № рецептуры	Наименование блюда	Масса Порции в гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
завтрак												
168	Каша геркулесовая с маслом сахаром	210	5,39	6,38	32,02	207	0,14	0,04	—	25,0	1,56	
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,10	10,9	0,84	
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,20	113,9	0,37	
399	2-ой завтрак 10,00 СОК	150	1,0	--	20,2	64	0,02	0,02	4,0	14,0	2,8	
	ИТОГО:		11,55	12,65	94,09	516	0,25	0,23	5,3	163,8	5,57	
2. ОБЕД												
33	Салат из отварной свеклы	50	0,71	3,05	4,18	47	0,01	0,02	4,75	17,58	0,67	
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	135	0,14	0,12	11,2	29,0	1,47	
304	Плов из мяса птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	0,26	0,11	1,01	40,3	2,03	
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	--	--	0,4	31,82	1,24	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0,02	--	6,9	0,6	
ГП	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0,09	0,04	--	17,50	1,95	
	Итого:		34,93	28,84	114,26	859	0,55	0,31	17,36	143,1	7,96	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК												
87	Суп уха из рыбных консервов	250	8,60	8,41	14,33	167	0,10	0,15	9,11	45,3	1,27	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0,02	--	6,9	0,6	
ГП	вафли	25	1,0	7,25	15,75	130	-	-	--	-	-	
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	
ПГ	Конфеты «Коровка»	20	0,4	0,8	16,0	72						
	ИТОГО:		15,22	19,17	74,93	531	0,19	0,31	10,28	165,4	1,99	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,70	60,66	283,28	1906	0,99	0,85	32,94	472,3	15,52	
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800	0,900	1,300	50,00	900,00	10,00	

День: среда
Неделя первая.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	5	6	7		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
ЗАВТРАК															
168	Каша рисовая с маслом сахаром	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0,02	--	5,9					
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1				0,71	
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	--	--	0,03	10,0				0,28	
368	2-ой завтрак 10,00 БАНАНЫ	100	1,50	0,50	21,0	95	0,05	0,04	10,0	8,0				0,60	
	ИТОГО:		9,38	11,47	82,53	471	0,13	0,11	10,1	120,0				2,06	
ОБЕД															
20	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,70	2,54	4,51	44	0,01	0,02	16,23	18,68				0,25	
81	Суп картофельный с фасолью на м/б	250	5,12	5,35	16,14	133	0,16	0,07	5,81	50,28				1,80	
277	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,30	5,24	250	0,05	0,14	1,11	37,2				1,58	
313	Гарнир гречка рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	163	0,13	0,08	-	9,88				3,04	
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	0,01	0,05	90,0	19,2				0,57	
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	--	11,50				1,0	
ГП	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0,09	0,04	--	17,50				1,95	
	ИТОГО:		40,04	29,6	111,17	874	0,53	0,43	113,15	164,24				10,2	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК															
38	Салат из моркови с черносливом, яблоком	60	0,74	0,12	9,47	42	0,02	0,04	2,21	19,02				0,59	
237	Запеканка из творога с манной крупой	150	26,31	18,08	25,73	371	0,08	0,39	-	220,95				1,04	
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137,0				0,43	
ГП	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0,02	0,01	--	3,5				0,3	
	ИТОГО:		31,91	21,55	58,27	555	0,17	0,610	3,64	380,47				2,36	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		81,33	62,62	251,97	1900	0,83	1,15	126,89	664,71				14,62	
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800	0,900	1,300	50,00	900,00				10,00	

День: четверг
Неделя первая.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины мг				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	Ca	C	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12						
ЗАВТРАК																	
168	Каша ячневая с маслом. сахаром	205	4,35	0,58	33,13	155	0,08	0,03	--	36,0	0,81						
2	Бутерброд с вареной сгущенкой	50	3,37	2,0	25,69	135	0,05	0,02	--	6,9	0,6						
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,4	0,14	1,17	113,2	0,12						
401	2-ой завтрак кисломолочный продукт 10,00	180	5,52	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18						
	ИТОГО:		16,09	9,49	80,74	473	0,21	0,42	1,71	379,3	1,71						
ОБЕД																	
12	Салат из консерв кукурузы	50	1,44	3,09	4,02	50	0,05	0,02	4,66	9,33	0,3						
67	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/20/10	7,59	8,14	8,89	140	0,08	0,09	18,57	45,89	1,27						
287	Тефтели из говядины с соусом 355	160	11,18	12,53	14,63	216	0,07	0,11	1,03	36,2	1,14						
324	Гарнир овощной (тушеная капуста)	100	1,50	3,37	8,74	71	0,01	0,04	7,63	36,47	1,17						
377	Компот из консервированных плодов	200	0,48	0,19	32,4	133	0,01	0,02	1,98	15,98	1,46						
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	--	11,50	1,0						
ГП	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0,09	0,04	--	17,50	1,95						
	ИТОГО:		29,44	28,42	109,53	815	0,39	0,35	33,87	172,87	8,29						
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК																	
385	Яблоки печенье с раф пудр	85	0,32	0,32	27,90	116	0,02	0,01	3,48	13,6	1,84						
80	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	92	0,11	0,06	8,25	24,0	0,97						
273	Мясо отварное(в суп)	20	5,60	0,75	0,10	30	0,02	0,04	0,10	2,56	0,47						
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	--	-	0,03	10,0	0,28						
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	71	0,05	0,02	-	6,9	0,6						
ГП	печенье	40	3,2	7,6	26,4	192	-	-	-	-	-						
	ИТОГО:		15,31	12,03	102,83	541	0,2	0,13	11,86	57,06	4,16						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,84	49,84	293,10	1829	0,80	0,90	47,44	609,23	14,16						
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800	0,900	1,300	50,00	900,00	10,00						

День: пятница
Неделя первая.

№ рецеп	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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗАВТРАК												
168	Каша манная с сахаром, маслом.	205	4,52	4,07	30,57	177	0,04	0,02	--	10,6	0,45	
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	--	9,3	0,62	
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,20	113,9	0,37	
399	2-ой завтрак СОК	150	1,0	-	20,2	64	0,02	0,02	4,0	14,0	2,8	
	ИТОГО:		10,64	13,96	79,7	466	0,15	0,21	5,20	147,8	4,24	
ОБЕД												
45	Винегрет овощной	50	0,68	3,08	3,84	46	0,03	0,03	6,63	16,78	0,44	
76	Рассольник ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	121	0,09	0,06	7,53	26,45	0,97	
252	Рыба запеченая	80	5,50	11,95	0,20	130	0,10	0,08	-	17,5	0,90	
315	Рис	150	5,52	4,52	26,44	168	0,04	0,03	-	4,86	1,11	
354	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,74	22	-	-	--	8,19	0,60	
378	кисель	200	0,09	0,04	26,14	105	-	-	1,83	10,8	0,15	
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,03	0,03	-	11,5	1,0	
ГП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	-	17,5	1,95	
	ИТОГО:		21,56	27,31	115,8	797	0,38	0,27	15,99	113,58	8,12	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК												
443	Вареники с картофелем с маслом	185	19,82	5,08	36,45	271	1,21	0,01	--	73,0	0,63	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71	0,04	--	--	6,90	0,6	
396	Кофейный напиток со стущенкой	180	2,65	1,79	18,83	102	0,02	0,07	0,34	115,9	0,07	
ГП	пряники	40	2,2	2,2	28,0	148						
	ИТОГО:		27,04	9,37	97,77	592	1,28	0,1	0,34	195,8	1,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,24	50,64	293,27	1855	1,81	0,58	21,53	457,18	13,66	
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800	0,900	1,300	50,00	900,00	10,00	

День: понедельник
Неделя вторая.

№ рецепт	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,52	23,55	182	0,11	0,25	1,14	202,03	0,64
2,3	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,10	10,9	0,87
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
368	2-ой завтрак яблоки свежие 10,00	150	0,60	0,60	14,7	66	0,04	0,03	15,0	24,0	3,30
	ИТОГО:		13,95	14,24	81,63	511	0,25	0,48	17,67	373,93	5,24
ОБЕД											
14	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,56	3,09	2,36	40	0,02	0,02	10,2	8,79	0,4
85	Суп картофельный с клецками на м/б	250	2,06	3,1	12,58	87	0,08	0,05	5,75	22,78	0,68
304	Плов из мяса птицы	210	12,47	19,69	35,69	406	0,26	0,11	1,01	40,3	2,03
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	--	0,01	0,36	28,6	1,12
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	--	11,50	1,0
ГП	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0,09	0,04	--	17,50	1,95
	ИТОГО:		22,74	27,0	116,47	840	0,53	0,26	17,32	129,47	7,18
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК											
276	Жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	0,21	0,39	8,97	31,10	4,03
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71	0,05	0,02	--	6,90	0,60
ГП	вафли	25	1,0	7,2	15,75	130	--	--	--	--	--
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	1,12	79	0,01	0,05	90	19,2	0,57
	ИТОГО:		31,51	15,22	53,31	545	0,27	0,46	98,97	57,2	5,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,2	56,46	251,41	1896	1,05	1,2	133,96	560,6	17,62
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800	0,900	1,300	50,00	900,00	10,00

День: вторник
Неделя вторая.

№ рецепт	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			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
ЗАВТРАК														
168	Каша пшено с маслом сахар,	210	5,67	5,28	37,44	220	0,15	0,02	--	15,6	1,36			
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71			
396	Какао со стужённым молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	0,02	0,07	0,34	115,9	0,07			
400	Молоко кипяченое 2-ой завтрак 10,00	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16			
	ИТОГО:		17,63	18,03	78,41	546	0,28	0,38	2,46	417,2	2,3			
ОБЕД														
33	Салат из отварной свеклы	50	0,71	3,04	4,18	47	0,01	0,02	4,75	17,58	0,67			
81	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	135	0,23	0,07	5,81	38,07	2,03			
115	Гренки пшеничные	20	2,49	0,3	15,21	74	0,05	0,02	-	7,25	0,6			
278	Бефстроганов соус №354	160	20,68	16,57	4,38	249	0,04	0,14	0,01	44,5	1,32			
125	Картофель отварной с маслом	105	2,04	3,20	13,65	92	0,09	0,07	12,1	24,65	0,67			
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	1,12	79	0,01	0,05	900	19,20	0,57			
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0,02	--	6,9	0,6			
ГП	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0,09	0,04	--	17,50	1,95			
	ИТОГО:		37,69	29,53	86,05	834	0,57	0,43	112,67	175,65	8,41			
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК														
206	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,07	0,14	106,0	1,51			
12	Салат из консервированной кукурузы	50	1,44	3,09	4,02	50	0,05	0,02	4,66	9,33	0,3			
393	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	-	-	2,83	12,8	0,32			
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0,02	--	6,9	0,6			
ГП	зефир	40	0,32	0,04	31,92	130	-	-	-	10,0	0,56			
	итого		15,42	13,73	92,41	556	0,17	0,11	7,63	145,03	3,29			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,74	61,29	256,87	1936	1,02	0,92	122,76	737,88	14,00			
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800	0,900	1,300	50,00	900,00	10,00			

День: среда
Неделя вторая.

№ рецепт	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
94	Суп молочный рисовый с маслом, сахаром	250	6,02	6,35	21,04	166	0,08	0,25	1,14	198,5	0,31
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	--	9,30	0,62
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,20	113,9	0,37
399	2-ой завтрак 10,00 СОК	150	1,0	-	20,2	64	0,02	0,02	4,0	14,0	2,8
	ИТОГО:		12,14	16,24	70,17	455	0,19	0,44	6,34	335,7	4,1
ОБЕД											
10	Салат из зеленого горошка	50	1,5	2,6	3,13	42	0,05	0,02	5,5	10,7	0,3
76	Рассольник ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	121	0,09	0,06	7,53	26,45	0,97
298	Голубцы ленивые, соус №355(смет-томат)	160	14,12	9,04	20,26	219	0,08	0,15	20,03	60,0	1,63
376	Компот из чернослива	180	0,4	0,02	24,99	102	--	0,01	0,36	28,6	1,12
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	--	11,50	1,0
ГП	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0,09	0,04	--	17,50	1,95
	ИТОГО:		25,37	17,88	157,92	689	0,39	0,31	33,42	154,75	6,97
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК											
125	Картофель отварной с маслом	210	4,10	7,92	32,24	216	0,22	0,14	29,04	22,4	1,82
13	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,19	34	0,01	0,01	4,75	10,92	0,29
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
ГП	печенье	40	3,0	6,4	27,6	180	-	-	-	-	-
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0,02	-	6,9	0,6
	Итого:		12,7	20,07	89,88	592	0,32	0,31	34,96	153,42	2,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,21	54,19	247,84	1736	0,90	1,06	74,72	643,87	13,9
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800	0,900	1,300	50,00	900,00	10,00

День: четверг
Неделя в вторая.

№ рецепт	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	Y	6		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
ЗАВТРАК														
168	Каша манная вязкая с маслом, с сахаром	210	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0,02	--	10,7	0,47			
2	Бутерброд с варёной стущённой	50	3,37	2,0	25,69	135	0,05	0,02	--	6,9	0,6			
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	--	-	0,03	10,0	0,28			
401	2-ой завтрак	180	5,52	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18			
	кисл.молл.продукт	10,00												
	ИТОГО:		13,47	10,59	78,7	464	0,13	0,27	0,57	250,8	1,53			
ОБЕД														
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	50	0,68	2,60	4,29	43	0,03	0,03	6,0	10,65	0,37			
62	Борщ с мясом, со сметаной	250	9,89	7,27	13,73	160	0,12	0,14	15,62	61,25	2,20			
282	Шницель	80	5,5	11,95	0,20	183	0,10	0,08	--	17,50	0,90			
348	Соус томатный	30	0,35	1,27	2,42	23	0,01	0,01	0,72	4,81	0,14			
313	Гарнир перловка	100	2,97	2,89	21,13	122	0,03	0,02	--	12,85	0,58			
378	Кисель	200	0,09	0,04	26,14	105	--	--	1,83	10,8	0,15			
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0,02	--	6,9	0,6			
ГП	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0,09	0,04	--	17,50	1,95			
	ИТОГО:		25,15	26,65	99,00	794	0,43	0,34	24,17	142,26	6,89			
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК														
82	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	105	0,11	0,06	8,25	24,6	1,08			
273	Мясо отварное(в суп)	20	5,60	0,75	0,10	30	0,02	0,04	0,10	2,56	0,47			
116	Гренки пшеничные с маслом	30	2,93	0,51	17,72	126	0,05	0,03	--	9,88	0,74			
397	какао	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43			
ГП	Булочка»Ромашка»	50	3,8	2,75	28,2	144	-	-	-	-	-			
	итого		18,69	10,04	78,98	512	0,23	0,30	9,78	174,04	2,72			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,31	47,28	256,68	1770	0,79	0,91	34,52	567,1	11,14			
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800	0,900	1,300	50,00	900,00	10,00			

День: пятница
Неделя вторая.

№ рецепт	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины мг				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	С		В1	В2	С	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
ЗАВТРАК														
168	Каша из кукурузной крупы	200/5	6,21	5,28	27,90	184	0,15	0,08	--	12,1	3,30			
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,10	10,9	0,87			
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12			
368	2-ой завтрак бананы 10,00	150	0,60	0,60	14,70	66	0,03	0,02	10,0	16,0	2,20			
	ИТОГО:		12,15	12,22	84,52	497	0,27	0,27	11,27	152,2	6,49			
ОБЕД														
38	Салат из моркови с черносливом	50	0,74	0,12	9,47	42	0,02	0,04	2,21	19,02	0,59			
67	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250/20/10	7,59	8,14	8,89	140	0,08	0,09	18,57	45,89	1,27			
252	Рыба запечённая в сметанном соусе	80/30	17,3	12,3	2,6	125	0,16	0,02	1,61	40,46	0,05			
315	Гарнир рис	150	3,64	4,37	36,69	200	0,03	0,02	--	2,4	0,51			
377	Компот из консервированных фруктов	200	0,48	0,19	32,4	133	0,01	0,02	1,98	15,98	1,46			
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	--	11,50	1,0			
ГП	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0,09	0,04	--	17,50	1,95			
	ИТОГО:		37,0	26,22	130,9	845	0,47	0,26	24,37	152,75	6,83			
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК														
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	0,18	-	22,0	1,0			
205	Макаронные отварные с маслом	205	7,57	4,04	36,31	217	0,08	0,03	-	6,4	1,52			
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71	0,04	--	--	6,90	0,60			
374	Напиток лимонный	200	0,9	-	5,85	50	0,03	0,03	2,90	8,05	0,15			
ГП	пряники	40	2,2	2,2	28,0	148	--	--	--	--	--			
	ИТОГО:		18,12	11,14	84,93	549	0,18	0,26	2,90	43,35	3,24			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67,27	49,58	300,35	1891	0,92	0,79	38,54	348,3	16,56			
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800	0,900	1,300	50,00	900,00	10,00			