

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: **Осенний-зимний**Категория: **Ясли (до 3-х лет)**

Диета:

## 1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Я/77	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89	0,04	0,09	0,39	81,36	0,24
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
Н/289	Какао с молоком	150	2,63	2,55	14,7	90	0,02	0,09	0,11	80,38	0,62
Ф00013	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46		0,01		1,68	0,01
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>337</b>	<b>7,78</b>	<b>11,03</b>	<b>41,69</b>	<b>295</b>	<b>0,08</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>169,42</b>	<b>1,17</b>
Второй завтрак											
Я/ТТК57	Сок фруктовый	200	0,74		20,56	86	0,01	0,02	1,6	21,12	2,61
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,74</b>		<b>20,56</b>	<b>86</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>1,6</b>	<b>21,12</b>	<b>2,61</b>
Обед											
Я/5	Салат из белокочанной капусты	40	0,9	1,8	4,1	36	0,01	0,02	8,66	23,53	0,3
Я/300	Напиток из плодов шиповника	150	0,48	2,84	6,36	53	0,01	0,08	66	8,04	3,28
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	1,5	0,25	12,5	58	0,02	0,01		5	0,25
Н/48,08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	0,1	1,35	14,02	1,97
Н152	Рассольник домашний на мясном бульоне	200/5	1,66	4,1	10,72	88	0,06	0,05	8,28	18,28	0,71
<b>Всего в Обед</b>		<b>600</b>	<b>17,54</b>	<b>24,99</b>	<b>72,68</b>	<b>585</b>	<b>0,18</b>	<b>0,26</b>	<b>84,29</b>	<b>68,87</b>	<b>6,51</b>
Полдник											
Я/141	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	0,09	0,08	8,34	28,5	0,83
Н/386	Рыба, тушенная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	0,04	0,03	1,25	16,8	0,34
Я/288	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27			0,8	1,94	0,04
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	1,5	0,25	12,5	58	0,02	0,01		5	0,25
У/ТТК23	Печенье	20	1,5	2,36	4,72	46	0,02	0,02		5,8	0,42
<b>Всего в Полдник</b>		<b>375</b>	<b>11,24</b>	<b>9,23</b>	<b>41,36</b>	<b>295</b>	<b>0,17</b>	<b>0,14</b>	<b>10,39</b>	<b>58,04</b>	<b>1,88</b>
<b>Всего в день</b>			<b>37,3</b>	<b>45,25</b>	<b>176,29</b>	<b>1 261</b>	<b>0,44</b>	<b>0,62</b>	<b>96,78</b>	<b>317,45</b>	<b>12,17</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Я/286	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18			0,01	0,13	0,01
Я/194	Каша манная молочная жидкая	150/4	3,8	5,9	17,6	138	0,04	0,12	0,41	95,45	0,24
Я/4	Бутерброды с повидлом	30/10/5	0,96	3,06	13,56	85	0,01	0,01	0,03	4,59	0,36
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>349</b>	<b>4,86</b>	<b>8,98</b>	<b>35,76</b>	<b>241</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>0,45</b>	<b>100,17</b>	<b>0,61</b>
Второй завтрак											
Н/111	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,03	10	16	2,2
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
Обед											
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,2	0,2	10	47	0,02	0,01		4	0,2
Я/216	Макаронные изделия отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0,05	0,02		7,4	0,59
Я/19	салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	0,01	0,02	0,69	8,28	0,22
РБ/С019	Куриное филе, тушенное с овощами	70	15,89	20,48	2,62	259	0,06	0,13	0,53	224	0,98
Х/288	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02		7	0,78
Н/16133	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	150	9,51	6,59	6,59	125	0,07	0,26	12,78	22	1,78
Н/38	Компот из рябины черноплодной и яблок.	150			12	52	0,01	0,01	3,75	6,81	0,55
<b>Всего в Обед</b>		<b>574</b>	<b>32,62</b>	<b>32,71</b>	<b>70,53</b>	<b>714</b>	<b>0,25</b>	<b>0,46</b>	<b>17,75</b>	<b>279,49</b>	<b>5,1</b>
Полдник											
Я/288	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27			0,8	1,94	0,04
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,2	0,2	10	47	0,02	0,01		4	0,2
Я/1871	Каша "Артек" вязкая на молоке	130	5,15	4,81	47,19	250	0,1	0,11	0,32	83,66	1,52
С/0131	Усбосмак(треугольник)	100	10	9,71	24,14	226	0,06	0,04	1,06	17,51	1,04
<b>Всего в Полдник</b>		<b>400</b>	<b>16,45</b>	<b>14,75</b>	<b>87,83</b>	<b>550</b>	<b>0,18</b>	<b>0,16</b>	<b>2,18</b>	<b>107,11</b>	<b>2,8</b>
<b>Всего в день</b>			<b>54,33</b>	<b>56,84</b>	<b>203,92</b>	<b>1 549</b>	<b>0,51</b>	<b>0,78</b>	<b>30,38</b>	<b>502,77</b>	<b>10,71</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Н1	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	0,01	0,04	0,07	88	0,1
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
Я/183	Каша рисовая молочная вязкая	150/4	4,3	5,8	29,8	190	0,05	0,11	0,38	87,51	0,4
РБ/0267	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	0,01	0,04	0,19	39,61	0,05
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>344</b>	<b>9,52</b>	<b>10,15</b>	<b>51</b>	<b>334</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,64</b>	<b>221,12</b>	<b>0,85</b>
Второй завтрак											
Н155,02	Йогурт детский питьевой 100гр	100	3,2	3,2	9,2	80					
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>3,2</b>	<b>3,2</b>	<b>9,2</b>	<b>80</b>					
Обед											
П-рN941	Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	0,01	0,01	2,07	9,29	0,27
Я/296	Компот из яблок	150	0,1	0,1	12,9	52	0,01	0,01	1,2	4,52	0,6
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,2	0,2	10	47	0,02	0,01		4	0,2
Я/175	Каша гречневая рассыпчатая	120/4	5,4	3,1	34,6	152	0,18	0,11		12,9	4,18
Х/288	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02		7	0,78
Н/95	Гуляш из отварного мяса	30/30	8,73	10,07	1,73	133	0,03	0,07	0,55	13,08	0,61
Н/072	суп куллама по-деревенски	150	1,68	1,62	10,74	65	0,05	0,04	3,96	8,87	0,51
<b>Всего в Обед</b>		<b>564</b>	<b>18,93</b>	<b>16,23</b>	<b>79,69</b>	<b>505</b>	<b>0,33</b>	<b>0,26</b>	<b>7,78</b>	<b>59,66</b>	<b>7,15</b>
Полдник											
Я/222	Омлет натуральный	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,03	0,18	0,09	40,07	1,18
Я/286	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18			0,01	0,13	0,01
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
У/ТТК22	Вафли	30	2,37	4,23	9,87	40	0,78	0,11	0,4	76,5	0,69
<b>Всего в Полдник</b>		<b>273</b>	<b>10,07</b>	<b>14,05</b>	<b>30,57</b>	<b>241</b>	<b>0,84</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>122,7</b>	<b>2,18</b>
<b>Всего в день</b>			<b>41,72</b>	<b>43,63</b>	<b>170,46</b>	<b>1 160</b>	<b>1,27</b>	<b>0,77</b>	<b>8,92</b>	<b>403,48</b>	<b>10,18</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Я/17	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
РБ/183	Каша геркулесовая молочная с яблоком	150	2,3	5	5,97	70	0,02	0,09	0,37	74,06	0,05
Ф00013	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46		0,01		1,68	0,01
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>337</b>	<b>6,5</b>	<b>12,38</b>	<b>31,69</b>	<b>256</b>	<b>0,08</b>	<b>0,22</b>	<b>1,35</b>	<b>176,04</b>	<b>0,46</b>
Второй завтрак											
Я/303+	Кисель из концентрата	150			15	57				0,36	0,04
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>150</b>			<b>15</b>	<b>57</b>				<b>0,36</b>	<b>0,04</b>
Обед											
Я/295	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,02	0,1	18,85	0,39
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,2	0,2	10	47	0,02	0,01		4	0,2
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,32	0,24	6,82	35				7	0,78
Я/40	салат картофельный с солеными огурцами	40	0,9	3,1	6	56	0,04	0,03	3,85	13,11	0,44
Н/12,16	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	155	10,59	6,8	10,59	148	0,08	0,29	18,84	34,8	2,34
Н/49,04	Жаркое по-домашнему	30/120	11	14	17	236	0,15	0,14	21,2	17,3	2,27
<b>Всего в Обед</b>		<b>535</b>	<b>25,71</b>	<b>24,37</b>	<b>65,81</b>	<b>589</b>	<b>0,29</b>	<b>0,49</b>	<b>43,99</b>	<b>95,06</b>	<b>6,42</b>
Полдник											
Я/286	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18			0,01	0,13	0,01
Я/277	Булочка "молочная"	50	4,7	1,1	26	135	0,08	0,06	0,15	40,87	0,65
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
РБ/189	Каша "Дружба"	150	4,7	6,1	25,1	174	0,09	0,12	0,4	95,32	0,6
<b>Всего в Полдник</b>		<b>380</b>	<b>11,3</b>	<b>7,52</b>	<b>70,7</b>	<b>397</b>	<b>0,2</b>	<b>0,19</b>	<b>0,56</b>	<b>142,32</b>	<b>1,56</b>
<b>Всего в день</b>			<b>43,51</b>	<b>44,27</b>	<b>183,2</b>	<b>1 298</b>	<b>0,57</b>	<b>0,91</b>	<b>45,9</b>	<b>413,78</b>	<b>8,48</b>

**1-ая неделя/Пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	ККАЛ	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	------	---------------	---------------------------

		порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
		Завтрак									
Н1	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	0,01	0,04	0,07	88	0,1
Я/286	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18			0,01	0,13	0,01
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
У/15	Каша ячневая молочная вязкая	130	2,75	3,3	29,26	158	0,05	0,03		29,65	0,56
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>320</b>	<b>6,97</b>	<b>6,57</b>	<b>48,86</b>	<b>282</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>123,78</b>	<b>0,97</b>
		Второй завтрак									
Н/111	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,03	10	16	2,2
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
		Обед									
Я/65	Суп-лапша домашняя	150	1,7	2,6	7,9	62	0,02	0,02	0,36	7,58	0,27
Я/141	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	0,09	0,08	8,34	28,5	0,83
Я/127	Куры отварные	50	12,5	10,5	0,2	145	0,03	0,07	0,48	10,27	0,99
Я/296	Компот из яблок	150	0,1	0,1	12,9	52	0,01	0,01	1,2	4,52	0,6
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,2	0,2	10	47	0,02	0,01		4	0,2
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,32	0,24	6,82	35				7	0,78
Я/24	Салат из свеклы	30	0,38	2,18	2,4	32	0,01	0,01	0,56	10,32	0,36
<b>Всего в Обед</b>		<b>540</b>	<b>19,6</b>	<b>19,52</b>	<b>56,32</b>	<b>481</b>	<b>0,18</b>	<b>0,2</b>	<b>10,94</b>	<b>72,19</b>	<b>4,03</b>
		Полдник									
Н/284	Чай с молоком и сахаром	150/50	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	1,5	0,25	12,5	58	0,02	0,01		5	0,25
Я/198	Каша пшённая жидкая на молоке	150/4	5,6	6,6	26,4	187	0,13	0,12	0,4	96,9	0,88
У/ТТК23	Печенье	20	1,5	2,36	4,72	46	0,02	0,02		5,8	0,42
<b>Всего в Полдник</b>		<b>399</b>	<b>10</b>	<b>10,61</b>	<b>54,82</b>	<b>352</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>0,66</b>	<b>160,76</b>	<b>1,62</b>
<b>Всего в день</b>			<b>36,97</b>	<b>37,1</b>	<b>169,8</b>	<b>1 159</b>	<b>0,47</b>	<b>0,52</b>	<b>21,68</b>	<b>372,73</b>	<b>8,82</b>

**2-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe



Н1	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	0,01	0,04	0,07	88	0,1
Я/288	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27			0,8	1,94	0,04
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
Я/187	Каша "Артек" вязкая на молоке	150	9,65	8,51	40	275	0,15	0,24	0,83	169,84	2,03
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>340</b>	<b>13,87</b>	<b>11,79</b>	<b>61,5</b>	<b>408</b>	<b>0,19</b>	<b>0,29</b>	<b>1,7</b>	<b>265,78</b>	<b>2,47</b>
Второй завтрак											
Н/111	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,03	10	16	2,2
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
Обед											
Я/296	Компот из яблок	150	0,1	0,1	12,9	52	0,01	0,01	1,2	4,52	0,6
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,32	0,24	6,82	35				7	0,78
Я/19	салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	0,01	0,02	0,69	8,28	0,22
Н/12,18	Свекольник на курином бульоне со сметаной	155	2,27	3,78	11,34	91	0,05	0,05	11,5	24,6	0,96
Н/12,08	Плов из птицы	40/140	14	18	39	371	0,11	0,12	4,26	20,13	1,47
<b>Всего в Обед</b>		<b>575</b>	<b>19,89</b>	<b>24,22</b>	<b>90,86</b>	<b>659</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>17,65</b>	<b>70,53</b>	<b>4,33</b>
Полдник											
Я/286	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18			0,01	0,13	0,01
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,2	0,2	10	47	0,02	0,01		4	0,2
Я/184	Каша молочная жидкая "Геркулес"	150/4	8,22	10,38	27,15	235	0,15	0,26	0,96	211,85	1,13
Ш/0270	плюшка новомосковская	50	3,9	5,21	28,64	177	0,05	0,03	0,04	18,38	0,47
<b>Всего в Полдник</b>		<b>374</b>	<b>13,42</b>	<b>15,81</b>	<b>70,39</b>	<b>477</b>	<b>0,22</b>	<b>0,3</b>	<b>1,01</b>	<b>234,36</b>	<b>1,81</b>
<b>Всего в день</b>			<b>47,58</b>	<b>52,22</b>	<b>232,55</b>	<b>1 588</b>	<b>0,64</b>	<b>0,83</b>	<b>30,36</b>	<b>586,67</b>	<b>10,81</b>

**2-ая неделя/Среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
Я/17	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	1,5	0,25	12,5	58	0,02	0,01		5	0,25

Ш/0193	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	3,16	5,06	19,39	136	0,04	0,1	0,34	78,17	0,27
Ф00013	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46		0,01		1,68	0,01
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>312</b>	<b>7,06</b>	<b>12,39</b>	<b>42,61</b>	<b>310</b>	<b>0,09</b>	<b>0,23</b>	<b>1,32</b>	<b>179,15</b>	<b>0,63</b>
Второй завтрак											
Н155,02	Йогурт детский питьевой 100гр	100	3,2	3,2	9,2	80					
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>3,2</b>	<b>3,2</b>	<b>9,2</b>	<b>80</b>					
Обед											
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	1,5	0,25	12,5	58	0,02	0,01		5	0,25
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	25	1,65	0,3	8,53	44				8,75	0,98
Н/38	Компот из рябины черноплодной и яблок.	150			12	52	0,01	0,01	3,75	6,81	0,56
Н/19,4	Суп лапша домашняя на мясном бульоне	150	12,6	7,2	9	150	0,07	0,32	1,33	16,76	2,12
Н/9806	Рагу из овощей в томатном соусе	25/150	10,59	14	16	232	0,13	0,14	31,11	40,92	2,22
Н/7,01	Салат из свеклы с яблоками	40	0,32	2,04	2,96	31	0,01	0,01	1,58	9,16	0,52
<b>Всего в Обед</b>		<b>565</b>	<b>26,66</b>	<b>23,79</b>	<b>60,99</b>	<b>567</b>	<b>0,24</b>	<b>0,48</b>	<b>37,77</b>	<b>87,4</b>	<b>6,64</b>
Полдник											
Я/129	Фрикадельки из птицы	50/4	7,3	9	4,3	127	0,04	0,1	0,79	22,95	0,86
Я/286	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18			0,01	0,13	0,01
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
Ш/0176	каша пшенная рассыпчатая	130	5,48	4,43	30,64	187	0,17	0,02		13,13	1,28
<b>Всего в Полдник</b>		<b>364</b>	<b>14,68</b>	<b>13,75</b>	<b>54,54</b>	<b>402</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>0,8</b>	<b>42,21</b>	<b>2,45</b>
<b>Всего в день</b>			<b>51,6</b>	<b>53,13</b>	<b>167,33</b>	<b>1 359</b>	<b>0,57</b>	<b>0,84</b>	<b>39,89</b>	<b>308,76</b>	<b>9,73</b>

**2-ая неделя/Четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Я/286	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18			0,01	0,13	0,01
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
У/15	Каша ячневая молочная вязкая	130	2,75	3,3	29,26	158	0,05	0,03		29,65	0,56



Ф00014	Сыр (порциями)	7	1,72	2,21	27	0,01	0,04	0,04	65,1	0,06	
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>317</b>	<b>6,37</b>	<b>5,83</b>	<b>48,86</b>	<b>273</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>100,88</b>	<b>0,93</b>
Второй завтрак											
Я/303+	Кисель из концентрата	150			15	57				0,36	0,04
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>150</b>			<b>15</b>	<b>57</b>				<b>0,36</b>	<b>0,04</b>
Обед											
Я/5	Салат из белокочанной капусты	40	0,9	1,8	4,1	36	0,01	0,02	8,66	23,53	0,3
Я/295	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,02	0,1	18,85	0,39
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	25	1,65	0,3	8,53	44				8,75	0,98
Я/216	Макаронные изделия отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0,05	0,02		7,4	0,59
Н/95	Гуляш из отварного мяса	30/30	8,73	10,07	1,73	133	0,03	0,07	0,55	13,08	0,61
Н1523	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	155	9,83	6,8	10,59	145	0,09	0,27	10,49	19,83	1,95
<b>Всего в Обед</b>		<b>584</b>	<b>27,91</b>	<b>22,7</b>	<b>82,04</b>	<b>652</b>	<b>0,22</b>	<b>0,41</b>	<b>19,8</b>	<b>97,44</b>	<b>5,12</b>
Полдник											
Н/284	Чай с молоком и сахаром	150/50	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
Я/ТТК52	ватрушка французская	60	5,76	7,88	27,7	205	0,03	0,08	0,04	35,34	0,44
РБ/189	Каша "Дружба"	150	4,7	6,1	25,1	174	0,09	0,12	0,4	95,32	0,6
<b>Всего в Полдник</b>		<b>440</b>	<b>13,66</b>	<b>15,68</b>	<b>79</b>	<b>510</b>	<b>0,16</b>	<b>0,27</b>	<b>0,7</b>	<b>189,72</b>	<b>1,41</b>
<b>Всего в день</b>			<b>47,94</b>	<b>44,21</b>	<b>224,9</b>	<b>1 491</b>	<b>0,46</b>	<b>0,77</b>	<b>20,55</b>	<b>388,4</b>	<b>7,5</b>

**2-ая неделя/Пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Я/77	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89	0,04	0,09	0,39	81,36	0,24
Я/4	Бутерброды с повидлом	30/10/5	0,96	3,06	13,56	85	0,01	0,01	0,03	4,59	0,36
С/2871	Чай с молоком и сахаром	150	1,05	0,83	8,48	44	0,01	0,05	0,2	39,8	0,05

<b>Всего в Завтрак</b>		<b>345</b>	<b>5,31</b>	<b>6,99</b>	<b>33,94</b>	<b>218</b>	<b>0,06</b>	<b>0,15</b>	<b>0,62</b>	<b>125,75</b>	<b>0,65</b>
Я/ТТК57	Второй завтрак										
	Сок фруктовый	200	0,74		20,56	86	0,01	0,02	1,6	21,12	2,61
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,74</b>		<b>20,56</b>	<b>86</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>1,6</b>	<b>21,12</b>	<b>2,61</b>
<b>Обед</b>											
Я/296	Компот из яблок	150	0,1	0,1	12,9	52	0,01	0,01	1,2	4,52	0,6
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	1,5	0,25	12,5	58	0,02	0,01		5	0,25
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	25	1,65	0,3	8,53	44				8,75	0,98
Я/24	Салат из свеклы	30	0,38	2,18	2,4	32	0,01	0,01	0,56	10,32	0,36
Н/12,08	Плов из птицы	40/140	14	18	39	371	0,11	0,12	4,26	20,13	1,47
Н/1614	Щи из свежей капусты с картофелем	155	10,59	6,8	6,05	131	0,07	0,28	19,69	30,64	1,96
<b>Всего в Обед</b>		<b>565</b>	<b>28,22</b>	<b>27,63</b>	<b>81,37</b>	<b>688</b>	<b>0,22</b>	<b>0,43</b>	<b>25,71</b>	<b>79,36</b>	<b>5,61</b>
<b>Полдник</b>											
Я/141	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	0,09	0,08	8,34	28,5	0,83
Н/386	Рыба, тушенная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	0,04	0,03	1,25	16,8	0,34
Я/288	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27			0,8	1,94	0,04
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	1,5	0,25	12,5	58	0,02	0,01		5	0,25
<b>Всего в Полдник</b>		<b>355</b>	<b>9,74</b>	<b>6,87</b>	<b>36,64</b>	<b>249</b>	<b>0,15</b>	<b>0,12</b>	<b>10,39</b>	<b>52,24</b>	<b>1,46</b>
<b>Всего в день</b>			<b>44,01</b>	<b>41,49</b>	<b>172,51</b>	<b>1 241</b>	<b>0,44</b>	<b>0,72</b>	<b>38,32</b>	<b>278,47</b>	<b>10,33</b>
<b>Итого</b>			<b>443,43</b>	<b>463,65</b>	<b>1 885</b>	<b>13 324</b>	<b>6,69</b>	<b>7,51</b>	<b>351,4</b>	<b>3 908,84</b>	<b>102,63</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>44,34</b>	<b>46,37</b>	<b>188,5</b>	<b>1 332</b>	<b>0,67</b>	<b>0,75</b>	<b>35,14</b>	<b>390,88</b>	<b>10,26</b>
<b>Минимальные нормативные значения</b>			<b>36</b>	<b>40</b>	<b>174</b>	<b>1 200</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	<b>800</b>	<b>10</b>
<b>Отклонения от норм, %</b>			<b>23</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>-30</b>	<b>-20</b>	<b>-22</b>	<b>-51</b>	<b>3</b>