

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 4  
«Росинка» г.Нурлат РТ  
Е.И.Натарова  
« *ЕИ* » \_\_\_\_\_ 2024г.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 4 «Росинка» г.Нурлат Республики Татарстан  
(САД с 3 до 7 лет)

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

Сезон: **Осенне-зимний**

Категория: **Сад**

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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
	Гречка отварная с маслом	180	6,17	5,05	29,27	187	0,16	0,09		9,92	3,03
	кондитерское изделие	20	1,25	1,87	3,83	163	0,01	0,03		4,53	0,33
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>380</b>	<b>7,46</b>	<b>6,93</b>	<b>39,13</b>	<b>374</b>	<b>0,17</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>	<b>16,2</b>	<b>3,51</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	50	0,82	2,3	4,26	41	0,03	0,03	2,97	12,47	0,33
	Суп "Кудрявый" с яйцом на к/б	200	2,46	3,41	18,23	114	0,13	0,08	10,31	28,81	1,1
	Плов перловый с мясом	180	21,47	19,69	35,69	406	0,26	0,11	1,01	40,3	2,03
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
	Хлеб ржаной	50	2,07	0,35	10,34	53	0,04	0,02		10,27	1,13
	Компот из смеси сухофруктов	180			9,08	36				0,18	0,03
<b>Всего в Обед</b>		<b>710</b>	<b>30,01</b>	<b>26,31</b>	<b>91,07</b>	<b>721</b>	<b>0,54</b>	<b>0,26</b>	<b>14,29</b>	<b>107,16</b>	<b>6,37</b>
<b>Полдник</b>											
	кондитерское изделие	20	1,25	1,87	3,83	163	0,01	0,03		4,53	0,33
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
<b>Всего в Полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,47</b>	<b>6,37</b>	<b>11,03</b>	<b>253</b>	<b>0,08</b>	<b>0,34</b>	<b>1,26</b>	<b>220,53</b>	<b>0,51</b>
<b>Ужин</b>											
	Каша манная молочная с маслом	180	6,78	6,54	28,82	201	0,07	0,19	0,78	170,54	0,4
	Хлеб пшеничный	50	6,67	1,17	28,07	150	0,17	0,07		31,55	3,63
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
<b>Всего в Ужин</b>		<b>410</b>	<b>13,49</b>	<b>7,72</b>	<b>62,92</b>	<b>375</b>	<b>0,24</b>	<b>0,26</b>	<b>0,79</b>	<b>203,84</b>	<b>4,18</b>
<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>			<b>59,03</b>	<b>47,33</b>	<b>249,35</b>	<b>1 907</b>	<b>1,07</b>	<b>0,98</b>	<b>24,35</b>	<b>595,73</b>	<b>20,57</b>

Меню на 1 неделю вторник

№ рецепта	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
<b>Завтрак</b>											
	Каша " Дружба" молочная с маслом (гречка, пшено)	180	4,17	6,2	16,63	139	0,09	0,11	0,34	78	1,04
	Хлеб с маслом	35	1,72	5,1	7,13	81	0,04	0,02		9,06	0,92
	Кофейный напиток	180	1,97	2,11	9,57	65	0,02	0,09	0,39	79,32	0,06
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>7,86</b>	<b>13,41</b>	<b>33,33</b>	<b>285</b>	<b>0,15</b>	<b>0,22</b>	<b>0,73</b>	<b>166,38</b>	<b>2,02</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>											
	Суп "Рассольник" на к/б со сметаной	200	1,78	2,85	11,72	80	0,05	0,03	4,6	24,95	0,67
	Салат " Свеколка"	50	0,67	2,68	3,93	43	0,02	0,02	1,9	15,47	0,58
	Котлета мясная (говядина)	80	0,85	2,11	4,77	41	0,01		0,36	8,21	0,29
	Рис отварной с маслом	140	3,33	4,77	32,54	187	0,03	0,02		4,52	0,45
	Хлеб пшеничный	50	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	180			9,08	36				0,18	0,03
	<b>Всего в Обед</b>	<b>740</b>	<b>11,81</b>	<b>13,31</b>	<b>85,44</b>	<b>509</b>	<b>0,23</b>	<b>0,12</b>	<b>6,86</b>	<b>78,33</b>	<b>4,85</b>
<b>Полдник</b>											
	Кухон	80	5,26	2,42	32,97	175	0,06	0,05	0,13	37,21	0,55
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>260</b>	<b>5,3</b>	<b>2,43</b>	<b>39</b>	<b>199</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,14</b>	<b>38,96</b>	<b>0,7</b>
<b>Ужин</b>											
	Рыба, тушенная с овощами	70	4,3	2,72	1,36	47	0,02	0,04	0,62	13,29	0,27
	Макароны отварные с маслом	130	3,82	3,11	19,89	123	0,04	0,02		5,21	0,75
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>380</b>	<b>8,16</b>	<b>5,84</b>	<b>27,28</b>	<b>194</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>	<b>0,63</b>	<b>20,25</b>	<b>1,17</b>
	<b>Всего в 1 неделю вторник</b>		<b>34,73</b>	<b>35</b>	<b>230,25</b>	<b>1 371</b>	<b>0,55</b>	<b>0,45</b>	<b>16,36</b>	<b>351,92</b>	<b>14,74</b>

Меню на 1 неделю среда

№ рецеп.	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>											
	Творожно-манный пудинг	150	8,06	8,37	11,83	232	0,03	0,1	0,1	73,75	0,43
	Молоко сгущенное	25	1,69	1,87	12,74	75	0,01	0,03	0,1	69,74	0,01
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9,79</b>	<b>10,25</b>	<b>30,6</b>	<b>331</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>	<b>0,21</b>	<b>145,24</b>	<b>0,59</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 белокочанной капусты (с луком)	50	0,61	1,86	3,43	33	0,01	0,02	6,42	17,59	0,21
	Суп картофельный с крупой гречневой со сметаной на кур/б	200	2,8	4,33	18,96	126	0,09	0,06	6,61	24,73	0,9
	Вак-бэлеш	150	12,84	8,21	27,46	235	0,17	0,2	12,38	62,22	2,11
	Хлеб ржаной	50	2,07	0,35	10,34	53	0,04	0,02		10,27	1,13
	Компот из смеси сухофруктов	180			9,08	36				0,18	0,03
	<b>Всего в Обед</b>	<b>630</b>	<b>18,32</b>	<b>14,75</b>	<b>69,27</b>	<b>482</b>	<b>0,31</b>	<b>0,3</b>	<b>25,4</b>	<b>114,99</b>	<b>4,39</b>
<b>Полдник</b>											
	кондитерское изделие	20	1,25	1,87	3,83	163	0,01	0,03		4,53	0,33
	Ряженка	180	5,37	4,63	7,77	93	0,04	0,25	0,56	229,4	0,19
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,62</b>	<b>6,5</b>	<b>11,6</b>	<b>256</b>	<b>0,05</b>	<b>0,28</b>	<b>0,56</b>	<b>233,93</b>	<b>0,52</b>
<b>Ужин</b>											
	Каша геркулесовая молочная с маслом	180	6,63	8,9	25,49	208	0,14	0,18	0,69	159,34	1,05
	Хлеб пшеничный	50	6,67	1,17	28,07	150	0,17	0,07		31,55	3,63
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>410</b>	<b>13,34</b>	<b>10,08</b>	<b>59,59</b>	<b>382</b>	<b>0,31</b>	<b>0,25</b>	<b>0,7</b>	<b>192,64</b>	<b>4,83</b>
	<b>Всего в 1 неделю среда</b>		<b>49,66</b>	<b>41,57</b>	<b>216,25</b>	<b>1 635</b>	<b>0,74</b>	<b>0,95</b>	<b>34,87</b>	<b>734,8</b>	<b>16,33</b>

**Меню на 1 неделю четверг**

№ рсц.	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
	<b>Завтрак</b>										
	Каша пшенная молочная с маслом	180	7,56	6,67	31,96	218	0,15	0,17	0,69	154,48	0,99
	Бутерброд с сыром	50	8,54	11,34	23,73	231	0,13	0,09	0,13	136,38	3,07
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>16,14</b>	<b>18,02</b>	<b>61,72</b>	<b>473</b>	<b>0,28</b>	<b>0,26</b>	<b>0,83</b>	<b>292,61</b>	<b>4,21</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 морковный	40	0,59	0,04	5,73	29	0,02	0,03	1,83	13,63	0,33
	Борщ на курином/б со сметаной	200	2,58	3,25	15,55	102	0,08	0,08	12,68	45,12	1,27
	Котлета куриная	80	0,85	2,11	4,77	41	0,01		0,36	8,21	0,29
	Пюре картофельное	140	3,05	4,69	20,04	135	0,12	0,1	10,38	39,12	1,05
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,57	16,55	83	0,07	0,03		16,43	1,82
	Компот из смеси сухофруктов	180			9,08	36				0,18	0,03
	<b>Всего в Обед</b>	<b>720</b>	<b>13,57</b>	<b>11,21</b>	<b>85,2</b>	<b>499</b>	<b>0,38</b>	<b>0,27</b>	<b>25,25</b>	<b>137,84</b>	<b>6,53</b>
	<b>Полдник</b>										
	Ватрушка с повидлом	80	7,08	2,42	32,97	219	0,06	0,05	0,13	37,21	0,55
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>260</b>	<b>7,12</b>	<b>2,43</b>	<b>39</b>	<b>243</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,14</b>	<b>38,96</b>	<b>0,7</b>
	<b>Ужин</b>										
	Суп молочный с макаронными изделиями	220	7,06	7,34	20,44	176	0,09	0,23	0,91	191,41	0,39
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>400</b>	<b>7,1</b>	<b>7,35</b>	<b>26,47</b>	<b>200</b>	<b>0,09</b>	<b>0,23</b>	<b>0,92</b>	<b>193,16</b>	<b>0,54</b>
	<b>Всего в 1 неделю четверг</b>		<b>45,53</b>	<b>39,01</b>	<b>257,59</b>	<b>1 599</b>	<b>0,85</b>	<b>0,81</b>	<b>35,14</b>	<b>710,57</b>	<b>17,98</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
<b>Завтрак</b>											
	Омлет натуральный с зеленым горошком	150	18,25	32,42	3,2	377	0,08	0,56	0,26	123,67	3,11
	Хлеб с сыром	45	2,53	7,5	10,49	120	0,06	0,03		13,31	1,35
	Какао-напиток	180	2,88	2,9	11,88	85	0,03	0,12	0,48	98,26	0,33
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>375</b>	<b>23,66</b>	<b>42,82</b>	<b>25,56</b>	<b>582</b>	<b>0,17</b>	<b>0,71</b>	<b>0,74</b>	<b>235,24</b>	<b>4,79</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>											
	Суп-лапша домашняя на кур/б	200	4,55	4,26	26,2	161	0,13	0,1	10,5	20,76	1,36
	Куры отварные	70	23,63	22,25	1,57	301	0,08	0,18	0,24	29,35	2,02
	Пшеничная каша с маслом	140	2,59	3,71	25,31	145	0,02	0,02		3,52	0,35
	Хлеб пшеничный	60	14,4	2,52	60,63	324	0,36	0,15		68,16	7,86
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,57	16,55	83	0,07	0,03		16,43	1,82
	Компот из смеси сухофруктов	180			9,08	36				0,18	0,03
	<b>Всего в Обед</b>	<b>700</b>	<b>48,46</b>	<b>33,31</b>	<b>139,34</b>	<b>1 050</b>	<b>0,66</b>	<b>0,48</b>	<b>10,74</b>	<b>138,4</b>	<b>13,44</b>
<b>Полдник</b>											
	кондитерское изделие	20	1,25	1,87	3,83	163	0,01	0,03		4,53	0,33
	Кисель	180	1,06		9,99	116				0,19	0,03
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>200</b>	<b>2,31</b>	<b>1,87</b>	<b>13,82</b>	<b>279</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>		<b>4,72</b>	<b>0,36</b>
<b>Ужин</b>											
	Королевская ватрушка	150	8,67	5,98	4,68	107	0,02	0,12	0,1	74,08	0,28
	Молоко сгущенное	25	1,69	1,87	12,74	75	0,01	0,03	0,1	69,74	0,01
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>355</b>	<b>10,4</b>	<b>7,86</b>	<b>23,45</b>	<b>206</b>	<b>0,03</b>	<b>0,15</b>	<b>0,21</b>	<b>145,57</b>	<b>0,44</b>
	<b>Всего в 1 неделю пятница</b>		<b>86,43</b>	<b>85,85</b>	<b>247,37</b>	<b>2 301</b>	<b>0,91</b>	<b>1,37</b>	<b>19,69</b>	<b>571,93</b>	<b>25,03</b>

**Меню на 2 неделю понедельник**

№ 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
	<b>Завтрак</b>										
	Макарони отварные с маслом	180	5,29	4,31	27,54	170	0,06	0,03		7,22	1,04
	кондитерское изделие	20	1,25	1,87	3,83	163	0,01	0,03		4,53	0,33
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>380</b>	<b>6,58</b>	<b>6,19</b>	<b>37,4</b>	<b>357</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>13,5</b>	<b>1,52</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 луковый	50	0,63	2,64	3,93	42	0,02	0,01	1,9	12,96	0,33
	Суп картофельный с мучными клецками на костном/б	200	4,8	2,89	31,29	170	0,08	0,05	4,18	23,9	0,89
	Гороховое пюре с мясом (говядина)	180	3,33	4,77	32,54	186	0,03	0,03		4,53	0,45
	Хлеб пшеничный	60	14,4	2,52	60,63	324	0,36	0,15		68,16	7,86
	Хлеб ржаной	50	2,07	0,35	10,34	53	0,04	0,02		10,27	1,13
	Компот из смеси сухофруктов	180			9,08	36				0,18	0,03
	<b>Всего в Обед</b>	<b>720</b>	<b>25,22</b>	<b>13,17</b>	<b>147,81</b>	<b>811</b>	<b>0,53</b>	<b>0,25</b>	<b>6,08</b>	<b>120</b>	<b>10,69</b>
	<b>Полдник</b>										
	кондитерское изделие	20	1,25	1,87	3,83	163	0,01	0,03		4,53	0,33
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,47</b>	<b>6,37</b>	<b>11,03</b>	<b>253</b>	<b>0,08</b>	<b>0,34</b>	<b>1,26</b>	<b>220,53</b>	<b>0,51</b>
	<b>Ужин</b>										
	Каша ячневая молочная с маслом	180	28,2	19	45,54	232	0,17	0,26	0,99	239,4	0,94
	Хлеб пшеничный	50	6,67	1,17	28,07	150	0,17	0,07		31,55	3,63
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>380</b>	<b>34,9</b>	<b>20,18</b>	<b>78,87</b>	<b>403</b>	<b>0,34</b>	<b>0,33</b>	<b>1</b>	<b>272,48</b>	<b>4,7</b>
	<b>Всего в 2 неделю понедельник</b>		<b>74,77</b>	<b>45,91</b>	<b>320,31</b>	<b>2 008</b>	<b>1,06</b>	<b>0,98</b>	<b>16,35</b>	<b>674,51</b>	<b>23,43</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
<b>Завтрак</b>											
	Каша геркулесовая молочная с маслом	180	6,63	8,9	25,49	208	0,14	0,18	0,69	159,34	1,05
	Хлеб с маслом	35	1,72	5,1	7,13	81	0,04	0,02		9,06	0,92
	Какао-напиток	180	2,88	2,9	11,88	85	0,03	0,12	0,48	98,26	0,33
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>11,23</b>	<b>16,9</b>	<b>44,5</b>	<b>374</b>	<b>0,21</b>	<b>0,32</b>	<b>1,17</b>	<b>266,66</b>	<b>2,3</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 морковный	50	0,73	0,05	7,17	37	0,03	0,03	2,28	17,04	0,42
	Щи из свежей капусты на костном/б со сметаной	200	6,7	9,97	8,84	152	0,07	0,08	12,32	46,75	1,14
	Гуляш мясной(говядина)	55	7,86	7,51	2,33	108	0,02	0,06	0,62	9,57	1,15
	Отварная гречка с маслом(том.подлив)	140	5,29	4,31	27,54	170	0,06	0,03		7,22	1,04
	Хлеб пшеничный	60	14,4	2,52	60,63	324	0,36	0,15		68,16	7,86
	Хлеб ржаной	50	2,07	0,35	10,34	53	0,04	0,02		10,27	1,13
	Компот из смеси сухофруктов	180			9,08	36				0,18	0,03
	<b>Всего в Обед</b>	<b>735</b>	<b>37,05</b>	<b>24,71</b>	<b>125,93</b>	<b>879</b>	<b>0,58</b>	<b>0,37</b>	<b>15,22</b>	<b>159,19</b>	<b>12,77</b>
<b>Полдник</b>											
	Слойка	80	2,39	4,42	19,02	125	0,04	0,03		7,5	0,47
	Кисель	180	1,06		9,99	116				0,19	0,03
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>260</b>	<b>3,45</b>	<b>4,42</b>	<b>29,01</b>	<b>241</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>		<b>7,69</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>											
	Рыба, тушенная с овощами	70	4,3	2,72	1,36	47	0,02	0,04	0,62	13,29	0,27
	Рис отварной с маслом	110	2,62	3,75	25,57	147	0,02	0,02		3,55	0,35
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>360</b>	<b>6,95</b>	<b>6,48</b>	<b>32,95</b>	<b>218</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,63</b>	<b>18,59</b>	<b>0,78</b>
	<b>Всего в 2 неделю вторник</b>		<b>60,29</b>	<b>52,51</b>	<b>277,6</b>	<b>1 896</b>	<b>0,92</b>	<b>0,78</b>	<b>25,02</b>	<b>500,13</b>	<b>22,35</b>

Меню на 2 неделю среда

№ рецепта	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>											
	Гворожно-овсяной пудинг	150	8,06	8,37	11,83	232	0,03	0,1	0,1	73,75	0,43
	Повидло	25	0,09		14,86	60		0,01	0,05	3,08	0,29
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>8,19</b>	<b>8,38</b>	<b>32,72</b>	<b>316</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>78,58</b>	<b>0,87</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	50	0,82	2,3	4,26	41	0,03	0,03	2,97	12,47	0,33
	Суп рисовый на костном/б	200	17,79	5,11	64,81	376	0,53	0,19	10,88	106,65	7,04
	Манты	170	12,18	7,51	26,39	222	0,17	0,17	12,24	35,82	2,1
	Хлеб ржаной	50	2,07	0,35	10,34	53	0,04	0,02		10,27	1,13
	Компот из смеси сухофруктов	180			9,08	36				0,18	0,03
	<b>Всего в Обед</b>	<b>650</b>	<b>32,85</b>	<b>15,27</b>	<b>114,88</b>	<b>727</b>	<b>0,78</b>	<b>0,4</b>	<b>26,09</b>	<b>165,38</b>	<b>10,64</b>
<b>Полдник</b>											
	кондитерское изделие	20	1,25	1,87	3,83	163	0,01	0,03		4,53	0,33
	Ряженка	180	5,37	4,63	7,77	93	0,04	0,25	0,56	229,4	0,19
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,62</b>	<b>6,5</b>	<b>11,6</b>	<b>256</b>	<b>0,05</b>	<b>0,28</b>	<b>0,56</b>	<b>233,93</b>	<b>0,52</b>
<b>Ужин</b>											
	Каша пшеничная молочная с маслом	180	0,46	0,2	130,7	526	0,01	0,02	9,15	53,8	0,77
	Хлеб пшеничный	50	6,67	1,17	28,07	150	0,17	0,07		31,55	3,63
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>410</b>	<b>7,17</b>	<b>1,38</b>	<b>164,8</b>	<b>700</b>	<b>0,18</b>	<b>0,09</b>	<b>9,16</b>	<b>87,1</b>	<b>4,55</b>
	<b>Всего в 2 неделю среда</b>		<b>56,43</b>	<b>31,53</b>	<b>369,2</b>	<b>2 183</b>	<b>1,07</b>	<b>0,88</b>	<b>43,97</b>	<b>612,99</b>	<b>22,58</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		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
	Каша рисовая молочная с маслом	180	4,09	5,83	25,54	171	0,04	0,1	0,39	82,24	0,34
	Бутерброд с сыром	50	8,54	11,34	23,73	231	0,13	0,09	0,13	136,38	3,07
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>12,67</b>	<b>17,18</b>	<b>55,3</b>	<b>426</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>0,53</b>	<b>220,37</b>	<b>3,56</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"	50	0,67	2,68	3,93	43	0,02	0,02	1,9	15,47	0,58
	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур/б	200	2,11	2,06	15,17	88	0,07	0,05	5,28	12,39	0,69
	Котлета куриная	70	0,74	1,85	4,17	36	0,01		0,32	7,18	0,25
	Пюре картофельное	140	3,05	4,69	20,04	135	0,12	0,1	10,38	39,12	1,05
	Хлеб пшеничный	30	4	0,7	16,84	90	0,1	0,04		18,93	2,18
	Хлеб ржаной	50	2,48	0,42	12,41	63	0,05	0,02		12,32	1,36
	Компот из смеси сухофруктов	180			9,08	36				0,18	0,03
	<b>Всего в Обед</b>	<b>720</b>	<b>13,06</b>	<b>12,39</b>	<b>81,64</b>	<b>491</b>	<b>0,37</b>	<b>0,23</b>	<b>17,88</b>	<b>105,6</b>	<b>6,14</b>
<b>Полдник</b>											
	Пирожки с луком и яйцом	80	5,04	2,99	29,87	167	0,08	0,05	0,12	13,56	0,9
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>260</b>	<b>5,08</b>	<b>3</b>	<b>35,9</b>	<b>191</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>15,31</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>											
	Суп молочный с рисовой крупой	220	6,5	6,87	21,4	173	0,09	0,22	0,91	199,31	0,42
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>400</b>	<b>6,54</b>	<b>6,88</b>	<b>27,43</b>	<b>197</b>	<b>0,09</b>	<b>0,22</b>	<b>0,92</b>	<b>201,06</b>	<b>0,57</b>
	<b>Всего в 2 неделю четверг</b>		<b>38,95</b>	<b>39,45</b>	<b>245,47</b>	<b>1 489</b>	<b>0,75</b>	<b>0,69</b>	<b>27,46</b>	<b>590,34</b>	<b>17,32</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
<b>Завтрак</b>											
	Омлет натуральный с зеленым горошком	150	18,25	32,42	3,2	377	0,08	0,56	0,26	123,67	3,11
	Хлеб с сыром	45	2,53	7,5	10,49	120	0,06	0,03		13,31	1,35
	Кофейный напиток	180	1,97	2,11	9,57	65	0,02	0,09	0,39	79,32	0,06
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>375</b>	<b>22,75</b>	<b>42,03</b>	<b>23,26</b>	<b>562</b>	<b>0,16</b>	<b>0,68</b>	<b>0,65</b>	<b>216,3</b>	<b>4,52</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 белокочанной капусты (с луком)	50	0,61	1,86	3,43	33	0,01	0,02	6,42	17,59	0,21
	Суп гороховый на курином/б	200	14,23	4,09	51,85	301	0,42	0,15	8,7	85,32	5,63
	Куры отварные	80	27	25,43	1,79	344	0,09	0,2	0,27	33,54	2,31
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,45	4,51	28,38	173	0,06	0,03		7,38	1,07
	Хлеб пшеничный	60	14,4	2,52	60,63	324	0,36	0,15		68,16	7,86
	Хлеб ржаной	50	2,07	0,35	10,34	53	0,04	0,02		10,27	1,13
	Компот из смеси сухофруктов	180			9,08	36				0,18	0,03
	<b>Всего в Обед</b>	<b>760</b>	<b>63,76</b>	<b>38,76</b>	<b>165,49</b>	<b>1 263</b>	<b>0,98</b>	<b>0,57</b>	<b>15,39</b>	<b>222,44</b>	<b>18,24</b>
<b>Полдник</b>											
	кондитерское изделие	20	1,25	1,87	3,83	163	0,01	0,03		4,53	0,33
	Молоко кипяченое	180	5,95	6,38	9,38	117	0,04	0,18	0,78	158,4	0,08
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>8,25</b>	<b>13,21</b>	<b>280</b>	<b>0,05</b>	<b>0,21</b>	<b>0,78</b>	<b>162,93</b>	<b>0,41</b>
<b>Ужин</b>											
	Творожно-рисовый пудинг	150	8,06	8,37	11,83	232	0,03	0,1	0,1	73,75	0,43
	Молоко сгущенное	25	1,69	1,87	12,74	75	0,01	0,03	0,1	69,74	0,01
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,03	24			0,01	1,75	0,15
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>355</b>	<b>9,79</b>	<b>10,25</b>	<b>30,6</b>	<b>331</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>	<b>0,21</b>	<b>145,24</b>	<b>0,59</b>
	<b>Всего в 2 неделю пятница</b>		<b>105,1</b>	<b>99,28</b>	<b>277,76</b>	<b>2 620</b>	<b>1,28</b>	<b>1,58</b>	<b>25,03</b>	<b>794,91</b>	<b>29,76</b>
	<b>Итого</b>		<b>610,92</b>	<b>517,45</b>	<b>2 691,14</b>	<b>19 009</b>	<b>9,19</b>	<b>9,46</b>	<b>268,23</b>	<b>6 137,82</b>	<b>210,09</b>
	<b>Среднее за период</b>		<b>61,09</b>	<b>51,74</b>	<b>269,11</b>	<b>1 901</b>	<b>0,92</b>	<b>0,95</b>	<b>26,82</b>	<b>613,78</b>	<b>21,01</b>