

УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующий   
 Кулемина С.М.



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

Сезон: **Осенне-зимний**

Категория: **Дети 1-3 лет**

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>											
001/5	✓ Бутерброд с сыром	20	2,56	4,61	3,74	67	0,03	0,03	0,18	73,18	0,5
067/3	✓ Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,55	7,42	16,27	150	0,09	0,16	0,58	126,54	0,56
134/4	✓ Чай сладкий с молоком	150	2,06	2,13	12,13	76	0,02	0,09	0,41	81,2	0,39
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>10,87</b>	<b>14,48</b>	<b>39,54</b>	<b>332</b>	<b>0,19</b>	<b>0,30</b>	<b>1,17</b>	<b>289,52</b>	<b>2,45</b>
<b>2-й завтрак</b>											
140/1	Яблоки свежие	150	0,62	0,62	15,14	68		0,03	25,04	24,72	0,32
<b>Всего в 2-й завтрак</b>			<b>0,62</b>	<b>0,62</b>	<b>15,14</b>	<b>68</b>		<b>0,03</b>	<b>25,04</b>	<b>24,72</b>	<b>0,32</b>
<b>Обед</b>											
018/6	✓ Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	40	0,62	2,5	3,13	37	0,01	0,01	1,54	12,88	0,48
030/г	✓ Щи из св.капусты со сметаной	150	1,17	2,18	5,03	44	0,02	0,02	7,21	23,36	0,38
095/1	✓ Запеканка картофельная с отварным мясом	180	16,05	16,04	17,67	279	0,14	0,22	8,77	61,56	2,65
116/а	✓ Соус томатный с маслом сливочным	20	0,2	0,5	1,74	12			0,13	0,68	0,03
130/6	Сок фруктовый яблочный	150	0,6		16,95	70	0,02	0,02	3	18	2,25
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04	0,02		6,6	0,9
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
<b>Всего в Обед</b>			<b>22,73</b>	<b>21,98</b>	<b>63,1</b>	<b>539</b>	<b>0,31</b>	<b>0,32</b>	<b>20,65</b>	<b>135,98</b>	<b>8,19</b>
<b>Полдник</b>											
152/1	✓ Расстегаи с рыбой	60	6,52	2,05	23,62	139	0,07	0,06	0,35	37,19	0,57
134/4	✓ Чай сладкий с молоком	150	2,06	2,13	12,13	76	0,02	0,09	0,41	81,2	0,39
<b>Всего в Полдник</b>			<b>8,58</b>	<b>4,18</b>	<b>35,75</b>	<b>215</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>0,76</b>	<b>118,39</b>	<b>0,96</b>
<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>			<b>42,80</b>	<b>41,3</b>	<b>153,53</b>	<b>1154</b>	<b>0,60</b>	<b>0,80</b>	<b>47,6</b>	<b>568,61</b>	<b>11,92</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>											
001/5	Бутерброд с сыром	20	2,56	4,61	3,74	67	0,03	0,03	0,18	73,18	0,5
064/4	Каша гречневая молочная вязкая	120	4,96	5,83	19,73	151	0,09	0,14	0,42	89,21	1,45
117/3	Какао с молоком	150	2,79	2,84	12,03	85	0,03	0,12	0,48	97,6	0,28
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>12,01</b>	<b>13,6</b>	<b>42,9</b>	<b>342</b>	<b>0,2</b>	<b>0,31</b>	<b>1,08</b>	<b>268,59</b>	<b>3,23</b>
<b>2-й завтрак</b>											
120/1	Снежок	150	4,65	3,75	16,35	117					
<b>Всего в 2-й завтрак</b>			<b>4,65</b>	<b>3,75</b>	<b>16,35</b>	<b>117</b>					
<b>Обед</b>											
011/в	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	0,62	2,03	3,78	36	0,01	0,01	14,42	17,25	0,23
044/б	Свекольник с мясом на м/раст. со сметаной	150	3,62	4,49	9,07	91	0,04	0,06	4,13	24,97	1,08
087/а	Котлеты рыбные	70	9,55	3,86	6,8	100	0,06	0,1	0,58	37,79	1,16
057	Рагу овощное	100	2,5	3,39	9,63	84	0,06	0,08	5,62	64,24	0,71
122/д	Компот из сухофруктов (смесь)	150			18	81				0,24	0,04
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03		9,9	1,35
<b>Всего в Обед</b>			<b>20,3</b>	<b>14,51</b>	<b>65,9</b>	<b>489</b>	<b>0,28</b>	<b>0,3</b>	<b>24,75</b>	<b>162,99</b>	<b>5,57</b>
<b>Полдник</b>											
081/4	Пудинг творожный с изюмом запеченный	90	11,1	7,19	12,29	158	0,04	0,18	0,28	123,19	0,5
115	Соус сметанный сладкий	20	0,69	1,22	3,27	27	0,01	0,02	0,08	18,61	0,03
118/3	Кисель витаминизированный	150			14,7	60	0,45	0,45	22,5	6,7	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>11,79</b>	<b>8,41</b>	<b>30,26</b>	<b>245</b>	<b>0,5</b>	<b>0,65</b>	<b>22,86</b>	<b>148,5</b>	<b>0,53</b>
<b>Всего в 1 неделю вторник</b>			<b>48,75</b>	<b>40,27</b>	<b>155,41</b>	<b>1193</b>	<b>0,99</b>	<b>1,26</b>	<b>48,69</b>	<b>580,08</b>	<b>9,33</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											
0016	Бутерброд с повидлом	20	0,91	2,5	10,26	67	0,03	0,01	0,05	6,24	0,63
067/д	Каша манная молочная жидкая	120	3,5	4,02	16,91	118	0,04	0,09	0,33	70,96	0,21
126/6	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	90,14	0,07
Хлеб	Хлеб пшеничный	15	1,27	0,24	5,55	29	0,04	0,02		6,45	0,75
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>8,03</b>	<b>8,76</b>	<b>43,35</b>	<b>284</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>1,36</b>	<b>173,79</b>	<b>1,66</b>
2-й завтрак											
140/5	Бананы свежие	100	1,5		22,4	91	0,04	0,05	10	8	0,6
<b>Всего в 2-й завтрак</b>			<b>1,5</b>		<b>22,4</b>	<b>91</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>
Обед											
015/2	Салат из моркови с растительным маслом	45	0,56	3,04	4,51	48	0,03	0,03	2,16	22,06	0,3
043/г	Суп с клецками на курином бульоне	150	1,28	1,19	7,74	47	0,03	0,02	2,48	7,88	0,37
110/6	Суфле из птицы	60	19,78	21,53	4,92	215	0,09	0,18	0,07	33,62	1,44
048	Капуста тушеная	100	2,12	4,48	4,65	80	0,03	0,04	11,3	59,3	0,84
130/6	Сок фруктовый яблочный	150	0,6		16,95	70	0,02	0,02	3	18	2,25
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03		9,9	1,35
<b>Всего в Обед</b>			<b>28,35</b>	<b>30,98</b>	<b>57,39</b>	<b>557</b>	<b>0,31</b>	<b>0,34</b>	<b>19,01</b>	<b>159,36</b>	<b>7,55</b>
Полдник											
077	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	125	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
132/4	Чай сладкий	150	0,09	0,02	8,92	36			0,02	2,04	0,36
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
Печенье	Печенье сахарное	15	1,13	1,77	3,54	35	0,01	0,01		4,35	0,32
<b>Всего в Полдник</b>			<b>10,76</b>	<b>11,17</b>	<b>23,07</b>	<b>235</b>	<b>0,11</b>	<b>0,33</b>	<b>0,2</b>	<b>115,81</b>	<b>3</b>
<b>Всего в 1 неделю среда</b>			<b>48,64</b>	<b>50,91</b>	<b>146,21</b>	<b>1167</b>	<b>0,6</b>	<b>0,94</b>	<b>30,57</b>	<b>456,96</b>	<b>12,8</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
<b>Завтрак</b>											
001/5	Бутерброд с сыром	20	2,56	4,61	3,74	67	0,03	0,03	0,18	73,18	0,5
033/4	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,46	5,9	17,09	139	0,06	0,14	0,58	121,96	0,28
134/4	Чай сладкий с молоком	150	2,06	2,13	12,13	76	0,02	0,09	0,41	81,2	0,39
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>10,78</b>	<b>12,96</b>	<b>40,36</b>	<b>321</b>	<b>0,16</b>	<b>0,28</b>	<b>1,17</b>	<b>284,94</b>	<b>2,17</b>
<b>2-й завтрак</b>											
140/1	Яблоки свежие	150	0,62	0,62	15,14	68		0,03	25,04	24,72	0,32
<b>Всего в 2-й завтрак</b>			<b>0,62</b>	<b>0,62</b>	<b>15,14</b>	<b>68</b>		<b>0,03</b>	<b>25,04</b>	<b>24,72</b>	<b>0,32</b>
<b>Обед</b>											
143/2	Салат "Солнечный зайчик"	40	0,68	2,05	4,1	38	0,01	0,01	13,97	14,93	0,21
036/в	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,38	1,65	12,89	80	0,08	0,06	6,77	14,2	0,97
088/а	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	7,73	3,52	3,15	75	0,03	0,05	3,04	28,04	0,39
056/а	Пюре картофельное	130	2,71	3,48	15,61	105	0,09	0,1	7,8	44,59	0,77
118/3	Кисель витаминизированный	150			14,7	60	0,45	0,45	22,5	6,7	
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03		9,9	1,35
<b>Всего в Обед</b>			<b>18,51</b>	<b>11,44</b>	<b>69,07</b>	<b>455</b>	<b>0,77</b>	<b>0,72</b>	<b>54,08</b>	<b>126,96</b>	<b>4,69</b>
<b>Полдник</b>											
083/6	Сырники творожные, запеченные	60	10,06	7,32	7,74	137	0,02	0,14	0,11	83,74	0,41
115	Соус сметанный сладкий	20	0,69	1,22	3,27	27	0,01	0,02	0,08	18,61	0,03
124/6	Компот из свежих фруктов (яблок)	150	0,06	0,06	12,19	50			9,57	2,3	0,32
Хлеб	Хлеб пшеничный	15	1,27	0,24	5,55	29	0,04	0,02		6,45	0,75
<b>Всего в Полдник</b>			<b>12,09</b>	<b>8,84</b>	<b>28,75</b>	<b>243</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>9,76</b>	<b>111,1</b>	<b>1,51</b>
<b>Всего в 1 неделю четверг</b>			<b>41,99</b>	<b>33,86</b>	<b>153,32</b>	<b>1087</b>	<b>1,01</b>	<b>1,2</b>	<b>90,04</b>	<b>547,72</b>	<b>8,68</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>										
Масло	Масло сливочное порцией	5	0,04	3,9	0,05	35		0,01		0,9	0,01
068/7	Каша пшеничная молочная жидкая	120	4,19	4,02	19,03	129	0,06	0,09	0,31	63,89	0,97
117/3	Какао с молоком	150	2,79	2,84	12,03	85	0,03	0,12	0,48	97,6	0,28
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>8,72</b>	<b>11,08</b>	<b>38,51</b>	<b>288</b>	<b>0,14</b>	<b>0,24</b>	<b>0,79</b>	<b>170,99</b>	<b>2,26</b>
	<b>2-й завтрак</b>										
120/1	Снежок	100	3,1	2,5	10,9	78					
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>		<b>3,1</b>	<b>2,5</b>	<b>10,9</b>	<b>78</b>					
	<b>Обед</b>										
037/в	Суп крестьянский с мясом,со сметаной	150	4,23	4,48	7,72	88	0,04	0,04	4,81	21,3	0,77
093/3	Гуляш из отварного мяса	80	11,65	9,95	5,17	157	0,04	0,08	0,85	15,29	1,71
075/2	Вермишель отварная	100	3,54	3,44	22,88	137	0,04	0,01		6,73	0,5
003/г	Зеленый горошек отварной	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	0,01	2	4	0,14
122/е	Компот из сухофруктов (курага)	150			18	81				0,24	0,04
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04	0,02		6,6	0,9
	<b>Всего в Обед</b>		<b>23,28</b>	<b>18,51</b>	<b>69,95</b>	<b>549</b>	<b>0,23</b>	<b>0,18</b>	<b>7,66</b>	<b>62,76</b>	<b>5,06</b>
	<b>Полдник</b>										
206	Салат "Домашний"	60	2,17	4,47	3,75	64	0,03	0,06	22,26	21,55	0,8
153/1	Булочка ванильная	50	3,73	3,55	26,52	153	0,04	0,02		7,76	0,45
132/4	Чай сладкий	150	0,09	0,02	8,92	36			0,02	2,04	0,36
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>5,99</b>	<b>8,04</b>	<b>39,19</b>	<b>253</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>	<b>22,28</b>	<b>31,35</b>	<b>1,61</b>
	<b>Всего в 1 неделю пятница</b>		<b>41,09</b>	<b>40,13</b>	<b>158,55</b>	<b>1168</b>	<b>0,45</b>	<b>0,5</b>	<b>30,73</b>	<b>265,1</b>	<b>8,93</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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
001/5	Бутерброд с сыром	20	2,56	4,61	3,74	67	0,03	0,03	0,18	73,18	0,5
066/5	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	120	3,44	5,24	14,68	120	0,05	0,11	0,47	97,52	0,24
132/4	Чай сладкий	150	0,09	0,02	8,92	36			0,02	2,04	0,36
Печенье	Печенье сахарное	20	1,5	2,36	4,72	46	0,02	0,01		5,8	0,42
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>7,59</b>	<b>12,23</b>	<b>32,06</b>	<b>269</b>	<b>0,1</b>	<b>0,15</b>	<b>0,67</b>	<b>178,54</b>	<b>1,52</b>
<b>2-й завтрак</b>											
140/1	Яблоки свежие	100	0,41	0,41	10,09	45		0,02	16,69	16,48	0,21
<b>Всего в 2-й завтрак</b>			<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>10,09</b>	<b>45</b>		<b>0,02</b>	<b>16,69</b>	<b>16,48</b>	<b>0,21</b>
<b>Обед</b>											
014/2	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	45	0,43	3,08	4,78	49	0,02	0,02	22,92	17,05	0,5
035/6	Суп гороховый с мясом	158	6,3	3,52	12,22	106	0,14	0,06	2,12	27,1	1,64
092/1	Голубцы "Уралочка" (удм.блюдо)	160	13,44	11,86	10,45	202	0,06	0,12	17,8	52,47	2,18
116/5	Соус сметанный с томатом	20	0,31	0,9	1,4	15		0,01	0,15	4,68	0,04
122/д	Компот из сухофруктов (смесь)	150			18	81				0,24	0,04
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03		9,9	1,35
<b>Всего в Обед</b>			<b>24,49</b>	<b>20,1</b>	<b>65,47</b>	<b>550</b>	<b>0,33</b>	<b>0,26</b>	<b>42,99</b>	<b>120,04</b>	<b>6,75</b>
<b>Полдник</b>											
164/5	Салат картофельный с зел.горошк.	60	1,29	3,79	7,61	70	0,07	0,04	9,6	7,83	0,48
180	Булочка дорожная	45	3,15	6,05	24,17	164	0,04	0,02		6,52	0,38
127/1	Молоко стерилизованное витаминизированное	150	3,86	3,6	7,05	76	0,04	0,16	0,78	153	0,07
<b>Всего в Полдник</b>			<b>8,3</b>	<b>13,44</b>	<b>38,83</b>	<b>310</b>	<b>0,15</b>	<b>0,22</b>	<b>10,38</b>	<b>167,35</b>	<b>0,93</b>
<b>Всего в 2 неделю понедельник</b>			<b>40,79</b>	<b>46,18</b>	<b>146,45</b>	<b>1174</b>	<b>0,58</b>	<b>0,65</b>	<b>70,73</b>	<b>482,41</b>	<b>9,41</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	Са	Fe
Завтрак											
0016	Бутерброд с повидлом	20	0,91	2,5	10,26	67	0,03	0,01	0,05	6,24	0,63
069/6	Каша ячневая молочная жидкая	120	3,34	3,96	16,29	114	0,05	0,08	0,31	63,89	0,3
117/3	Какао с молоком	150	2,79	2,84	12,03	85	0,03	0,12	0,48	97,6	0,28
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>8,74</b>	<b>9,62</b>	<b>45,98</b>	<b>305</b>	<b>0,16</b>	<b>0,23</b>	<b>0,84</b>	<b>176,33</b>	<b>2,21</b>
2-й завтрак											
120/1	Снежок	100	3,1	2,5	10,9	78					
<b>Всего в 2-й завтрак</b>			<b>3,1</b>	<b>2,5</b>	<b>10,9</b>	<b>78</b>					
Обед											
004/4	Икра свекольная или морковная	45	0,82	3,13	4,8	51	0,02	0,02	2,57	14,36	0,59
039/5	Суп овощной с мясом	150	3,55	4,02	6,6	77	0,05	0,05	5,41	18,93	0,71
181/2	Суфле из рыбы	60	9,48	7,44	2,4	114	0,06	0,18	0,46	51,12	1,02
056/а	Пюре картофельное	130	2,71	3,48	15,61	105	0,09	0,1	7,8	44,59	0,77
118/3	Кисель витаминизированный	150			14,7	60	0,45	0,45	22,5	6,7	
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03		9,9	1,35
<b>Всего в Обед</b>			<b>20,57</b>	<b>18,81</b>	<b>62,73</b>	<b>504</b>	<b>0,78</b>	<b>0,85</b>	<b>38,74</b>	<b>154,2</b>	<b>5,44</b>
Полдник											
079/е	Запеканка творожная	80	13,28	9,4	11,52	184	0,04	0,19	0,25	132,71	0,44
115	Соус сметанный сладкий	20	0,69	1,22	3,27	27	0,01	0,02	0,08	18,61	0,03
130/б	Сок фруктовый яблочный	150	0,6		16,95	70	0,02	0,02	3	18	2,25
<b>Всего в Полдник</b>			<b>14,57</b>	<b>10,62</b>	<b>31,74</b>	<b>281</b>	<b>0,07</b>	<b>0,23</b>	<b>3,33</b>	<b>169,32</b>	<b>2,72</b>
<b>Всего в 2 неделю вторник</b>			<b>46,98</b>	<b>41,55</b>	<b>151,35</b>	<b>1168</b>	<b>1,02</b>	<b>1,31</b>	<b>42,91</b>	<b>499,85</b>	<b>10,37</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
<b>Завтрак</b>											
001/6	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,32	4,14	5,6	65	0,04	0,03		7,35	0,76
033/4	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,46	5,9	17,09	139	0,06	0,14	0,58	121,96	0,28
126/6	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	90,14	0,07
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>9,82</b>	<b>12,36</b>	<b>40,72</b>	<b>313</b>	<b>0,18</b>	<b>0,3</b>	<b>1,56</b>	<b>228,05</b>	<b>2,11</b>
<b>2-й завтрак</b>											
142	Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	38	0,06	0,03	38	35	0,1
<b>Всего в 2-й завтрак</b>			<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
156/2	Салат"Ералаш"	45	0,7	2,34	4,84	43	0,01	0,02	13,55	18,19	0,37
159/4	Суп-лапша домашняя на кур.бульоне	150	1,93	1,5	10,06	61	0,02	0,01	0,24	7,58	0,28
108/7	Плов из отварной курицы	120	14,9	18	19,6	300	0,05	0,1	0,38	17,12	1,37
132/4	Чай сладкий	150	0,09	0,02	8,92	36			0,02	2,04	0,36
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04	0,02		6,6	0,9
<b>Всего в Обед</b>			<b>20,86</b>	<b>22,46</b>	<b>58,3</b>	<b>518</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>14,19</b>	<b>60,13</b>	<b>4,28</b>
<b>Полдник</b>											
050/2	Котлеты морковные	100	3,38	5,13	14,17	116	0,06	0,1	1,96	65,7	0,83
115	Соус сметанный сладкий	20	0,69	1,22	3,27	27	0,01	0,02	0,08	18,61	0,03
122/з	Компот из сухофруктов (изюм)	150			18	81				0,24	0,04
<b>Всего в Полдник</b>			<b>4,07</b>	<b>6,35</b>	<b>35,44</b>	<b>224</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>2,04</b>	<b>84,55</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего в 2 неделю среда</b>			<b>35,55</b>	<b>41,47</b>	<b>142,56</b>	<b>1093</b>	<b>0,49</b>	<b>0,62</b>	<b>55,79</b>	<b>407,73</b>	<b>7,39</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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
001/5	Бутерброд с сыром	20	2,56	4,61	3,74	67	0,03	0,03	0,18	73,18	0,5
067/5	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	120	3,64	5,66	12,65	116	0,06	0,12	0,47	101,16	0,43
134/4	Чай сладкий с молоком	150	2,06	2,13	12,13	76	0,02	0,09	0,41	81,2	0,39
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>9,96</b>	<b>12,72</b>	<b>35,92</b>	<b>298</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>1,06</b>	<b>264,14</b>	<b>2,32</b>
<b>2-й завтрак</b>											
120/1	Снежок	100	3,1	2,5	10,9	78					
<b>Всего в 2-й завтрак</b>			<b>3,1</b>	<b>2,5</b>	<b>10,9</b>	<b>78</b>					
<b>Обед</b>											
009/3	Салат из квашеной капусты	45	0,71	2,25	3,45	37	0,01	0,01	11,25	18,73	0,27
028/7	Борщ с капустой и картоф.со сметаной с мясом	150	3,99	4,43	7,33	85	0,02	0,04	4,98	22,56	0,91
094/4	Жаркое по-домашнему	180	10,06	10,14	23,37	225	0,15	0,14	12,45	26,95	2,26
130/6	Сок фруктовый яблочный	150	0,6		16,95	70	0,02	0,02	3	18	2,25
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03		9,9	1,35
<b>Всего в Обед</b>			<b>19,37</b>	<b>17,56</b>	<b>69,72</b>	<b>514</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>31,68</b>	<b>104,74</b>	<b>8,04</b>
<b>Полдник</b>											
082/а	Суфле творожное	80	11,21	6,56	9,72	143	0,04	0,18	0,21	107,86	0,46
113/1	Соус молочный сладкий	20	0,35	0,77	2,46	18		0,02	0,05	10,84	0,02
132/4	Чай сладкий	150	0,09	0,02	8,92	36			0,02	2,04	0,36
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
<b>Всего в Полдник</b>			<b>13,35</b>	<b>7,67</b>	<b>28,5</b>	<b>236</b>	<b>0,09</b>	<b>0,22</b>	<b>0,28</b>	<b>129,34</b>	<b>1,84</b>
<b>Всего в 2 неделю четверг</b>			<b>45,78</b>	<b>40,45</b>	<b>145,04</b>	<b>1127</b>	<b>0,57</b>	<b>0,74</b>	<b>33,02</b>	<b>498,22</b>	<b>12,2</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	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
Масло	Масло сливочное порцией	5	0,04	3,9	0,05	35		0,01		0,9	0,01
068/д	Каша пшенная молочная жидкая	120	4,98	5,29	21,67	154	0,1	0,12	0,47	101,28	0,62
126/б	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	90,14	0,07
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>9,06</b>	<b>11,51</b>	<b>39,75</b>	<b>298</b>	<b>0,18</b>	<b>0,26</b>	<b>1,45</b>	<b>200,92</b>	<b>1,7</b>
	<b>2-й завтрак</b>										
140/1	Яблоки свежие	150	0,62	0,62	15,14	68		0,03	25,04	24,72	0,32
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>		<b>0,62</b>	<b>0,62</b>	<b>15,14</b>	<b>68</b>		<b>0,03</b>	<b>25,04</b>	<b>24,72</b>	<b>0,32</b>
	<b>Обед</b>										
015/2	Салат из моркови с растительным маслом	45	0,56	3,04	4,51	48	0,03	0,03	2,16	22,06	0,3
041/б	Суп рыбный	150	5,36	1,46	7,75	66	0,06	0,05	3,22	20,01	0,63
099/в	Котлета мясная рубленая паровая	60	9,16	6,96	2,83	111	0,04	0,06		7,02	1,51
065/1	Каша гречневая вязкая	100	2,98	3,13	14,17	97	0,08	0,04		4,95	1,46
118/3	Кисель витаминизированный	150			14,7	60	0,45	0,45	22,5	6,7	
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03		9,9	1,35
	<b>Всего в Обед</b>		<b>22,92</b>	<b>15,49</b>	<b>66,28</b>	<b>499</b>	<b>0,8</b>	<b>0,69</b>	<b>27,88</b>	<b>83,54</b>	<b>6,75</b>
	<b>Полдник</b>										
002/1	Винегрет со свежей капустой	80	1,22	8,12	7,19	107	0,03	0,04	14,36	24,28	0,65
174	"Гребешок" из дрож.теста	40	2,93	2,73	23,51	130	0,04	0,02	0,02	7,46	0,45
132/4	Чай сладкий	150	0,09	0,02	8,92	36			0,02	2,04	0,36
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>4,24</b>	<b>10,87</b>	<b>39,62</b>	<b>273</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>	<b>14,4</b>	<b>33,78</b>	<b>1,46</b>
	<b>Всего в 2 неделю пятница</b>		<b>36,84</b>	<b>38,49</b>	<b>160,78</b>	<b>1138</b>	<b>1,06</b>	<b>1,04</b>	<b>68,76</b>	<b>342,96</b>	<b>10,23</b>
	<b>Итого</b>		<b>428,29</b>	<b>412,79</b>	<b>1509,58</b>	<b>11436</b>	<b>7,32</b>	<b>8,98</b>	<b>518,76</b>	<b>4624,26</b>	<b>101,13</b>
	<b>Среднее за период</b>		<b>42,83</b>	<b>41,28</b>	<b>150,96</b>	<b>1144</b>	<b>0,73</b>	<b>0,9</b>	<b>51,88</b>	<b>462,43</b>	<b>10,11</b>