

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 4  
«Росинка» г.Нурлат РТ  
Д.В.Николькин  
« 31 » 08 2022 г.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 4 «Росинка» г.Нурлат Республики Татарстан  
(ЯСЛИ с 1 до 3 лет)

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

Сезон: **Осене-зимний**

Категория: **Ясли**

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
<b>Завтрак</b>											
	Гречка отварная с маслом	150	2,38	3,41	23,24	133	0,02	0,02		3,23	0,32
	кондитерское изделие	15	0,94	1,4	2,87	122	0,01	0,02		3,4	0,25
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>315</b>	<b>3,35</b>	<b>4,82</b>	<b>31,37</b>	<b>276</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>8,16</b>	<b>0,7</b>
<b>Витаминный завтрак</b>											
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	<b>Всего в Витаминный завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>		<b>45,2</b>	<b>184</b>	<b>0,04</b>		<b>8</b>	<b>48</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>											
	Салат из зеленого горошка с луком	40	0,49	1,38	2,56	25	0,02	0,02	1,78	7,48	0,2
	Суп "Кудрявый" с яйцом на к/б со сметаной	200	1,97	2,73	14,58	91	0,1	0,06	8,25	23,05	0,88
	Плов перловый с мясом	140	16,7	15,31	27,76	316	0,2	0,09	0,79	31,34	1,58
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,34	9,93	50	0,04	0,02		9,86	1,09
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,9	44				0,21	0,03
	<b>Всего в Обед</b>	<b>610</b>	<b>24,34</b>	<b>20,32</b>	<b>79,2</b>	<b>598</b>	<b>0,44</b>	<b>0,22</b>	<b>10,82</b>	<b>87,08</b>	<b>5,52</b>
<b>Полдник</b>											
	кондитерское изделие	15	0,94	1,4	2,87	122	0,01	0,02		3,4	0,25
	Ряженка	150	4,5	3,88	6,51	79	0,03	0,21	0,47	192,2	0,16
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>165</b>	<b>5,44</b>	<b>5,28</b>	<b>9,38</b>	<b>201</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,47</b>	<b>195,6</b>	<b>0,41</b>
<b>Ужин</b>											
	Каша манная молочная с маслом	150	6,78	6,54	28,82	201	0,07	0,19	0,78	170,54	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>340</b>	<b>10,01</b>	<b>7,11</b>	<b>47,55</b>	<b>294</b>	<b>0,15</b>	<b>0,22</b>	<b>0,79</b>	<b>187,21</b>	<b>2,27</b>
	<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>		<b>44,74</b>	<b>37,53</b>	<b>212,7</b>	<b>1553</b>	<b>0,7</b>	<b>0,71</b>	<b>20,09</b>	<b>526,05</b>	<b>14,9</b>

**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	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
	Каша " Дружба"молочная с маслом	150	4,04	6	16,09	135	0,09	0,11	0,33	75,48	1,01
	Хлеб с маслом	35	2,21	4,24	9,14	83	0,04	0,03		11,1	1,18
	Кофейный напиток с молоком	150	1,97	2,11	9,57	65	0,02	0,09	0,39	79,32	0,06
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>335</b>	<b>8,22</b>	<b>12,35</b>	<b>34,8</b>	<b>283</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>0,72</b>	<b>165,9</b>	<b>2,25</b>
	<b>Витаминный завтрак</b>										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	<b>Всего в Витаминный завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>		<b>45,2</b>	<b>184</b>	<b>0,04</b>		<b>8</b>	<b>48</b>	<b>6</b>
	<b>Обед</b>										
	Салат " Свеколка"	40	0,53	2,15	3,15	35	0,01	0,01	1,52	12,37	0,47
	Суп"Рассольник" на курином/б со сметаной	200	1,07	1,71	7,03	48	0,03	0,02	2,76	14,97	0,4
	Куры отварные	70	22,5	21,19	1,49	287	0,08	0,17	0,23	27,95	1,93
	Рис отварной с маслом	100	2,38	3,41	23,24	133	0,02	0,02		3,23	0,32
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,34	9,93	50	0,04	0,02		9,86	1,09
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,9	44				0,21	0,03
	<b>Всего в Обед</b>	<b>640</b>	<b>31,66</b>	<b>29,36</b>	<b>69,21</b>	<b>669</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>4,51</b>	<b>83,73</b>	<b>5,98</b>
	<b>Полдник</b>										
	Кухон	70	4,61	2,13	28,85	153	0,06	0,05	0,12	32,55	0,49
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>220</b>	<b>4,64</b>	<b>2,14</b>	<b>34,11</b>	<b>174</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>34,08</b>	<b>0,62</b>
	<b>Ужин</b>										
	Рыба, тушенная с овощами	150	12,72	6,18	3,67	121	0,06	0,12	1,66	38,31	0,79
	Макароны отварные с маслом	150	3,53	2,87	18,36	113	0,04	0,02		4,81	0,69
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>16,28</b>	<b>9,06</b>	<b>27,29</b>	<b>255</b>	<b>0,1</b>	<b>0,14</b>	<b>1,67</b>	<b>44,65</b>	<b>1,61</b>
	<b>Всего в 1 неделю вторник</b>		<b>62,4</b>	<b>52,91</b>	<b>210,61</b>	<b>1 565</b>	<b>0,61</b>	<b>0,69</b>	<b>15,03</b>	<b>376,36</b>	<b>16,46</b>

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	Са	Fe
	Завтрак										
	Творожно-манный пудинг	130	6,72	4,99	9,86	199	0,03	0,08	0,08	61,46	0,36
	Повидло	20	0,08		11,88	48			0,04	2,46	0,23
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>300</b>	<b>6,83</b>	<b>5</b>	<b>27</b>	<b>268</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>	<b>65,45</b>	<b>0,72</b>
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	<b>Всего в Витаминный завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>		<b>45,2</b>	<b>184</b>	<b>0,04</b>		<b>8</b>	<b>48</b>	<b>6</b>
	Обед										
	Салат из белокочанной капусты (с луком)	40	0,59	1,79	3,31	32	0,01	0,01	6,16	16,88	0,2
	Суп картофельный с крупой гречневой со сметаной на кур/б	200	2,8	4,33	18,96	127	0,09	0,07	6,61	24,73	0,91
	Эчпочмак	150	11,33	7,24	24,23	207	0,15	0,18	10,92	54,9	1,86
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,34	9,93	50	0,04	0,02		9,86	1,09
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,9	44				0,21	0,03
	<b>Всего в Обед</b>	<b>580</b>	<b>16,7</b>	<b>13,7</b>	<b>67,33</b>	<b>460</b>	<b>0,29</b>	<b>0,28</b>	<b>23,69</b>	<b>106,58</b>	<b>4,09</b>
	Полдник										
	кондитерское изделие	15	0,94	1,4	2,87	122	0,01	0,02		3,4	0,25
	Кефир	150	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>165</b>	<b>6,16</b>	<b>5,9</b>	<b>10,07</b>	<b>212</b>	<b>0,08</b>	<b>0,33</b>	<b>1,26</b>	<b>219,4</b>	<b>0,43</b>
	Ужин										
	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	6,63	7,98	23,1	194	0,14	0,18	0,69	159,34	1,05
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,15	1,75
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>340</b>	<b>9,86</b>	<b>8,55</b>	<b>41,83</b>	<b>287</b>	<b>0,22</b>	<b>0,21</b>	<b>0,7</b>	<b>176,02</b>	<b>2,93</b>
	<b>Всего в 1 неделю среда</b>		<b>41,15</b>	<b>33,15</b>	<b>191,43</b>	<b>1411</b>	<b>0,66</b>	<b>0,9</b>	<b>33,78</b>	<b>615,45</b>	<b>14,17</b>

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	Са	Fe
	Завтрак										
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	5,67	5	23,96	163	0,12	0,13	0,52	115,86	0,75
	Бутерброды с сыром	45	7,69	10,21	21,36	208	0,12	0,08	0,12	122,74	2,76
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>345</b>	<b>13,39</b>	<b>15,22</b>	<b>50,58</b>	<b>392</b>	<b>0,24</b>	<b>0,21</b>	<b>0,65</b>	<b>240,13</b>	<b>3,64</b>
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	<b>Всего в Витаминный завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>		<b>45,2</b>	<b>184</b>	<b>0,04</b>		<b>8</b>	<b>48</b>	<b>6</b>
	Обед										
	Салат морковный	40	0,88	0,06	8,6	39	0,03	0,04	2,74	20,45	0,5
	Суп гороховый с гречками на костном/б	200	11,39	3,28	41,48	241	0,33	0,12	6,96	67,39	4,51
	Гуляш мясной (говядина)	45	7,36	6,86	1,69	98	0,02	0,05	0,34	8,54	1,04
	Пюре картофельное	100	2,03	3,12	13,37	90	0,08	0,06	6,92	27,16	0,7
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,34	9,93	50	0,04	0,02		9,86	1,09
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,9	44				0,21	0,03
	<b>Всего в Обед</b>	<b>575</b>	<b>23,64</b>	<b>13,66</b>	<b>85,97</b>	<b>562</b>	<b>0,5</b>	<b>0,29</b>	<b>16,96</b>	<b>133,61</b>	<b>7,87</b>
	Полдник										
	Ватрушка с повидлом	70	5	2,12	28,85	183	0,05	0,04	0,11	32,56	0,48
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>220</b>	<b>5,03</b>	<b>2,13</b>	<b>34,11</b>	<b>204</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>34,09</b>	<b>0,61</b>
	Ужин										
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,23	4,4	12,27	106	0,05	0,14	0,55	114,84	0,23
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>350</b>	<b>4,26</b>	<b>4,41</b>	<b>17,53</b>	<b>127</b>	<b>0,05</b>	<b>0,14</b>	<b>0,56</b>	<b>116,37</b>	<b>0,36</b>
	<b>Всего в 1 неделю четверг</b>		<b>47,92</b>	<b>35,42</b>	<b>233,39</b>	<b>1469</b>	<b>0,88</b>	<b>0,68</b>	<b>26,29</b>	<b>572,2</b>	<b>18,48</b>

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										
	Омлет натуральный	130	10,95	14,85	1,85	185	0,06	0,33	0,16	73,18	1,86
	Хлеб с сыром	40	2,46	7,29	10,19	116	0,06	0,03		12,94	1,31
	Какао с молоком	150	36,3	26,05	11,88	561	0,03	0,12	0,48	98,26	0,33
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>320</b>	<b>49,71</b>	<b>48,19</b>	<b>23,92</b>	<b>862</b>	<b>0,15</b>	<b>0,48</b>	<b>0,64</b>	<b>184,38</b>	<b>3,5</b>
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	<b>Всего в Витаминный завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>		<b>45,2</b>	<b>184</b>	<b>0,04</b>		<b>8</b>	<b>48</b>	<b>6</b>
	Обед										
	Суп-лапша домашняя на костном/б	200	2,91	6,24	16,77	135	0,08	0,07	6,72	13,28	0,87
	Капуста тушеная с мясом (говядина)	140	2,02	3,63	5,61	63	0,02	0,03	20,18	50,62	0,66
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,15	1,75
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,34	9,93	50	0,04	0,02		9,86	1,09
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,9	44				0,21	0,03
	<b>Всего в Обед</b>	<b>570</b>	<b>10,11</b>	<b>10,77</b>	<b>56,68</b>	<b>364</b>	<b>0,22</b>	<b>0,15</b>	<b>26,9</b>	<b>89,12</b>	<b>4,4</b>
	Полдник										
	кондитерское изделие	15	0,94	1,4	2,87	122	0,01	0,02		3,4	0,25
	Кисель	150	1		9,08	92				0,18	0,03
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>165</b>	<b>1,94</b>	<b>1,4</b>	<b>11,95</b>	<b>214</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>		<b>3,58</b>	<b>0,28</b>
	Ужин										
	Королевская ватрушка	130	7,09	4,89	3,83	88	0,02	0,1	0,08	60,61	0,23
	Молоко сгущенное	20	1,35	1,5	10,19	60	0,01	0,02	0,08	55,79	
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>300</b>	<b>8,47</b>	<b>6,4</b>	<b>19,28</b>	<b>169</b>	<b>0,03</b>	<b>0,12</b>	<b>0,17</b>	<b>117,93</b>	<b>0,36</b>
	<b>Всего в 1 неделю пятница</b>		<b>71,83</b>	<b>66,76</b>	<b>157,03</b>	<b>1793</b>	<b>0,45</b>	<b>0,77</b>	<b>35,71</b>	<b>443,01</b>	<b>14,54</b>

**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	Ca	Fe
	Завтрак										
	Макароны отварные с маслом	150	3,53	2,87	18,36	113	0,04	0,02		4,81	0,69
	кондитерское изделие	15	0,94	1,4	2,87	122	0,01	0,02		3,4	0,25
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>315</b>	<b>4,5</b>	<b>4,28</b>	<b>26,49</b>	<b>256</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>9,74</b>	<b>1,07</b>
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	<b>Всего в Витаминный завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>		<b>45,2</b>	<b>184</b>	<b>0,04</b>		<b>8</b>	<b>48</b>	<b>6</b>
	Обед										
	Салат луковый	40	0,38	3,52	2,36	43	0,01	0,01	1,14	7,78	0,2
	Суп картофельный с мучными клецками на костном/б	200	4,8	2,89	31,29	171	0,08	0,05	4,19	23,91	0,89
	Гороховое пюре с мясом (говядина)	140	2,59	3,71	25,31	145	0,02	0,02		3,52	0,35
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,34	9,93	50	0,04	0,02		9,86	1,09
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,9	44				0,21	0,03
	<b>Всего в Обед</b>	<b>610</b>	<b>12,95</b>	<b>11,02</b>	<b>93,26</b>	<b>525</b>	<b>0,23</b>	<b>0,13</b>	<b>5,33</b>	<b>60,42</b>	<b>4,3</b>
	Полдник										
	кондитерское изделие	15	0,94	1,4	2,87	122	0,01	0,02		3,4	0,25
	Ряженка	150	4,5	3,88	6,51	79	0,03	0,21	0,47	192,2	0,16
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>165</b>	<b>5,44</b>	<b>5,28</b>	<b>9,38</b>	<b>201</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,47</b>	<b>195,6</b>	<b>0,41</b>
	Ужин										
	Каша ячневая молочная с маслом	150	26,4	18	23,91	165	0,09	0,14	0,52	125,68	0,5
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,15	1,75
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>340</b>	<b>29,63</b>	<b>18,57</b>	<b>42,64</b>	<b>258</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>0,53</b>	<b>142,36</b>	<b>2,38</b>
	<b>Всего в 2 неделю понедельник</b>		<b>54,12</b>	<b>39,15</b>	<b>216,97</b>	<b>1424</b>	<b>0,53</b>	<b>0,57</b>	<b>14,34</b>	<b>456,12</b>	<b>14,16</b>

**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	Ca	Fe
	Завтрак										
	Каша " Дружба"молочная с маслом (Рис,пшено)	150	4,04	6	16,09	135	0,09	0,11	0,33	75,48	1,01
	Хлеб с маслом	35	2,52	4,85	10,45	95	0,05	0,03		12,69	1,35
	Какао с молоком	150	36,3	26,05	11,88	561	0,03	0,12	0,48	98,26	0,33
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>335</b>	<b>42,86</b>	<b>36,9</b>	<b>38,42</b>	<b>791</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>0,81</b>	<b>186,43</b>	<b>2,69</b>
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	<b>Всего в Витаминный завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>		<b>45,2</b>	<b>184</b>	<b>0,04</b>		<b>8</b>	<b>48</b>	<b>6</b>
	Обед										
	Салат морковный	40	0,88	0,06	8,6	39	0,03	0,04	2,74	20,45	0,5
	Щи из свежей капусты на курином/б со сметаной	200	5,88	7,8	5,21	115	0,04	0,06	7,24	28,71	0,81
	Куры отварные	70	22,5	21,19	1,49	287	0,08	0,17	0,23	27,95	1,93
	Гречка отварная с маслом	150	2,38	3,41	23,24	133	0,02	0,02		3,23	0,32
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,34	9,93	50	0,04	0,02		9,86	1,09
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,9	44				0,21	0,03
	<b>Всего в Обед</b>	<b>690</b>	<b>36,82</b>	<b>33,36</b>	<b>72,84</b>	<b>740</b>	<b>0,29</b>	<b>0,34</b>	<b>10,21</b>	<b>105,55</b>	<b>6,42</b>
	Полдник										
	Булочка	50	4,2	2,49	24,89	139	0,07	0,04	0,1	11,3	0,75
	Кисель	150	1		9,08	92				0,18	0,03
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>2,49</b>	<b>33,97</b>	<b>231</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>11,48</b>	<b>0,78</b>
	Ужин										
	Рыба, тушенная с овощами	150	12,72	6,18	3,67	121	0,06	0,12	1,66	38,31	0,79
	Рис отварной с маслом	100	2,38	3,41	23,24	133	0,02	0,02		3,23	0,32
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>400</b>	<b>15,13</b>	<b>9,6</b>	<b>32,17</b>	<b>275</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>1,67</b>	<b>43,07</b>	<b>1,24</b>
	<b>Всего в 2 неделю вторник</b>		<b>101,61</b>	<b>82,35</b>	<b>222,6</b>	<b>2221</b>	<b>0,65</b>	<b>0,78</b>	<b>20,79</b>	<b>394,53</b>	<b>17,13</b>

**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	Са	Fe
	Завтрак										
	Творожно-овсяной пудинг	130	6,72	4,99	9,86	199	0,03	0,08	0,08	61,46	0,36
	Молоко сгущенное	20	1,35	1,5	10,19	60	0,01	0,02	0,08	55,79	
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>300</b>	<b>8,1</b>	<b>6,5</b>	<b>25,31</b>	<b>280</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>0,17</b>	<b>118,78</b>	<b>0,49</b>
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	<b>Всего в Витаминный завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>		<b>45,2</b>	<b>184</b>	<b>0,04</b>		<b>8</b>	<b>48</b>	<b>6</b>
	Обед										
	Салат из зеленого горошка с луком	40	0,49	1,38	2,56	25	0,02	0,02	1,78	7,48	0,2
	Борщ на курином/б со сметаной	200	2,07	2,6	12,44	81	0,07	0,07	10,15	36,09	1,01
	МАНТЫ	150	8,85	6,26	8,22	125	0,06	0,09	2,67	22,66	1,06
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,34	9,93	50	0,04	0,02		9,86	1,09
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,9	44				0,21	0,03
	<b>Всего в Обед</b>	<b>580</b>	<b>13,39</b>	<b>10,58</b>	<b>44,05</b>	<b>325</b>	<b>0,19</b>	<b>0,2</b>	<b>14,6</b>	<b>76,3</b>	<b>3,39</b>
	Полдник										
	кондитерское изделие	15	0,94	1,4	2,87	122	0,01	0,02		3,4	0,25
	Кефир	150	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>165</b>	<b>6,16</b>	<b>5,9</b>	<b>10,07</b>	<b>212</b>	<b>0,08</b>	<b>0,33</b>	<b>1,26</b>	<b>219,4</b>	<b>0,43</b>
	Ужин										
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	5,67	4,51	22,11	152	0,09	0,14	0,52	109,19	1,16
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,15	1,75
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>340</b>	<b>8,9</b>	<b>5,08</b>	<b>40,84</b>	<b>245</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>0,53</b>	<b>125,87</b>	<b>3,04</b>
	<b>Всего в 2 неделю среда</b>		<b>38,15</b>	<b>28,06</b>	<b>165,47</b>	<b>1246</b>	<b>0,52</b>	<b>0,8</b>	<b>24,56</b>	<b>588,35</b>	<b>13,35</b>

**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	Ca	Fe
	Завтрак										
	Каша рисовая молочная с маслом	150	3,17	4,51	19,77	132	0,03	0,09	0,3	63,68	0,27
	Бутерброды с сыром	45	7,69	10,21	21,36	208	0,12	0,08	0,12	122,74	2,76
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>345</b>	<b>10,89</b>	<b>14,73</b>	<b>46,39</b>	<b>361</b>	<b>0,15</b>	<b>0,17</b>	<b>0,43</b>	<b>187,95</b>	<b>3,16</b>
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	<b>Всего в Витаминный завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>		<b>45,2</b>	<b>184</b>	<b>0,04</b>		<b>8</b>	<b>48</b>	<b>6</b>
	Обед										
	Салат " Свеколка"	40	0,53	2,15	3,15	35	0,01	0,01	1,52	12,37	0,47
	Суп картофельный с макаронными изделиями на костном/б	200	1,58	1,55	11,37	66	0,04	0,02	3,96	9,29	0,52
	Тушеный картофель с мясом(говядина)	140	1,89	3,39	5,24	59	0,02	0,03	18,83	47,25	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,15	1,75
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,34	9,93	50	0,04	0,02		9,86	1,09
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,9	44				0,21	0,03
	<b>Всего в Обед</b>	<b>610</b>	<b>9,18</b>	<b>7,99</b>	<b>54,06</b>	<b>326</b>	<b>0,19</b>	<b>0,11</b>	<b>24,31</b>	<b>94,13</b>	<b>4,48</b>
	Полдник										
	Пирожки с луком и яйцом	50	4,2	2,49	24,89	139	0,07	0,04	0,1	11,3	0,75
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>200</b>	<b>4,23</b>	<b>2,5</b>	<b>30,15</b>	<b>160</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,11</b>	<b>12,83</b>	<b>0,88</b>
	Ужин										
	Суп молочный с гречневой крупой	200	3,9	4,13	12,85	104	0,05	0,14	0,55	119,58	0,24
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>350</b>	<b>3,93</b>	<b>4,14</b>	<b>18,11</b>	<b>125</b>	<b>0,05</b>	<b>0,14</b>	<b>0,56</b>	<b>121,11</b>	<b>0,37</b>
	<b>Всего в 2 неделю четверг</b>		<b>29,83</b>	<b>29,36</b>	<b>193,91</b>	<b>1156</b>	<b>0,5</b>	<b>0,46</b>	<b>33,41</b>	<b>464,02</b>	<b>14,89</b>

**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	Ca	Fe
	Завтрак										
	Омлет натуральный	130	10,95	14,85	1,85	185	0,06	0,33	0,16	73,18	1,86
	Хлеб с сыром	40	2,46	7,29	10,19	116	0,06	0,03		12,94	1,31
	Кофейный напиток с молоком	150	1,97	2,11	9,57	65	0,02	0,09	0,39	79,32	0,06
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>320</b>	<b>15,38</b>	<b>24,25</b>	<b>21,61</b>	<b>366</b>	<b>0,14</b>	<b>0,45</b>	<b>0,55</b>	<b>165,44</b>	<b>3,23</b>
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	<b>Всего в Витаминный завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>		<b>45,2</b>	<b>184</b>	<b>0,04</b>		<b>8</b>	<b>48</b>	<b>6</b>
	Обед										
	Салат из белокочанной капусты (с луком)	40	0,59	1,79	3,31	32	0,01	0,01	6,16	16,88	0,2
	Суп"Рассольник" на к/б со сметаной	200	1,07	1,71	7,03	48	0,03	0,02	2,76	14,97	0,4
	Котлета мясная (говядина)	60	0,73	1,84	4,18	36	0,01		0,32	7,19	0,25
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	5,45	4,15	28,38	173	0,06	0,03		7,38	1,07
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,34	9,93	50	0,04	0,02		9,86	1,09
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,9	44				0,21	0,03
	<b>Всего в Обед</b>	<b>630</b>	<b>13,02</b>	<b>10,39</b>	<b>77,2</b>	<b>455</b>	<b>0,23</b>	<b>0,11</b>	<b>9,24</b>	<b>71,63</b>	<b>4,78</b>
	Полдник										
	кондитерское изделие	15	0,94	1,4	2,87	122	0,01	0,02		3,4	0,25
	Молоко кипяченое	150	4	5,25	6,42	89	0,04	0,18	0,78	158,4	0,08
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>165</b>	<b>4,94</b>	<b>6,65</b>	<b>9,29</b>	<b>211</b>	<b>0,05</b>	<b>0,2</b>	<b>0,78</b>	<b>161,8</b>	<b>0,33</b>
	Ужин										
	Творожно-рисовый пудинг	130	6,72	4,99	9,86	199	0,03	0,08	0,08	61,46	0,36
	Повидло	20	0,08		11,88	48			0,04	2,46	0,23
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>300</b>	<b>6,83</b>	<b>5</b>	<b>27</b>	<b>268</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>	<b>65,45</b>	<b>0,72</b>
	<b>Всего в 2 неделю пятница</b>		<b>41,77</b>	<b>46,29</b>	<b>180,3</b>	<b>1484</b>	<b>0,49</b>	<b>0,84</b>	<b>18,7</b>	<b>512,32</b>	<b>15,06</b>
	<b>Итого</b>		<b>532,68</b>	<b>472,13</b>	<b>2030,6</b>	<b>15354</b>	<b>5,98</b>	<b>7,2</b>	<b>242,7</b>	<b>4948,42</b>	<b>152,94</b>
	<b>Среднее за период</b>		<b>53,27</b>	<b>47,21</b>	<b>203,06</b>	<b>1535</b>	<b>0,6</b>	<b>0,72</b>	<b>24,27</b>	<b>494,84</b>	<b>15,29</b>