

1-ая неделя. Понедельник										
Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кал.)	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
08:00-08:50 Завтрак										
<b>КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ</b>	230								210	0,4
молоко	200	5,6	7	9	124	0,1	0,37			
манка	20	1,9	0,14	14,02	66,6	0,02	0,02			
масло сливочн.	8	0,03	6,28	0,04	58,72					
сахар	5			4,8	19,5					
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>	200									
чай	0.6									
молоко	100	2,8	3,5	4,5	62	0,05	0,185		120	0,06
сахар	12			11,46	46,8					
пряник	40	2,96	4	30,48	162,4				7,8	0,5
Энергетическая ценность завтрака		13,29	20,92	74,3	540,02					
10:10-10:30 Второй завтрак										
яблоко	160	0,45		16,16	67,2	0,048	0,048	9,92	20	3,5
Энергетическая ценность		0,45		16,16	67,2					
12:20-12:50 Обед										
<b>РАСОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b>	250								30,5	1,1
кура	24	2,9	1,08		21,84	0,024	0,023			
огурец соленый	30	0,24		0,33	4,2	0,003	0,004	0,47		
картофель	90	1,08		12,6	55,8	0,063	0,036	6,75		
лук	10	0,11		1	4,2	0,02	0,02	0,84		
морковь	10	0,1		0,67	2,72	0,005	0,005	0,4		
крупа перловая	10	0,75	0,11	6,92	32,5	0,03	0,01			
масло сливочн.	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
масло растит.	3		2,81		26,19					
сметана	10	0,21	2,82	0,31	28,4	0,005				
<b>ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ</b>	80								15,4	4,2
печень	100	13,7	2,7		81	0,37				

Прем пищи, наименование блюда	1-ая неделя. Понедельник									
	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кал.)	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
масло растит.	3		2,81		26,19					
масло сливочн.	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
сметана	10	0,21	2,82	0,31	28,4	0,005				
лук	10	0,11		1	4,2	0,02	0,02			
мука	10	0,93	0,1	6,97	31,7					
рис с маслом	150									
рис	40	2,52	0,36	28,1	130				8	0,4
масло	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
напиток из яблочного сока	200									
сок яблочный	100	0,4		11,7	50				6,25	1,25
сахар	12			11,46	46,8					
хлеб ржаной	50	3,3	0,6	22,15	107	0,075	0,565		7,3	1,6
Энергетическая ценность обеда		26,62	27,97	103,58	791,24					
15:30-16:00 Полдник										
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С СОСИСКОЙ	200								78,6	3,3
капуста	200	2,2		8,2	44	0,005	0,005	0,4		
морковь	10	0,1		0,61	2,9					
томат. паста	5	0,2		0,99	4,8					
масло сливочн.	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
масло растит.	3		2,81		26,19					
сосиска	60	6,18	10,74		120					
БУЛКА	50	3,85	янв.50	24,9	131				8,5	0,5
масло	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
сыр	20	4,18	4,72	0,4	62,6	0,018	0,034		178,2	0,1
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200									
сахар	12			11,46	46,8				12,5	0,7
лимон	5	0,015		0,23	1	0,001		1		
чай	0,6									
ЯИЦО ОТВАРНОЕ	1шт.	3,6	3,88	0,12	50,8	0,14	0,69			
Энергетическая ценность полдника		20,45	31,49	47,56	566,39					
Энергетическая ценность за 1 день		60,81	80,38	241,6	1964,85					

1-ая неделя. Вторник										
Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кал.)	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
08:00-08:50 Завтрак										
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	230								220	1,1
Молоко	200	5,6	7,00	9,00	124	0,10	0,37	2,0		
пшено	20	2	0,44	13,08	66					
Масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
сахар	5			4,8	19,5					
чай с лимоном	200								12,5	0,7
чай	0,6									
лимон	5	0,015		0,23	1	0,001		1		
сахар	12			11,46	46,8					
булка	50	3,85	1,5	24,9	131				8,5	0,5
Масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
энергетическая и пищевая ценность завтрака		11,5	16,78	62,91	461,7					
10,10-10,30 второй завтрак										
сок	200	0,8		23,4	100				12,5	2,5
энергетическая и пищ.ценность втор.завтрака		0,8		23,4	100					
12.30-12.50 ОБЕД										
ЩИ СВЕЖИЕ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	250								48,2	1,3
кура	24	2,9	1,08		21,84	0,02	0,02			
капуста	70	0,84		2,87	15,4	0,04	0,03	16,8		
Масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
картофель	90	1,08		12,6	55,8	0,06	0,036	6,75		
масло растительное	3		3		26,97					
лук	20	0,2		2	8,4	0,04	0,04	1,68		
морковь	20	0,2		1,34	5,44	0,01	0,01	0,8		
томатная паста	5	0,2		0,99	4,8					
сметана	10	0,21	2,82	0,31	28,4	0,005				
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90								31,7	0,8

1-ая неделя. Вторник										
Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кал.)	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Рыба свежая	120	13,92	0,36		60	0,072	0,096			
масло растительное	3		3		26,97					
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
лук	20	0,2		2	8,4	0,04	0,04	1,68		
морковь	40	0,4		2,68	10,88	0,02	0,02	1,6		
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ</b>	160								38,8	1,3
картофель	200	2,4		2,8	124	0,14	0,08	15		
молоко	40	1,12	1,4	1,8	24,8	0,02	0,074	0,4		
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	200								16,2	0,4
курага	10	0,44		6,35	27,9					
изюм	10	0,13		6,21	25,9					
сахар	12			11,46	46,8					
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	50	2,6	0,6	22,15	107	0,52			7,3	1,6
Энергетическая и пищевая ценность обеда		26,9	24,02	100,82	739,8					
<b>15,30-16,00 ПОЛДНИК</b>										
<b>СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ</b>	150								206,7	1,2
творог	125	17	0,62	4,37	93,75					
яйцо	0,5	1,8	1,94	0,06	25,4	0,7	0,345			
манка	20	1,9	0,14	14,02	66,6	0,02	0,02			
мука	20	1,86	0,02	13,94	63,4	0,036	0,026			
сахар	10			9,55	39					
масло растительное	3		3		26,97					
масло сливочное	3	0,01	2,35	0,01	22,02					
молоко сгущёное	20	1,36	1,66	10,7	64,8	0,01	0,07	0,2		
<b>КАКАО НА МОЛОКЕ</b>	200								240	0,8
молоко	200	5,6	7	9	124	0,1	0,37	2		
какао	3							1		
сахар	12			11,46	46,8					
Энергетическая и пищевая ценность полдника		27,76	15,71	65,85	525,46					
Энергетическая и пищевая ценность в день		65,99	49,94	237,25	1700,98					

1 неделя. Среда										
Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кал.)	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
08:00-08:50 Завтрак										
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛ.	230								210	1,2
молоко	200	5,6	7	9	124	0,1	0,37	2		
геркулес	20	2,16	1,2	12,22	70,2	0,012	0,028	0,2		
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
сахар	5			4,8	19,5					
ЧАИ С ЛИМОНОМ										
лимон	5	0,015		0,23	1	0,001			12,5	0,7
чай	0,6									
сахар	12			11,46	46,8					
булка	50	3,85	1,5	24,9	131				8,5	0,5
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
энергетическая ценность завтрака			11,66	17,54	62,65	465,9				
10.10.-10.30. второй завтрак										
банан	160	1,28		20,9	89,1				8	0,6
энергетическая и пищевая ценность второго з-ка.			1,28	20,9	89,1					
12.20.-12.50. ОБЕД										
БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ										
кура	24	2,9	1,08		21,84	0,02	0,02		51	1,7
свёкла	60	0,48		4,98	22,2	0,12	0,24			
морковь	20	0,2		1,34	5,44	0,01	0,01	0,8		
лук	20	0,2		2	8,4	0,04	0,04	1,68		
картофель	80	1,04		12,08	53,6	0,056	0,032	6		
масло растительное	3		3		26,97					
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
томатная паста	5	0,02		0,99	4,8					
сметана	10	0,21	2,82	0,31	28,4	0,01				
КОТЛЕТА КУРИНАЯ										
куриное филе	80	14,56	14,72		192	0,06	0,06		40,9	1,9

1 неделя. Среда										
Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кал.)	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
лук	10	0,1		1	4,2	0,02	0,02	0,84		
булка	10	0,77	0,3	4,98	26,2					
масло растительное	3		3		26,97					
соус молочный	50									
молоко	50	1,4	1,75	2,25	31	0,025	0,09	0,5		
мука	10	0,03	0,1	6,97	31,7					
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
<b>ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ</b>	140								74	0,5
вермишель	40	4,16	0,44	27,88	134,8					
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
<b>КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ</b>	200	0,4		23,4	97					
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	50	3,3	0,6	22,15	107				7,3	1,6
энергетическая и пищевая ценность обеда		31,75	39,57	113,26	948,82					
<b>15.30-16.00 ПОЛДНИК</b>										
<b>САЛАТ ОВОЩНОЙ "ЗИМНИЙ"</b>	200									
картофель	150	1,95		22,65	100,5	0,1	0,06	11,25		
морковь	40	0,4		2,68	10,88	0,02	0,02	1,6		
огурец солёный	30	0,18		0,33	2,1					
лук	20	0,2		2	8,4	0,04	0,04	1,68		
зелёный горошек	20	0,64	0,04	1,36	8					
масло растительное	3		3		26,97					
<b>КОФЕИНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ</b>	200								220	0,6
кофе	2									
сахар	12			11,46	46,8					
молоко	200	5,6	7	9	124					
<b>БУЛКА</b>	40	2,84	0,85	18,56	91,6				6,8	0,4
масло	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
сыр	20	4,18	4,72	0,4	62,6	0,018	0,34		178	0,1
энергетическая и пищевая ценность полдника		16,01	19,53	68,46	518,55					
энергетическая и пищевая ценность за день		60,7	76,64	265,27	2022,37					

1 неделя ЧЕТВЕРГ										
Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кал.)	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
08:00-08:50 Завтрак										
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	230								240	0,6
пшеничка	20	2,3	0,6	13,3	69,6					
молоко	200	5,6	7	9	124	0,1	0,37	2		
сахар	5			4,8	19,5					
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
ЧАИ С ЛИМОНОМ	200								125	0,7
чай	0,6									
сахар	12			11,46	46,8					
лимон	5	0,015		0,23	1	0,001				
булка	50	3,85	1,5	24,9	131					
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		11,8	16,94	63,73	465,3					
10.10-10.30 второй завтрак										
СОК	200	0,8		23,4	100				12,5	2,5
Энергетическая и пищевая ценность вт.завтр.										
Обед										
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	250								220	0,7
молоко	230	6,44	8,05	10,3	148,9					
рис	12	0,75	0,1	8,53	39,1		0,36			
сахар	10			9,55	39					
масло сливочное	8	0,03	6,28	0,04	58,72					
КАРТОФЕЛЬ ПО_ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	250								26,2	4
картофель	200	2,4		28	124	0,14	0,08	15		
мясо	70	8,4	5,46		85,4	0,056	0,091			
лук	20	0,2		2	8,4	0,04	0,04	1,68		
морковь	20	0,2		1,34	5,44	0,01	0,01	0,8		
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
масло растительное	3		3		26,97					

1 неделя ЧЕТВЕРГ										
Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кал.)	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
огурчик	30	0,35		1,35	7	0,015	0,02	2,35	16,2	0,4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200									
изюм	10	0,13		6,21	25,9					
курага	10	0,44		6,35	27,9					
сахар	12			11,46	46,8					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,6	0,6	22,15	107	0,52			7,3	1,6
энергетическая и пищевая ценность обеда		21,96	27,41	107,3	787,23					
15.30-16.00 полдник										
ОМЛЕТ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	150								85,9	2,2
молоко	40	1,12	1,4	1,8	24,8	0,02	0,074	0,4		
яйцо	1,5	5,4	5,82	0,18	76,2	0,21	1,03			
зелёный горошек	35	1,47		4,44	24,15	0,12	0,07	8,75		
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200								220	0,6
кофе	2									
молоко	200	5,6	7	9	124	0,1	0,37	2		
сахар	12			11,46	46,8					
булка	50	3,85	1,5	24,9	131				8,5	0,5
Энергетическая и пищевая ценность полдника		17,46	19,64	51,8	550,62					
Энергетическая и пищевая ценность за день		52,02	63,99	246,23	1903,15					



1 неделя ПЯТНИЦА										
Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кал.)	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
08:00-08:50 Завтрак										
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	230								220	0,6
молоко	200	5,6	7	9	124	0,1	0,37			
рис	30	1,9	0,27	21,33	97,8		0,009	0,48		
сахар	5									
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ										
чай	0,6								12,5	0,7
сахар	12			11,46	46,8					
лимон	5	0,015		0,23	1	0,001		1		
БУЛКА										
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7				8,5	0,5
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		11,41	9,61	57,96	474					
10.10-10.30 второй завтрак										
АПЕЛЬСИН	165	0,99		9,9	44,55	0,1	0,033	49,5	35,4	0,4
Обед										
СУП РЫБНЫЙ "ЛОСОСЬ"										
рыба свежая	80	9,28	0,23		40	0,048	0,064			
картофель	90	1,08		12,6	55,8	0,063	0,036	6,75		
лук	20	0,22		2	8,4	0,04	0,04	1,68		
морковь	20	0,02		1,22	5,8					
перловка	10	0,75	0,11	6,92	32,5	0,03	0,01			
масло растительное	3		2,81		26,19					
ОВОЩИ ТУШЕН, С МЯСОМ										
мясо	70	8,4	5,46		85,4	0,56	0,091		66,6	1,3
картофель	90	1,08		12,6	55,8	0,063	0,036	6,75		
капуста	70	1,84		2,87	15,4	0,04	0,032	16,8		
лук	20	0,22		2	8,4	0,04	0,04	1,68		
морковь	30	0,3		1,83	8,7	0,015	0,015	1,2		
масло растительное	3		2,81		26,19					
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					



2неделя ПОНЕДЕЛЬНИК										
Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кал.)	Витамины			Минера льные веще ства	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
08:00-08:50 Завтрак										
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	230								230	0,5
молоко	200	5,6	7	9	124	0,1	0,37	2		
вермишель	20	1,84	0,14	14,11	67,11		0,008			
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
сахар	5			4,8	19,5					
ЧАИ С ЛИМОНОМ	200								12,5	0,7
чай	0,6									
лимон	5	0,015		0,23	1	0,001		1		
сахар	12			11,46	46,8	1				
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,96	4	30,48	162,4					
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		10,43	15,06	70,1	457,51					
10.10-10.30 второй завтрак										
ГРУША	160	0,47		15,1	64	0,032	0,064	5,6	24,5	2,7
Энергетическая и пищевая ценность второго з.		0,47		15,1	64					
Обед.										
СУП ФАСОЛЕВЫИ С КУРОИ	250									
кура	24	2,9	1,08		21,84	0,02	0,02			
фасоль	25	4,82	0,55	4,95	75,25	0,085	47	6,25		
морковь	20	0,2		1,34	5,44	0,01	0,01	0,8		
лук	200	0,2		2	8,4	0,04	0,04	1,68		
картофель	80	1,04		12,8	53,6	0,056	0,032	6		
масло растительное	3		3		26,97					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАС.	50								240	0,8
свёкла	70	0,56		5,81	25,9					
масло растительное	3		3		26,97					
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60								47,5	1,3
мясо	75	9	5,85		91,5	0,06	0,097			
яйцо		0,45	0,48	0,015	6,35	0,071	0,034			

булка	10	0,77	0,3	4,98	26,2					
2 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК										
Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кал.)	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
лук	10	0,1		1	4,2	0,02	0,02	0,84		
масло растительное	3		3		26,97					
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50									
молоко	50	1,4	1,75	2,25	31	0,025	0,09	0,5		
мука	10	0,03	0,1	6,97	31,7	1,8	0,013	0,075		
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
ГРЕЧА	140								50,1	13,5
греча	40	4,2	0,92	25,44	130	0,2	0,096			
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
НАПИТОК ИЗ СОКА									6,25	1,2
сок	100	0,4		11,7	50					
сахар	12			11,46	46,8					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22,15	107	0,075	0,565		7,3	1,6
Энергетическая и пищевая ценность обеда		29,43	32,39	112,2	906,19					
15.30-16.00 полдник										
ОВОЩНОЕ РАГУ	200								27,4	1,3
картофель	130	1,56		16,38	80,6	0,091	0,052	9,75		
капуста	80	2,1		3,28	17,6	0,046	0,036	19,2		
лук	10	0,1		1	4,2	0,02	0,02	0,84		
морковь	50	0,5		3,05	14,5	0,025	0,025	2		
масло растительное	3		3		26,97					
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
КАКАО НА МОЛОКЕ	200								220	0,6
какао	2									
молоко	200	5,6	7	9	124	0,1	0,37			
сахар	12			11,46	46,8					
булка	50	3,85	1,5	24,9	131				8,5	0,5
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
сыр	20	4,18	4,72	0,4	62,6	0,018	0,34		178,2	0,1
Энергетическая и пищевая ценность полдника		17,93	24,06	69,51	555,77					

Энергетическая и пищевая ценность за день		58,26	71,51	266,91	1983,47					
2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК										
Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кал.)	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
08:00-08:50 Завтрак										
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	230								210	0,4
молоко	200	5,6	7	9	124	0,1	0,37	2		
манка	20	1,9	0,14	14,02	66,6	0,02	0,02			
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
сахар	5			4,8	19,5					
ЧАИ С ЛИМОНОМ	200								12,5	0,7
чай	0,6									
сахар	12			11,46	46,8					
лимон	5	0,015		0,23	1	0,001		1		
БУЛКА	50	3,85	1,5	24,9	131				8,5	0,5
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
энергетическая и пищевая ценность завтрака		11,4	16,48	64,45	462,3					
10,10-10,30 второй завтрак										
СОК	200	0,08		23,4	100				12,5	2,5
энергетическая и пищевая ценность 2 завтр.		0,8		23,4	100					
Обед										
СУП НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ФРИКАДЕЛЬК	250								35,1	1,1
мясо	75	9	5,85		91,5	0,06	0,097			
картофель	90	1,17		13,59	60,3	0,06	0,36	5,75		
морковь	15	0,15		1	4,08	0,007	0,007	0,6		
лук	20	0,02		2	8,4	0,004	0,04	1,68		
масло сливочное	3	0,01	2,35	0,01	22,02					
масло растительное	3		3		26,97					
яйцо		0,45	0,48	0,015	6,36	0,007	0,345			
РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ	90								40,3	1,3
рыба свежая	120	13,92	0,36		60	0,072	0,096			
яйцо		1,8	1,94	0,06	25,4	0,7	0,345			
масло сливочное		0,02	3,92	0,02	36,7					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ РОЗОВОЕ									46,2	1,5



2 НЕДЕЛ СРЕДА										
Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кал.)	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
08:00-08:50 Завтрак										
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	230								220	1,1
молоко	200	5,6	7	9	124	0,1	0,37	2		
пшено	20	2	0,44	13,08	66					
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
сахар	5			4,8	19,5					
ЧАИ С ЛИМОНОМ	200								12,5	0,7
чай	0,6									
лимон	5	0,015		0,23	1	0,001				
сахар	12			11,47	46,8					
БУЛКА	50	3,85	1,5	24,9	131				8,5	0,5
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		11,5	16,78	63,51	461,7					
10,00-10,30 второй завтрак	150	0,32		16,1	67,2					
ЯБЛОКО	160	0,32		16,1	67,2	0,48	0,048	9,92	20	3,5
Энергетическая и пищевая ценность 2 завтра.										
Обед										
СУП "СНЕЖОК" С КУРОЙ	250								42,5	1,8
кура	24	2,9	1,08		21,84	0,02	0,02			
яйцо	1,4	0,9	0,96	0,3	12,7	0,014	0,06			
морковь	20	0,2		1,34	5,44	0,01	0,01	0,8		
лук	10	0,1		1	4,2	0,02	0,02	0,84		
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,01	36,7					
масло растительное	3		3		26,97					
картофель		1,08		12,6	55,8	0,06	0,036	6,75		
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ	250								76,8	3,3
мясо	70	8,4	5,46		85,4	0				
рис		0,62	0,08	7,06	32,6		0,003			
капуста		2,2		8,2	44	0,005	0,005	0,4		
морковь		0,3		1,83	8,7	0,015	0,015	1,2		







САЛАТ ИЗ КВАШ.КАПУСТЫ С РАСТ.МАСЛОМ									32	0,5
2 НЕДЕЛ ЧЕТВЕРГ										
Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кал.)	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
капуста квашен.	50	0,35		1,6	8			7		
масло растительное	5		5		44,95					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ, МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200								26,2	4
мясо	70	8,4	5,46		85,4	0,56	0,091			
картофель	200	2,4		2,8	124	0,14	0,08	15		
яйцо		0,9	0,96	0,3	12,7	0,014	0,069			
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
МОЛОЧНЫЙ СОУС	50									
молоко		1,12	1,4	1,8	24,8	0,02	0,074	0,4		
мука	10	0,93	0,01	6,97	31,7	0,018	0,013			
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		23,4	97				7,3	1,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22,15	107	0,075	0,56			
Энергетическая и пищевая ценность обеда		21,91	28,17	80,29	778					
15.30-16.00 Полдник										
ТВОРОЖНО-МОРКОВНЫЙ ПУДИНГ ИНГ С ДЖЕМ.	200								167,6	1,5
творог	125	17	0,62	4,37	93,75		0,062			
морковь	140	1,4		9,38	38,08	0,07	0,07	5,6		
яйцо	1,4	0,9	0,96	0,3	12,7	0,014	0,069			
сахар	10			9,55	39					
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
манка	7	0,7	0,1	4,9	23					
молоко	20	0,56	0,7	0,9	12,4	0,01	0,037	0,2		
джем яблочный	30	0,09		18,6	74,4					
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200								220	0,6
кофе	2									
молоко	200	5,6	7	9	124	0,1	0,37	2		
булка	50	3,85	1,5	24,9	131				8,5	0,5
Энергетическая и пищевая ценность полдника		30,12	14,8	92,84	631,83					

Энергетическая и пищевая ценность за день		60,1	52,64	287,73	2003,93					
2 НЕДЕЛ ПЯТНИЦА										
Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кал.)	Витамины			Минеральные вещества	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
08:00-08:50 Завтрак										
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	230								60	13,4
греча	40	4,2	0,92	25,44	130	0,2	0,096			
масло	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
молоко	200	5,6	7	9	124	0,1	0,37	2	210	0,4
булка	50	3,85	1,5	24,9	131					
Энергетическая и пищевая ценность завтрака		13,67	13,34	59,36	421,7					
10.10-10.30 второй завтрак										
ГРУША	160	0,47		15,1	64	0,032	0,064	5,6	24,5	2,7
Энергетическая и пищевая ценность второго завтрака		0,47		15,1	64					
Обед.										
СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАН.	250								49,4	1,5
кура	24	2,9	1,08		21,84	0,02	0,02			
картофель	80	96		11,2	49,6	0,056	0,032	6		
капуста	70	1,84		2,87	15,4	0,04	0,032	16,8		
морковь	20	0,2		2	8,4	0,04	0,04	1,68		
зелёный горошек	18	0,75		2,27	12,3	0,18	0,009	1,8		
масло растительное	3		3		26,97					
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
сметана	10	0,21	2,82	0,31	28,4	0,005				
ЁЖИКИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80								50,2	1,8
мясо	70	8,4	5,46		85,4	0,56	0,091			
рис	10	0,63	0,09	7,11	32,6		0,003			
яйцо	1,8	0,45	0,48	0,015	6,35					
масло растительное	05.январь		5		44,95					
СМЕТАННЫЙ СОУС	50									
сметана	10	0,21	2,83	0,31	28,4	0,05				
мука	10	0,93	0,1	6,97	31,7					
масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					

2 НЕДЕЛ ПЯТНИЦА											
Прем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (кал.)	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	лук	10	0,11		1	4,2	0,02	0,02			
СВЁКЛА ТУШ.		150								60	1,9
	свёкла	140	1,12		11,62	51,8					
	масло растительное	3		3		26,97					
КИСЕЛЬ		200								39	
	сахар	12			11,46	46,8					
	кисель	35	10,5		31,6	123,5					
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,6	22,15	107	0,075	0,56		7,3	1,6
Энергетическая и пищевая ценность обеда			32,75	32,3	112,26	831,42					
15.30-16.00 Полдник											
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С СОЛ. ОГУРЦОМ		150								39,3	1,2
	картофель	200	2,4		2,8	124	0,14	0,08	15		
	молоко	40	1,12	1,4	1,8	24,8	0,02	0,074	0,4		
	масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
	солён.огурчик	30	0,35		1,35	7	0,015	0,02	2,35		
БУЛОЧКА СДОБНАЯ		100								15,5	0,8
	молоко	50	1,4	1,75	2,25	31	0,025	0,092			
	мука	70	6,38	0,56	49,28	233,1	12,6	0,091	0,525		
	яйцо	1,4	0,9	0,96	0,03	12,7	0,014	0,069			
	сахар	10			9,55		39				
	масло сливочное	5	0,02	3,92	0,02	36,7					
	масло растительное	3		3		26,97					
	дрожжи	2					0,009	0,08			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200								12,5	0,7
	чай										
	лимон	5	0,015		0,23	1	0,001		1		
	сахар	12			11,46	46,8					
Энергетическая и пищевая ценность полдника			12,6	15,51	78,79	580,77					
Энергетическая и пищевая ценность за день			59,49	61,15	265,51	1897,89					

организация питания в МБДОУ осуществляется в соответствии с СанПиН 2.4.1.2660-10 пол утверждённому 10-дневному меню.  
Завтрак, второй завтрак, обед, полдник.