

## Примерное двухнедельное меню

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг
<b>1 неделя 1 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
КАША МОЛОЧНАЯ ДРОЖЖА С МАСЛОМ	200	8,000	13,000	34,000	257	0,140	0,000	0,66	0,000	156,100	0,000
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13
МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	20		8,2	0,100	75			59		1,000	2
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500
<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>12,330</b>	<b>21,600</b>	<b>68,170</b>	<b>490</b>	<b>0,173</b>	<b>0,270</b>	<b>59,66</b>	<b>0,330</b>	<b>176,700</b>	<b>43,630</b>
<b>1 неделя 2 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200	7,420	7,260	36,390	244	0,060	0,140	0,22	1,700	125,500	0,000
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	9,200	11,300	25	239	0,010				13,000	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,950</b>	<b>18,960</b>	<b>95,060</b>	<b>641</b>	<b>0,103</b>	<b>0,410</b>	<b>0,2</b>	<b>2,030</b>	<b>158,10</b>	<b>41,630</b>
<b>1 неделя 3 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
КАША МАШНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	6,000	8,200	29,400	215	0,060	0,140	0,22	1,700	125,500	0,000
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	3,800	6,200	20,500	150	0,040				7,800	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>14,130</b>	<b>14,800</b>	<b>83,970</b>	<b>523</b>	<b>0,133</b>	<b>0,41</b>	<b>0,22</b>	<b>2,03</b>	<b>152,900</b>	<b>41,63</b>
<b>1 неделя 4 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С	200	5,540	7,460	26,080	192	0,070		0,67		154,500	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	9,200	11,300	25	239	0,010				13,000	

<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>19,070</b>	<b>19,160</b>	<b>84,750</b>	<b>589</b>	<b>0,11</b>	<b>0,270</b>	<b>0,7</b>	<b>0,330</b>	<b>187,100</b>	<b>41,630</b>
<b>1 неделя 5 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С	200	3,700	5,780	19,670	192	0,150	0,770	0,05	1,230	92,160	113,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500
МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	20		8,2	0,100	75			59		1,000	2
<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>8,030</b>	<b>14,380</b>	<b>53,840</b>	<b>425</b>	<b>0,2</b>	<b>1,040</b>	<b>59,05</b>	<b>1,560</b>	<b>112,760</b>	<b>157,31</b>
<b>1 неделя 6 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	6,000	8,200	29,400	215	0,060	0,140	0,22	1,700	125,500	0,000
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	9,200	11,300	25	239	0,010				13,000	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>19,530</b>	<b>19,900</b>	<b>88,070</b>	<b>612</b>	<b>0,103</b>	<b>0,410</b>	<b>0,220</b>	<b>2</b>	<b>158,100</b>	<b>41,630</b>

## Примерное двухнедельное меню

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>2 неделя 1 день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С МАСЛОМ	200	8,000	13,000	34,000	257	0,140	0,000	0,66	0,000	156,100	0,000	0,000	0,990
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	20		8,2	0,100	75			59		1,000	2		
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>12,330</b>	<b>21,600</b>	<b>68,170</b>	<b>490</b>	<b>0,173</b>	<b>0,270</b>	<b>59,66</b>	<b>0,330</b>	<b>176,700</b>	<b>43,630</b>	<b>15,930</b>	<b>1,420</b>
<b>2 неделя 2 день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200	7,420	7,260	36,390	244	0,060	0,140	0,22	1,700	125,500	0,000	0,000	0,400
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	9,200	11,300	25	239	0,010				13,000			0,880
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,950</b>	<b>18,960</b>	<b>95,060</b>	<b>641</b>	<b>0,103</b>	<b>0,410</b>	<b>0,2</b>	<b>2,030</b>	<b>158,10</b>	<b>41,630</b>	<b>15,930</b>	<b>1,710</b>
<b>2 неделя 3 день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
КАША МАЙНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	6,000	8,200	29,400	215	0,060	0,140	0,22	1,700	125,500	0,000	0,000	0,400
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	3,800	6,200	20,500	150	0,040				7,800		4,900	0,400
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>14,130</b>	<b>14,800</b>	<b>83,970</b>	<b>523</b>	<b>0,133</b>	<b>0,41</b>	<b>0,22</b>	<b>2,03</b>	<b>152,900</b>	<b>41,63</b>	<b>20,830</b>	<b>1,230</b>
<b>2 неделя 4 день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С	200	5,540	7,460	26,080	192	0,070		0,67		154,500			0,520
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	9,200	11,300	25	239	0,010				13,000			0,880

<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>19,070</b>	<b>19,160</b>	<b>84,750</b>	<b>589</b>	<b>0,11</b>	<b>0,270</b>	<b>0,7</b>	<b>0,330</b>	<b>187,100</b>	<b>41,630</b>	<b>15,930</b>	<b>1,830</b>
<b>2 неделя 5 день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С	200	3,700	5,780	19,670	192	0,150	0,770	0,05	1,230	92,160	113,7	52,050	2,910
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	20		8,2	0,100	75			59		1,000	2		
<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>8,030</b>	<b>14,380</b>	<b>53,840</b>	<b>425</b>	<b>0,2</b>	<b>1,040</b>	<b>59,05</b>	<b>1,560</b>	<b>112,760</b>	<b>157,31</b>	<b>67,98</b>	<b>3,340</b>
<b>2 неделя 6 день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С	200	6,000	8,200	29,400	215	0,060	0,140	0,22	1,700	125,500	0,000	0,000	0,400
МАСЛОМ													
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	9,200	11,300	25	239	0,010				13,000			0,880
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>19,530</b>	<b>19,900</b>	<b>88,070</b>	<b>612</b>	<b>0,103</b>	<b>0,410</b>	<b>0,220</b>	<b>2</b>	<b>158,100</b>	<b>41,630</b>	<b>15,930</b>	<b>1,710</b>