



МБДОУ «Детский сад №13

Абдуллина Р.В. 

Приказ № 151 от «05» 09 20 12.

Десятидневное меню
для питания детей дошкольного возраста,
посещающих МБДОУ «Детский сад №13 «Ивушка»
г.Нурлат РТ»

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

Сезон: Осене - зимний

Категория: Ясли

Меню на 1 неделю понедельник

Диета:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe			
	Завтрак													
	Сладкий плов	150	2,1	4,5	25,6	145	0,03	0,02	1,01	24,32	0,67			
	Чай с сахаром	150	26,3	0,0	0,0	11,0	49,2	0,1	0,0	28,2	0,1			
	Хлеб с маслом	25	1,59	5,78	12,45	120,1	0,03	0,01	0	5	0,3			
	Всего в завтрак	325	29,99	10,28	38,05	276,1	49,26	0,13	1,01	57,52	1,07			
	Витаминный завтрак													
	Сок	200	1,6	0,00	8,1	23,55	0,01	0,01	2	5	1,1			
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6	0,00	8,1	23,55	0,01	0,01	2	5	1,1			
	Обед													
	Салат с луком	40	0,38	0,220	0,310	5,76	0,023	0,10	0,340	1,230	0,021			
	Суп гороховый с гречками на мясном \6	200	6,54	2,30	20,23	112,56	0,10	0,072	9,45	43,78	2,12			
	Котлета мясная (говядина)	60	6,46	4,78	5,67	112,78	0,01	0,05	0,76	25,43	0,67			
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,23	5,65	15,67	208,6	0,04	0,08	0,00	4,1	0,54			
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,76	12,34	65,98	0,034	0,010	-	8,6	0,52			
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,5	12,67	75,43	0,4	0,04	0,00	11	0,08			
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,01	19,76	78,56	0,0012	0,003	0,17	45	0,7			
	Всего в Обед	630	21,33	14,22	86,65	659,67	0,6082	0,355	10,72	139,14	4,651			
	Полдник													
	Фрукты	75	0,6	0,21	4,40	43,23	0,013	0,005	4,00	3,21	0,26			
	Всего в Полдник	75	0,6	0,21	4,40	43,23	0,013	0,005	4,00	3,21	0,26			
	Ужин													
	Запеканка рыбная	150	11,402	9,426	17,653	202	0,153	0,173	14,91	131	1,303			
	Пюре картофельное	100	2,03	3,1	13,37	90	0,08	0,06	6,92	23,41	0,5			
	Чай с сахаром	150	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1			
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,76	12,34	65,98	0,034	0,010	-	8,6	0,52			
	Всего в Ужин	440	43,802	13,286	43,363	370,98	52,176	0,343	21,83	203,21	2,423			
	Всего в 1 неделю понедельник		67,322	27,716	142,51	1097,43	52,8072	0,713	38,55	350,56	8,434			

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe				
	Завтрак														
	Каша манная молочная	150	4,78	3,76	23,99	167,92	0,071	0,20	2,11	169,72	0,31				
	Какао на молоке	150	2,45	2,21	14,32	76	0,04	0,10	1,13	112,2	0,10				
	Хлеб	35	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3				
	Всего в завтрак	335	9,57	13,73	52,84	383,02	0,141	0,31	3,24	290,92	0,71				
	Витаминный завтрак														
	Сок	200	1,6	0,00	8,1	23,55	0,01	0,01	2	5	1,1				
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6	0,00	8,1	23,55	0,01	0,01	2	5	1,1				
	Обед														
	Салат с морковкой	40	0,53	2,15	3,15	35	0,01	0,01	1,52	12,37	0,47				
	Суп борщ на мясном \б со сметаной	200	1,7	1,71	7,03	35	0,03	0,02	1	0,56	0,35				
	Тефтели мясные(говядина)	70	19,13	7,5	5,04	165,1	0,045	0,1	1	10,3	1,27				
	Крупа пшеничная	100	4,10	2,27	20,51	129,47	0,07	0,00	0,00	0,51	1,22				
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,76	12,34	65,98	0,034	0,010	-	8,6	0,52				
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,5	12,67	75,43	0,4	0,04	0,00	11	0,08				
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,01	19,76	78,56	0,0012	0,003	0,17	45	0,7				
	Всего в Обед	640	30,08	14,9	80,5	584,54	0,5902	0,183	3,69	88,34	4,61				
	Полдник														
	Фрукты	75	0,6	0,21	4,40	43,23	0,013	0,005	4,00	3,21	0,26				
	Всего в Полдник	75	0,6	0,21	4,40	43,23	0,013	0,005	4,00	3,21	0,26				
	Ужин														
	Королевская ватрушка	130	7,09	4,65	3,83	77	0,02	0,01	0,05	50,48	0,32				
	Чай с сахаром	150	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1				
	Всего в Ужин	280	34,79	4,65	3,83	90	51,92	0,11	0,05	90,68	0,42				
	Всего в 1 неделю среда		76,64	33,49	149,67	1124,34	52,6742	0,618	12,98	478,15	7,1				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe			
	Завтрак													
	Каша пшеничная молочная	150	4,34	3,45	23,89	157,92	0,065	0,24	2,41	199,72	0,26			
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,15	13,32	56	0,02	0,11	1,39	142,2	0,29			
	Хлеб с маслом	35	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3			
	Всего в завтрак	335	9,06	13,36	51,74	353,02	0,115	0,36	3,8	350,92	0,85			
	Витаминный завтрак													
	Сок	200	1,6	0,00	8,1	23,55	0,01	0,01	2	5	1,1			
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6	0,00	8,1	23,55	0,01	0,01	2	5	1,1			
	Обед													
	Салат со свеклой	40	0,45	3,51	3,20	25	0,01	0,02	1,72	11,37	0,27			
	Суп полевой на мясном \б со сметаной	200	2,4	1,79	11,4	113	0,113	0,045	8,3	45,2	1,09			
	Рыба запеченная	70	24,5	2,5	0,9	76,1	4,3	0,19	0,2	35	1,4			
	Картофельное пюре	100	1,10	0,40	13,70	65	0,6	0,04	2,67	25	0,67			
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,76	12,34	65,98	0,034	0,010	-	8,6	0,52			
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,5	12,67	75,43	0,4	0,04	0,00	11	0,08			
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,01	19,76	78,56	0,0012	0,003	0,17	45	0,7			
	Всего в Обед	640	33,07	9,47	73,07	499,07	5,4582	0,348	13,06	181,17	4,73			
	Полдник													
	Фрукты	75	0,6	0,21	4,40	43,23	0,013	0,005	4,00	3,21	0,26			
	Всего в Полдник	75	0,6	0,21	4,40	43,23	0,013	0,005	4,00	3,21	0,26			
	Ужин													
	Беляши с мясом	60	7,68	4,79	21,15	167,4	00,07	0,08	0,43	14,48	0,81			
	Чай с сахаром	150	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1			
	Всего в Ужин	210	35,38	4,79	21,15	180,4	51,97	0,18	0,43	54,68	0,91			
	Всего в 1 неделю среда		79,71	27,83	158,46	1099,27	57,5662	0,903	22,86	594,98	7,85			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe						
	Завтрак																
	Каша геркулесовая молочная	150	4,78	3,76	23,99	167,92	0,071	0,20	2,11	169,72	0,31						
	Какао на молоке	150	2,45	2,21	14,32	76	0,04	0,10	1,13	112,2	0,10						
	Хлеб	35	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3						
	Всего в завтрак	335	9,57	13,73	52,84	383,02	0,141	0,31	3,24	290,92	0,71						
	Витаминный завтрак																
	Сок	200	1,6	0,00	8,1	23,55	0,01	0,01	2	5	1,1						
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6	0,00	8,1	23,55	0,01	0,01	2	5	1,1						
	Обед																
	Салат с луком	40	0,53	2,15	3,15	35	0,01	0,01	1,52	12,37	0,47						
	Суп харчо на мясном \б со сметаной	200	1,7	1,71	7,03	35	0,03	0,02	1	0,56	0,35						
	Овощное рагу с мясом	150	2,54	7,16	14,79	254,94	0,051	0,034	21,21	38,89	0,58						
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,76	12,34	65,98	0,034	0,010	-	8,6	0,52						
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,5	12,67	75,43	0,4	0,04	0,00	11	0,08						
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,01	19,76	78,56	0,0012	0,003	0,17	45	0,7						
	Всего в Обед	620	9,39	12,29	69,74	544,91	0,5262	0,117	23,9	116,42	2,7						
	Полдник																
	Кофейный напиток	75	0,6	0,21	4,40	43,23	0,013	0,005	4,00	3,21	0,26						
	Кондитерские изделия	50	1,2	2	1,7	19,2	0,2	0,4	0,76	21	0,9						
	Всего в Полдник	125															
	Ужин																
	Пудинг творожный	110	16,45	11,03	15,34	234	0,02	0,21	0,22	134,1	0,56						
	Чай с сахаром	150	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1						
	Всего в Ужин	260	44,15	11,03	15,34	247	51,92	0,31	0,22	174,3	0,66						
	Всего в 1 неделю среда		65,91	39,05	147,72	672,77	52,7972	1,147	30,12	607,64	5,41						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe						
	Завтрак																
	Каша кукурузная молочная	150	3,78	3,56	21,99	147,92	0,041	0,25	2,61	149,72	0,21						
	Кофейный напиток с молоком	150	2,45	2,21	14,32	76	0,04	0,10	1,13	112,2	0,10						
	Хлеб с маслом	35	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3						
	Всего в завтрак	335	8,57	13,53	50,84	363,02	0,111	0,36	3,74	270,92	0,61						
	Витаминный завтрак																
	Сок	200	1,6	0,00	8,1	23,55	0,01	0,01	2	5	1,1						
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6	0,00	8,1	23,55	0,01	0,01	2	5	1,1						
	Обед																
	Салат винегрет	40	0,54	2,50	3,25	37	0,01	0,01	1,42	11,37	0,46						
	Суп щи на мясном \б со сметаной	200	1,5	1,61	7,12	25	0,04	0,02	1	0,57	0,65						
	Плов с мясом	150	21,47	19,69	35,69	406	0,26	0,11	1,01	40,3	2,03						
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,76	12,34	65,98	0,034	0,010	-	8,6	0,52						
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,5	12,67	75,43	0,4	0,04	0,00	11	0,08						
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,01	19,76	78,56	0,0012	0,003	0,17	45	0,7						
	Всего в Обед	620	28,13	25,07	90,83	687,97	0,7452	0,193	3,6	116,84	4,44						
	Полдник																
	Кисель	75	0,6	0,21	4,40	43,23	0,013	0,005	4,00	3,21	0,26						
	Кондитерские изделия	50	1,2	2	1,7	19,2	0,2	0,4	0,76	21	0,9						
	Всего в Полдник	125	1,8	2,21	6,1	62,43	0,213	0,405	4,76	24,21	1,16						
	Ужин																
	Котлета рыбная	50	7,68	4,79	11,15	121	0,7	0,105	0,23	34	0,86						
	Макаронные изделия с маслом	100	3,56	7,6	25	200,1	0,06	0,011	0,0	6,6	0,46						
	Хлеб	40	2,67	0,76	12,34	65,98	0,034	0,010	-	8,6	0,52						
	Чай с сахаром	150	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1						
	Всего в Ужин	340	41,61	13,15	48,49	400,08	52,694	0,226	0,23	89,4	1,94						
	Всего в 1 неделю среда		81,74	53,96	204,36	1136,97	53,7732	0,968	14,33	506,37	9,25						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe			
	Завтрак													
	Запеканка макаронная с сыром	150	3,78	3,56	21,99	147,92	0,041	0,25	2,61	149,72	0,21			
	Чай с сахаром	150	2,45	2,21	14,32	76	0,04	0,10	1,13	112,2	0,10			
	Всего в завтрак	300	6,23	5,77	36,31	223,92	0,081	0,35	3,74	261,92	0,31			
	Витаминный завтрак													
	Сок	200	1,6	0,00	8,1	23,55	0,01	0,01	2	5	1,1			
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6	0,00	8,1	23,55	0,01	0,01	2	5	1,1			
	Обед													
	Салат с капустой	40	0,54	2,13	3,20	32	0,01	0,01	6,5	19,18	0,18			
	Суп шахтерский на мясном \6 со сметаной	200	2,5	4,34	21,65	145	0,09	0,06	7,45	20,78	1,34			
	Котлета (говядина)	50	0,76	2,09	3,9	36	0,01		0,35	7,66	0,23			
	Крупа пшеничная отварная с маслом	100	3,20	1,28	22,45	134,43	0,05		-	0,56	0,45			
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,76	12,34	65,98	0,034	0,010	0,00	8,6	0,52			
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,5	12,67	75,43	0,4	0,04	0,00	11	0,08			
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,01	19,76	78,56	0,0012	0,003	0,17	45	0,7			
	Всего в Обед	620	11,62	46762,83	73,52	432,97	0,5452	0,123	14,47	112,78	3,05			
	Полдник													
	Кисель	75	0,6	0,21	4,40	43,23	0,013	0,005	4,00	3,21	0,26			
	Кондитерские изделия	50	1,2	2	1,7	19,2	0,2	0,4	0,76	21	0,9			
	Всего в Полдник	125	1,8	2,21	6,1	62,43	0,213	0,405	4,76	24,21	1,16			
	Ужин													
	Рыба тушеная	50	7,68	4,79	11,15	121	0,7	0,105	0,23	34	0,86			
	Картофельное пюре	100	1,10	0,40	13,70	65	0,6	0,04	2,67	25	0,67			
	Хлеб	40	2,67	0,76	12,34	65,98	0,034	0,010	-	8,6	0,52			
	Чай с сахаром	150	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1			
	Всего в Ужин	340	39,15	5,95	37,19	264,98	53,234	0,255	2,9	107,8	2,15			
	Всего в 1 неделю среда		60,4	46776,76	87,7	1007,85	0,8492	1,143	27,87	403,91	7,77			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe			
	Завтрак													
	Каша пшеничная молочная	150	5,67	6,76	21,99	132	0,13	0,13	0,78	139,72	9,67			
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,15	13,32	56	0,02	0,11	1,39	142,2	0,29			
	Бутерброд с сыром	45	6,65	0,0	0,0	23	45,6	0,01	0	39,2	0,1			
	Всего в завтрак	345	14,7	8,91	35,31	211	45,75	0,25	2,17	321,12	10,06			
	Витаминный завтрак													
	Сок	200	1,6	0,00	8,1	23,55	0,01	0,01	2	5	1,1			
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6	0,00	8,1	23,55	0,01	0,01	2	5	1,1			
	Обед													
	Салат с морковкой	40	0,53	2,15	3,15	35	0,01	0,01	1,52	12,37	0,47			
	Суп свеклольник на мясном \б со сметаной	200	3,21	5,3	11,67	123	0,06	0,05	7,78	46,45	1,33			
	Гуляш (говяжий)	50	6,65	6,76	1,78	99	0,02	0,06	0,56	8,78	1,09			
	Гречка отварная с маслом	100	4,78	3,25	25,89	140	0,05	0,01	-	6,34	1,01			
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,76	12,34	65,98	0,034	0,010	0,00	8,6	0,52			
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,5	12,67	75,43	0,4	0,04	0,00	11	0,08			
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,01	19,76	78,56	0,0012	0,003	0,17	45	0,7			
	Всего в Обед	620	19,79	18,73	87,26	616,97	0,5752	0,183	10,03	138,54	5,2			
	Полдник													
	Ряженка	150	4,5	5,1	6	109,56	0,07	0,023	1,2	230	0,1			
	Кондитерские изделия	50	1,2	2	1,7	19,2	0,2	0,4	0,76	21	0,9			
	Всего в Полдник	200	5,7	7,1	7,7	128,76	0,27	0,423	1,96	251	1			
	Ужин													
	Пудинг творожный	110	16,45	11,03	15,34	234	0,02	0,21	0,22	134,1	0,56			
	Чай с сахаром	150	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1			
	Всего в Ужин	260	44,15	11,03	15,34	247	51,92	0,31	0,22	174,3	0,66			
	Всего в 1 неделю среда		89,94	45,77	118,4	1227,28	98,5252	1,176	16,38	889,96	18,02			

№ рец.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
	Каша манная молочная	150	4,78	3,76	23,99	167,92	0,071	0,20	2,11	169,72	0,31	
	Какао на молоке	150	2,45	2,21	14,32	76	0,04	0,10	1,13	112,2	0,10	
	Хлеб с маслом	35	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3	
	Всего в завтрак	335	9,57	13,73	52,84	383,02	0,141	0,31	3,24	290,92	0,71	
	Витаминный завтрак											
	Сок	200	1,6	0,00	8,1	23,55	0,01	0,01	2	5	1,1	
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6	0,00	8,1	23,55	0,01	0,01	2	5	1,1	
	Обед											
	Салат со свеклой	40	0,45	3,51	3,20	25	0,01	0,02	1,72	11,37	0,27	
	Суп рассольник на мясном \б со сметаной	200	1,55	1,45	13,45	87,21	0,054	0,056	7,87	21,44	00,45	
	Рыба тушеная	50	7,68	4,79	11,15	121	0,7	0,105	0,23	34	0,86	
	Макаронные изделия с маслом	100	3,23	5,65	15,67	208,6	0,04	0,08	0,00	4,1	0,54	
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,76	12,34	65,98	0,034	0,010	-	8,6	0,52	
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,5	12,67	75,43	0,4	0,04	0,00	11	0,08	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,01	19,76	78,56	0,0012	0,003	0,17	45	0,7	
	Всего в Обед	620	17,53	16,67	88,24	661,78	1,2392	0,314	9,99	135,51	3,42	
	Полдник											
	Кофейный напиток	150	2,38	2,15	13,32	56	0,02	0,11	1,39	142,2	0,29	
	Кондитерские изделия	50	1,2	2	1,7	19,2	0,2	0,4	0,76	21	0,9	
	Всего в Полдник	200	3,58	4,15	15,02	75,2	0,22	0,51	2,15	163,2	1,19	
	Ужин											
	Треугольники с мясом	60	7,66	9,10	23,11	220,67	0,54	0,13	4,77	29,7	1,65	
	Чай с сахаром	150	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1	
	Всего в Ужин	210	35,36	9,1	23,11	233,67	52,44	0,23	4,77	69,9	1,75	
	Всего в 1 неделю среда		67,64	43,65	45052,2	13,77,22	54,0502	1,376	22,15	664,53	8,17	

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак											
	Каша кукурузная молочная	150	3,78	3,56	21,99	147,92	0,041	0,25	2,61	149,72	0,21	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,45	2,21	14,32	76	0,04	0,10	1,13	112,2	0,10	
	Хлеб с маслом	35	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3	
	Всего в завтрак	335	8,57	13,53	50,84	363,02	0,111	0,36	3,74	270,92	0,61	
	Витаминный завтрак											
	Сок	200	1,6	0,00	8,1	23,55	0,01	0,01	2	5	1,1	
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6	0,00	8,1	23,55	0,01	0,01	2	5	1,1	
	Обед											
	Салат с луком	40	0,53	2,15	3,15	35	0,01	0,01	1,52	12,37	0,47	
	Суп Домашняя лапша на мясном \б	200	11	2,8	63,1	257	0,21	0	0	34,4	1,45	
	Плов с мясом	150	21,47	19,69	35,69	406	0,26	0,11	1,01	40,3	2,03	
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,76	12,34	65,98	0,034	0,010	-	8,6	0,52	
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,5	12,67	75,43	0,4	0,04	0,00	11	0,08	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,01	19,76	78,56	0,0012	0,003	0,17	45	0,7	
	Всего в Обед	620	37,62	25,91	146,71	917,97	0,9152	0,173	2,7	151,67	5,25	
	Полдник											
	Какао на молоке	150	2,45	2,21	14,32	76	0,04	0,10	1,13	112,2	0,10	
	Кондитерские изделия	50	1,2	2	1,7	19,2	0,2	0,4	0,76	21	0,9	
	Всего в Полдник	200	3,65	4,21	16,02	95,2	0,24	0,5	1,89	133,2	1	
	Ужин											
	Королевская ватрушка	130	7,09	4,65	3,83	77	0,02	0,01	0,05	50,48	0,32	
	Чай с сахаром	150	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1	
	Всего в Ужин	280	34,79	4,65	3,83	90	51,92	0,11	0,05	90,68	0,42	
	Всего в 1 неделю среда		86,23	48,3	78,79	1489,74	53,1962	0,653	10,38	651,47	8,38	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe				
	Завтрак														
	Каша геркулесовая молочная	150	4,78	3,76	23,99	167,92	0,071	0,20	2,11	169,72	0,31				
	Какао на молоке	150	2,45	2,21	14,32	76	0,04	0,10	1,13	112,2	0,10				
	Хлеб с маслом с сыром	45	7,76	10,24	21,67	198	0,11	0,08	0,75	198,98	3,1				
	Всего в завтрак	345	14,99	16,21	59,98	441,92	0,221	0,38	3,99	480,9	3,51				
	Витаминный завтрак														
	Сок	200	1,6	0,00	8,1	23,55	0,01	0,01	2	5	1,1				
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6	0,00	8,1	23,55	0,01	0,01	2	5	1,1				
	Обед														
	Салат винегрет	40	0,54	2,50	3,25	37	0,01	0,01	1,42	11,37	0,46				
	Суп вермишелевый на мясном \б	200	11	2,9	56,9	298	0,21	0	0	34,07	1,77				
	Овощное рагу с мясом	150	20,56	16,9	33,78	369	0,23	0,8	1,01	38,7	1,03				
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,76	12,34	65,98	0,034	0,010	-	8,6	0,52				
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,5	12,67	75,43	0,4	0,04	0,00	11	0,08				
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,01	19,76	78,56	0,0012	0,003	0,17	45	0,7				
	Всего в Обед	620	36,72	23,57	138,7	923,97	0,8852	0,863	2,6	148,74	4,56				
	Полдник														
	Кисель	75	0,6	0,21	4,40	43,23	0,013	0,005	4,00	3,21	0,26				
	Кондитерские изделия	50	1,2	2	1,7	19,2	0,2	0,4	0,76	21	0,9				
	Всего в Полдник	125	1,8	2,21	6,1	62,43	0,213	0,405	4,76	24,21	1,16				
	Ужин														
	Запеканка рыбная	50	7,68	4,79	11,15	121	0,7	0,105	0,23	34	0,86				
	Макаронные изделия с маслом	100	3,56	7,6	25	200,1	0,06	0,011	0,0	6,6	0,46				
	Хлеб	40	2,67	0,76	12,34	65,98	0,034	0,010	-	8,6	0,52				
	Чай с сахаром	150	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1				
	Всего в Ужин	340	41,61	13,15	48,49	400,08	52,694	0,226	0,23	89,4	1,94				
	Всего в 1 неделю среда		96,72	55,14	261,37	1851,95	54,0232	1,884	13,58	748,25	12,27				