

Утверждено
приказом заведующего МДОБУ
«Руэмский детский сад «Родничок»
№ 12-х от 12.03.2021

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

10-ти дневное

с 15.03.2021 г.

Сезон: весенний

Возрастная категория: 2-3 лет, 3-7 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			
			белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B1	B2	C	
День 1 (ПН) Завтрак												
205	Макароны отварные с маслом	100/100	3.79	2.32	18.16	108.50	3.20	0.76	0.04	0.02	0.00	
213	Яйцо вареное	40/40	5.08	4.60	0.28	63.00	22.00	1.00	0.04	0.18	0.00	
1	Бутерброд с маслом	15/25	1.23	3.78	7.31	68.00	4.65	0.31	0.03	0.02	0.00	
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	130/150	2.15	1.47	15.50	84.00	95.50	0.06	0.02	0.06	0.28	
	<i>Итого за завтрак</i>		12.25	12.17	41.25	323.50	125.35	2.13	0.13	0.28	0.28	
Второй завтрак												
401	«Снежок»	130/150	4.20	3.75	16.50	117.00	181.50	0.15	0.05	0.20	1.35	
	<i>Итого за второй завтрак</i>		4.20	3.75	16.50	117.00	181.50	0.15	0.05	0.20	1.35	
Обед												
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200	5.31	4.15	12.36	108.00	23.20	1.18	0.11	0.09	8.96	
466	Сардельки паровые	85/110	18.00	13.65	9.86	233.44	32.64	1.39	0.11	0.02	0.25	
354	Соус сметанный	20/30	0.41	1.50	2.84	35.83	13.21	0.10	0.02	0.02	0.02	
54	Икра морковная	30/50	1.10	2.30	5.44	46.85	15.32	0.61	0.03	0.03	2.56	
372	Компот из свежих плодов (яблок)	130/150	0.12	0.12	17.91	73.20	10.86	0.71	0.01	0.01	1.29	
11	Хлеб ржано-пшеничный	30/50	3.45	0.60	21.20	107	13.50	1.75	0.10	0.05	0.00	
	<i>Итого за обед</i>		28.39	22.32	69.61	604.32	108.73	5.74	0.38	0.22	13.08	
Полдник												
470	Булочка «Дорожная»	50/50	3.39	6.98	26.07	181.00	9.30	0.60	0.06	0.03	0.00	
376	Компот из сушеных фруктов (смесь)	130/150	0.33	0.02	20.83	84.75	23.87	0.94	0.02	0.03	0.30	
	<i>Итого за полдник</i>		3.72	7.00	46.90	265.75	33.17	1.54	0.08	0.06	0.30	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			
			белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B1	B2	C	
		Ужин										
93	Суп молочный с макарон. изд.	150/200	5.75	5.22	18.84	145.20	161.62	0.51	0.31	0.20	0.91	
393	Чай с сахаром с лимоном	130/6/3.5/ 150/7/4	0.07	0.01	7.10	29.00	9.40	0.21	0.00	0.00	1.42	
11	Хлеб пшеничный	25/40	3.31	0.35	21.19	103.79	8.72	0.48	0.05	0.01	0.00	
		<i>Итого за ужин</i>	9.13	5.58	47.13	277.99	179.74	1.20	0.36	0.21	2.33	
		<i>Итого за день</i>	57.69	50.82	221.39	1588.56	628.49	10.76	1.00	0.97	17.34	
День 2 (ВТ)		Завтрак										
185	Каша рисовая на молоке с маслом с сахаром	150/3/4/ 150/3/4	1.64	2.94	20.72	116.23	3.70	0.26	0.02	0.02	0.00	
394	Чай с молоком	130/150	2.65	2.33	11.31	77.00	112.00	0.28	0.04	0.14	1.19	
7	Бутерброд с сыром	20/10/ 20/20	3.86	3.55	9.96	88.40	92.40	0.50	0.03	0.04	0.07	
		<i>Итого за завтрак</i>	8.15	8.82	41.99	281.63	208.10	1.04	0.09	0.20	1.26	
		Второй завтрак										
401	Йогурт	130/150	4.50	3.75	16.50	118.50	182.00	0.15	0.05	0.22	1.30	
		<i>Итого за второй завтрак</i>	4.50	3.75	16.50	118.50	182.00	0.15	0.05	0.22	1.30	
		Обед										
87	Суп с рыбными консервами	150/200	6.88	6.72	11.46	133.80	36.24	1.02	0.08	0.12	7.28	
287	Тефтели мясные с томатным соусом	60/15/ 60/15	8.31	9.67	11.50	166.17	28.18	0.81	0.06	0.09	0.51	
321	Пюре картофельное	100/150	3.07	4.80	20.44	137.25	36.98	1.01	0.14	0.11	18.15	
54	Икра свекольная	30/50	1.17	2.30	6.17	50.05	19.12	0.88	0.02	0.02	3.36	
372	Компот из свежих плодов (груш)	130/150	0.12	0.09	18.06	73.50	11.98	0.74	0.01	0.01	0.65	
11	Хлеб ржано-пшеничный	30/50	3.45	0.60	21.20	107	13.50	1.75	0.10	0.05	0.00	
		<i>Итого за обед</i>	23.00	24.18	88.83	667.77	146.00	6.21	0.41	0.40	29.95	
		Полдник										
	Конфета	15/15	0.38	1.65	11.55	63.00	17.40	0.18	0.00	0.01	0.00	
392	Чай с сахаром	130/150	0.04	0.01	6.99	27.99	7.99	0.19	0.00	0.00	0.02	
		<i>Итого за полдник</i>	0.42	1.66	18.54	90.99	25.39	0.37	0.00	0.01	0.02	
		Ужин										
378	Кисель из ягод свежих (клюква)	130/150	0.07	0.03	19.60	78.90	8.07	0.12	0.01	0.01	1.37	
235	Пудинг из творога с повидлом	65/130	15.26	10.76	27.55	330.00	134.10	1.36	0.06	0.24	0.34	
11	Хлеб пшеничный	20/30	2.49	0.26	15.93	78.04	6.56	0.36	0.04	0.01	0.00	
		<i>Итого за ужин</i>	17.82	11.05	63.08	486.94	148.73	1.84	0.11	0.26	1.71	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			
			белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
		Итого за день		53.89	49.46	228.94	1645.83	710.22	9.61	0.66	1.09	34.24
День 3 (СР)		Завтрак										
185	Каша геркулесовая молочная с маслом с сахаром	150/3/4/ 150/3/4	3.71	4.53	20.69	141.13	20.99	1.19	0.14	0.04	0.00	
397	Какао с молоком	130/150	3.15	2.72	12.96	89.00	114.70	0.41	0.04	0.14	1.20	
2	Бутерброд с повидлом	20/40	0.95	3.33	17.60	103.60	6.50	0.47	0.02	0.02	0.10	
		<i>Итого за завтрак</i>	7.81	10.58	51.25	333.73	142.19	2.07	0.20	0.20	1.30	
		Второй завтрак										
401	Кефир	130/150	4.50	3.75	6.00	76.50	180.00	0.15	0.06	0.26	1.05	
		<i>Итого за второй завтрак</i>	4.50	3.75	6.00	76.50	180.00	0.15	0.06	0.26	1.05	
		Обед										
81	Суп картоф. с горох. с курицей со смет.	150/26/7/ 200/36/10	4.39	4.22	13.06	107.80	30.46	1.62	0.18	0.06	4.65	
			6.01	7.04	0.34	89.00	31.88	0.65	0.15	0.11	0.28	
305	Котлеты рубленые из птицы	60/60	9.43	9.65	9.98	164.00	26.40	1.09	0.06	0.10	0.50	
322	Пюре картофельное с морковью	100/150	2.85	4.62	18.02	125.10	37.47	1.01	0.13	0.11	15.74	
132	Капуста тушеная	25/25	0.50	0.93	2.37	32.75	13.95	0.01	0.01	0.01	4.09	
398	Напиток из плодов шиповника	130/150	0.51	0.21	14.23	61.00	16.00	0.47	0.01	0.05	75.00	
11	Хлеб ржано-пшеничный	30/50	3.45	0.60	21.20	107	13.50	1.75	0.10	0.05	0.00	
		<i>Итого за обед</i>	27.14	27.27	79.20	686.65	169.66	6.60	0.64	0.49	100.26	
		Полдник										
13	Яблоко	100/100	0.40	0.40	9.80	45.00	16.00	2.20	0.03	0.02	13.00	
376	Компот из сушеных фруктов (кураги)	130/150	0.33	0.02	20.83	84.75	23.87	0.94	0.02	0.03	0.30	
		<i>Итого за полдник</i>	0.73	0.42	30.63	129.75	39.87	3.14	0.05	0.05	13.30	
		Ужин										
248	Котлеты рыбные с капустой и морк. запеченные	60/80	10.59	6.47	4.17	117.00	112.80	0.85	0.08	0.10	5.46	
126	Картофель в молоке	100/150	3.33	5.07	18.18	132.00	58.90	0.99	0.13	0.12	15.65	
399	Сок фруктовый	130/150	0.60	0.45	16.50	68.25	28.50	3.45	0.03	0.05	19.50	
11	Хлеб пшеничный	40/55	4.56	0.48	29.16	142.80	12.00	0.66	0.07	0.02	0.00	
		<i>Итого за ужин</i>	19.08	12.47	68.01	460.05	212.20	5.95	0.31	0.29	40.61	
		Итого за день	59.26	54.49	235.09	1686.68	743.92	17.91	1.26	1.29	156.52	
День 4 (ЧТ)		Завтрак										
168	Каша гречневая молочная с маслом с сахаром	150/3/4/ 150/3/4	4.66	3.96	20.93	138.00	9.08	2.48	0.11	0.06	0.00	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			
			белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
395	Кофейный напиток с молоком	130/150	2.34	2.00	10.63	70.00	94.30	0.10	0.03	0.11	0.98	
213	Яйцо вареное	40/40	5.08	4.60	0.28	63.00	22.00	1.00	0.04	0.18	0.00	
1	Бутерброд с маслом	15/25	1.23	3.78	7.31	68.00	4.65	0.31	0.03	0.02	0.00	
	<i>Итого за завтрак</i>		13.31	14.34	39.15	339.00	130.03	3.89	0.21	0.37	0.98	
	Второй завтрак											
401	«Снежок»	130/150	4.20	3.75	16.50	117.00	181.50	0.15	0.05	0.20	1.35	
	<i>Итого за второй завтрак</i>		4.20	3.75	16.50	117.00	181.50	0.15	0.05	0.20	1.35	
	Обед											
57	Борщ с капустой с картофелем тушеной говядиной со сметаной	150/23/7/	1.46	3.93	10.20	82.00	35.50	0.96	0.04	0.04	8.23	
		200/34/10	5.35	7.78	0.34	92.00	13.36	0.84	0.01	0.06	0.01	
282	Котлета мясная	60/60	9.32	7.07	9.64	139.00	26.10	0.90	0.06	0.10	0.09	
54	Икра морковная	30/50	1.10	2.30	5.44	46.85	15.32	0.61	0.03	0.03	2.56	
205	Макаронные изделия отварные с маслом	100/3/150/3	5.68	3.47	27.23	162.75	4.80	1.14	0.06	0.02	0.00	
348	Соус томатный	15/25	0.29	1.05	2.00	18.62	3.96	0.11	0.01	0.01	0.06	
376	Компот из сушеных фруктов (изюма)	130/150	0.33	0.02	20.83	84.75	23.87	0.94	0.02	0.03	0.30	
11	Хлеб ржано-пшеничный	30/50	3.45	0.60	21.20	107	13.50	1.75	0.10	0.05	0.00	
	<i>Итого за обед</i>		26.98	26.22	96.88	732.97	136.41	7.25	0.33	0.34	11.25	
	Полдник											
13	Банан	100/100	0.80	0.00	13.10	54.00	5.00	0.40	0.02	0.03	6.60	
393	Чай с сахаром с лимоном	130/6/3.5//150/7/4	0.07	0.01	7.10	29.00	9.40	0.21	0.00	0.00	1.42	
	<i>Итого за полдник</i>		0.87	0.01	20.20	83.00	14.40	0.61	0.02	0.03	8.02	
	Ужин											
237	Запеканка из творога	80/100	17.54	12.05	17.15	247.00	147.30	0.69	0.05	0.26	0.24	
354	Соус сметанный	15/25	0.34	1.25	1.47	18.53	6.83	0.05	0.01	0.01	0.01	
400	Молоко кипяченое	130/150	4.58	4.08	7.58	85.00	189.60	0.16	0.06	0.24	2.05	
11	Хлеб пшеничный	20/30	2.49	0.26	15.93	78.04	6.56	0.36	0.04	0.01	0.00	
	<i>Итого за ужин</i>		24.95	17.64	42.13	428.57	350.29	1.26	0.16	0.52	2.30	
	<i>Итого за день</i>		70.31	61.96	214.86	1700.54	812.63	13.16	0.77	1.46	23.90	
День 5 (ПТ)	Завтрак											
185	Каша пшеничная молочная с маслом с сахаром	150/3/4/150/3/4	3.46	6.49	23.59	141.13	9.89	0.83	0.11	0.02	0.00	
392	Чай с сахаром	130/150	0.04	0.01	6.99	27.99	7.99	0.19	0.00	0.00	0.02	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
3	Бутерброд с маслом и сыром	10/5/10/ 15/5/20	4.77	8.57	9.46	132.93	123.74	0.55	0.04	0.06	0.10
	<i>Итого за завтрак</i>		8.27	15.07	40.04	302.05	141.62	1.57	0.15	0.08	0.12
	Второй завтрак										
401	Йогурт	130/150	4.50	3.75	16.50	118.50	182.00	0.15	0.05	0.22	1.30
	<i>Итого за второй завтрак</i>		4.50	3.75	16.50	118.50	182.00	0.15	0.05	0.22	1.30
	Обед										
86	Суп-лапша домашняя с курицей	150/26/ 200/36	1.77	4.05	9.54	81.80	15.76	0.47	0.04	0.01	0.40
			5.76	5.04	0.00	68.40	27.29	0.65	0.15	0.12	0.36
255	Биточки рыбные запеченные	60/80	10.64	3.76	7.67	107.00	42.70	0.59	0.07	0.08	0.34
352	Соус молочный	15/30	0.80	2.76	0.01	39.96	20.08	0.08	0.02	0.03	0.09
321	Пюре картофельное	100/150	3.07	4.80	20.44	137.25	36.98	1.01	0.14	0.11	18.15
54	Икра свекольная	30/50	1.17	2.30	6.17	50.05	19.12	0.88	0.02	0.02	3.36
374	Компот из апельсинов	130/150	0.33	0.08	24.49	103.95	17.64	0.19	0.12	0.01	9.68
11	Хлеб ржано-пшеничный	30/50	3.45	0.60	21.20	107	13.50	1.75	0.10	0.05	0.00
	<i>Итого за обед</i>		26.99	23.39	89.52	695.41	193.07	5.62	0.66	0.43	32.38
	Полдник										
473	Булочка «Веснушка»	50/50	3.90	3.06	26.93	151.00	11.30	0.73	0.07	0.04	0.00
399	Сок фруктовый	130/150	0.60	0.45	16.50	68.25	28.50	3.45	0.03	0.05	19.50
	<i>Итого за полдник</i>		4.50	3.51	43.43	219.25	39.80	4.18	0.10	0.09	19.50
	Ужин										
372	Компот из сушеных фруктов (курага)	130/150	0.33	0.02	20.83	84.75	23.87	0.94	0.02	0.03	0.30
205/7	Макароны отварные; сыр порционно	100/100	5.59	5.14	15.89	132.00	53.00	0.75	0.04	0.04	0.07
11	Хлеб пшеничный	20/35	2.91	0.31	18.56	90.87	7.64	0.42	0.04	0.02	0.00
	<i>Итого за ужин</i>		8.83	5.47	55.28	307.62	84.51	2.11	0.10	0.09	0.37
	<i>Итого за день</i>		53.09	51.19	244.77	1642.83	641.00	13.63	1.06	0.91	53.67
День 6 (ПН)	Завтрак										
213	Яйцо вареное	40/40	5.08	4.60	0.28	63.00	22.00	1.00	0.04	0.18	0.00
168	Каша гречневая с маслом	150/3/ 150/3	4.63	3.93	20.79	137.08	9.02	2.46	0.11	0.06	0.00
1	Бутерброд с маслом	15/25	1.23	3.78	7.31	68.00	4.65	0.31	0.03	0.02	0.00
396	Кофейный напиток с мол.сгущен.	130/150	2.15	1.47	15.50	84.00	95.50	0.06	0.02	0.06	0.28
	<i>Итого за завтрак</i>		13.09	13.78	43.88	352.08	131.17	3.83	0.20	0.32	0.28

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			
			белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B1	B2	C	
Второй завтрак												
401	«Снежок»	130/150	4.20	3.75	16.50	117.00	181.50	0.15	0.05	0.20	1.35	
	<i>Итого за второй завтрак</i>		4.20	3.75	16.50	117.00	181.50	0.15	0.05	0.20	1.35	
Обед												
82	Суп картоф. с макар. изд. с мясом	150/6/12/ 200/8/16	4.95	2.65	13.76	98.60	20.96	1.10	0.10	0.07	6.65	
276	Жаркое по-домашнему с мясом	140/180	20.80	5.33	18.50	205.00	24.00	3.05	0.17	0.26	7.26	
132	Капуста тушеная	25/25	0.50	0.93	2.37	32.75	13.95	0.01	0.01	0.01	4.09	
376	Компот из свежих плодов (яблок)	130/150	0.12	0.12	17.91	73.20	10.86	0.71	0.01	0.01	1.29	
11	Хлеб ржано-пшеничный	30/50	3.45	0.60	21.20	107	13.50	1.75	0.10	0.05	0.00	
	<i>Итого за обед</i>		29.82	9.63	73.74	516.55	83.27	6.62	0.39	0.40	19.29	
Полдник												
466	Сдоба обыкновенная	50/50	5.82	3.54	37.70	211.50	16.50	1.04	0.10	0.06	0.00	
376	Компот из сушеных фруктов (смесь)	130/150	0.33	0.02	20.83	84.75	23.87	0.94	0.02	0.03	0.30	
	<i>Итого за полдник</i>		6.15	3.56	58.53	296.25	40.37	1.98	0.12	0.09	0.30	
Ужин												
94	Суп молочный с крупой (рис)	150/200	4.82	5.08	16.83	132.40	158.82	0.25	0.06	0.20	0.91	
378	Кисель из ягод свежих (клюквы)	130/150	0.07	0.03	19.60	78.90	8.07	0.12	0.01	0.01	1.37	
11	Хлеб пшеничный	20/35	2.91	0.31	18.56	90.87	7.64	0.42	0.04	0.02	0.00	
	<i>Итого за ужин</i>		7.80	5.42	54.99	302.17	174.53	0.79	0.11	0.23	2.28	
	<i>Итого за день</i>		61.06	36.14	247.64	1584.05	610.84	13.37	0.87	1.24	23.50	
День 7 (ВТ) Завтрак												
185	Каша рисовая молочная с маслом с сахаром	150/3/4/ 150/3/4	1.64	2.94	20.72	116.23	3.70	0.26	0.02	0.02	0.00	
394	Чай с молоком	130/150	2.65	2.33	11.31	77.00	112.00	0.28	0.04	0.14	1.19	
7	Бутерброд с сыром	20/10/ 20/20	3.86	3.55	9.96	88.40	92.40	0.50	0.03	0.04	0.07	
	<i>Итого за завтрак</i>		8.15	8.82	41.99	281.63	208.10	1.04	0.09	0.20	1.26	
Второй завтрак												
401	Кефир	130/150	4.50	3.75	6.00	76.50	180.00	0.15	0.06	0.26	1.05	
	<i>Итого за второй завтрак</i>		4.50	3.75	6.00	76.50	180.00	0.15	0.06	0.26	1.05	
Обед												
81	Суп картофельный с горохом с говядиной тушеной со сметаной	150/23/7/ 200/34/10	4.39	4.22	13.06	107.80	30.46	1.62	0.18	0.06	4.65	
			5.35	7.78	0.34	92.00	13.36	0.84	0.01	0.06	0.01	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
258	Шницель рыбный натуральный	45/60	8.98	2.68	5.84	83.00	29.30	0.63	0.06	0.05	1.83
354	Соус сметанный	15/30	0.42	1.50	1.76	22.23	8.19	0.06	0.01	0.01	0.02
321	Пюре картофельное	100/150	3.07	4.80	20.44	137.25	36.98	1.01	0.14	0.11	18.15
54	Икра морковная	30/50	1.10	2.30	5.44	46.85	15.32	0.61	0.03	0.03	2.56
372	Компот из сушеных фруктов (курага)	130/150	0.33	0.02	20.83	84.75	23.87	0.94	0.02	0.03	0.30
11	Хлеб ржано-пшеничный	30/50	3.45	0.60	21.20	107	13.50	1.75	0.10	0.05	0.00
	<i>Итого за обед</i>		27.09	23.90	88.91	680.88	170.98	7.46	0.55	0.40	27.52
	Полдник										
13	Яблоко	100/100	0.40	0.40	9.80	45.00	16.00	2.20	0.03	0.02	13.00
399	Сок фруктовый	130/150	0.60	0.45	16.50	68.25	28.50	3.45	0.03	0.05	19.50
	<i>Итого за полдник</i>		1.00	0.85	26.30	113.25	44.50	5.65	0.06	0.07	32.50
	Ужин										
400	Молоко кипяченое	130/150	4.58	4.08	7.58	85.00	189.60	0.16	0.06	0.24	2.05
237	Запеканка из творога с повидлом	80/100	17.54	12.05	17.15	247.00	147.30	0.69	0.05	0.26	0.24
11	Хлеб пшеничный	20/30	2.49	0.26	15.93	78.04	6.56	0.36	0.04	0.01	0.00
	<i>Итого за ужин</i>		24.61	16.39	40.66	410.04	343.46	1.21	0.15	0.51	2.29
	<i>Итого за день</i>		65.35	53.71	203.86	1562.30	947.04	15.51	0.91	1.44	64.62
День 8 (СР)	Завтрак										
185	Каша пшенная молочная с маслом с сахаром	150/3/4/ 150/3/4	3.46	6.49	23.59	141.13	9.89	0.83	0.11	0.02	0.00
2	Бутерброд с повидлом	20/40	0.95	3.33	17.60	103.60	6.50	0.47	0.02	0.02	0.10
397	Какао с молоком	130/150	3.15	2.72	12.96	89.00	114.70	0.41	0.04	0.14	1.20
	<i>Итого за завтрак</i>		7.56	12.54	54.15	333.73	131.09	1.71	0.17	0.18	1.30
	Второй завтрак										
401	Йогурт	130/150	4.50	3.75	16.50	118.50	182.00	0.15	0.05	0.22	1.30
	<i>Итого за второй завтрак</i>		4.50	3.75	16.50	118.50	182.00	0.15	0.05	0.22	1.30
	Обед										
86	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150/200	1.77	4.05	9.54	81.80	15.76	0.47	0.04	0.01	0.40
			0.91	0.01	1.02	7.79	15.41	0.07	0.01	0.08	0.36
304	Плов из курицы	130/170	16.00	14.87	26.76	304.00	30.20	1.45	0.20	0.08	0.41
54	Икра свекольная	30/50	1.17	2.30	6.17	50.05	19.12	0.88	0.02	0.02	3.36
374	Компот из апельсина	130/150	0.33	0.08	24.49	103.95	17.64	0.19	0.12	0.01	9.68
11	Хлеб ржано-пшеничный	30/50	3.45	0.60	21.20	107	13.50	1.75	0.10	0.05	0.00
	<i>Итого за обед</i>		23.63	21.91	89.18	654.59	111.63	4.81	0.49	0.25	14.21

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			
			белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B1	B2	C	
	Полдник											
	Вафли	50/50	1.60	1.40	40.60	171.00	5.00	0.30	0.02	0.02	0.00	
398	Напиток из шиповника	130/150	0.51	0.21	14.23	61.00	16.00	0.47	0.01	0.05	75.00	
	<i>Итого за полдник</i>		2.11	1.61	54.83	232.00	21.00	0.77	0.03	0.07	75.00	
	Ужин											
255	Биточки рыбные запеченные	60/80	10.64	3.76	7.67	107.00	42.70	0.59	0.07	0.08	0.34	
126	Картофель в молоке	100/150	3.33	5.07	18.18	132.00	58.90	0.99	0.13	0.12	15.65	
399	Сок фруктовый	130/150	0.60	0.45	16.50	68.25	28.50	3.45	0.03	0.05	19.50	
11	Хлеб пшеничный	25/40	3.31	0.35	21.19	103.79	8.72	0.48	0.05	0.01	0.00	
	<i>Итого за ужин</i>		17.88	9.63	63.54	411.04	138.82	5.51	0.28	0.26	35.49	
	<i>Итого за день</i>		55.68	49.44	278.20	1749.86	584.54	12.95	1.02	0.98	127.30	
День 9 (ЧТ)		Завтрак										
185	Каша геркулесовая молочная с маслом с сахаром	150/3/4/ 150/3/4	3.71	4.53	20.69	141.13	20.99	1.19	0.14	0.04	0.00	
395	Кофейный напиток с молоком	130/150	2.34	2.00	10.63	70.00	94.30	0.10	0.03	0.11	0.98	
213	Яйцо вареное	40/40	5.08	4.60	0.28	63.00	22.00	1.00	0.04	0.18	0.00	
1	Бутерброд с маслом	15/25	1.23	3.78	7.31	68.00	4.65	0.31	0.03	0.02	0.00	
	<i>Итого за завтрак</i>		12.36	14.91	38.91	342.13	141.94	2.60	0.24	0.35	0.98	
	Второй завтрак											
401	«Снежок»	130/150	4.20	3.75	16.50	117.00	181.50	0.15	0.05	0.20	1.35	
	<i>Итого за второй завтрак</i>		4.20	3.75	16.50	117.00	181.50	0.15	0.05	0.20	1.35	
	Обед											
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200	5.31	4.15	12.36	108.00	23.20	1.18	0.11	0.09	8.96	
282	Котлета мясная	60/60	9.32	7.07	9.64	139.00	26.10	0.90	0.06	0.10	0.09	
322	Пюре картофельное с морковью	100/150	2.85	4.62	18.02	125.10	37.47	1.01	0.13	0.11	15.74	
132	Капуста тушеная	25/25	0.50	0.93	2.37	32.75	13.95	0.01	0.01	0.01	4.09	
372	Компот из свежих плодов (яблок)	130/150	0.12	0.12	17.91	73.20	10.86	0.71	0.01	0.01	1.29	
11	Хлеб ржано-пшеничный	30/50	3.45	0.60	21.20	107	13.50	1.75	0.10	0.05	0.00	
	<i>Итого за обед</i>		21.55	17.49	81.50	585.05	125.08	5.56	0.42	0.37	30.17	
	Полдник											
	Конфета	15/15	0.38	1.65	11.55	63.00	17.40	0.18	0.00	0.01	0.00	
392	Чай с сахаром	130/150	0.04	0.01	6.99	27.99	7.99	0.19	0.00	0.00	0.02	
	<i>Итого за полдник</i>		0.42	1.66	18.54	90.99	25.39	0.37	0.00	0.01	0.02	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			
			белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
		Ужин										
230	Вареники ленивые с маслом	100/5/ 100/5	14.83	10.86	15.31	218.00	95.30	0.58	0.06	0.22	0.19	
376	Компот из сушеных фруктов (изюма)	130/150	0.33	0.02	20.83	84.75	23.87	0.94	0.02	0.03	0.30	
11	Хлеб пшеничный	20/30	2.49	0.26	15.93	78.04	6.56	0.36	0.04	0.01	0.00	
		<i>Итого за ужин</i>	17.65	11.14	52.07	380.79	125.73	1.88	0.12	0.26	0.49	
		<i>Итого за день</i>	56.18	48.95	207.52	1515.96	599.64	10.56	0.83	1.19	33.01	
День 10 (ПТ)		Завтрак										
185	Каша манная молочная с маслом с сахаром	150/3/4/ 150/3/4	2.40	2.94	19.91	115.47	6.19	0.26	0.03	0.02	0.00	
394	Чай с молоком	130/150	2.65	2.33	11.31	77.00	112.00	0.28	0.04	0.14	1.19	
3	Бутерброд с маслом и сыром	10/5/10/ 15/5/20	4.77	8.57	9.46	132.93	123.74	0.55	0.04	0.06	0.10	
		<i>Итого за завтрак</i>	9.82	13.84	40.68	325.40	241.93	1.09	0.11	0.22	1.29	
		Второй завтрак										
401	Кефир	130/150	4.50	3.75	6.00	76.50	180.00	0.15	0.06	0.26	1.05	
		<i>Итого за второй завтрак</i>	4.50	3.75	6.00	76.50	180.00	0.15	0.06	0.26	1.05	
		Обед										
57	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	150/23/7/ 200/34/10	1.46	3.93	10.20	82.00	35.50	0.96	0.04	0.04	8.23	
			5.69	6.76	0.34	85.20	32.71	0.62	0.14	0.12	0.31	
305	Котлеты рубленые из птицы	60/60	9.43	9.65	9.98	164.00	26.40	1.09	0.06	0.10	0.50	
205	Макаронные изделия отварные с маслом	100/3/ 150/3	5.68	3.47	27.23	162.75	4.80	1.14	0.06	0.02	0.00	
348	Соус томатный	15/25	0.29	1.05	2.00	18.62	3.96	0.11	0.01	0.01	0.06	
54	Икра морковная	30/50	1.10	2.30	5.44	46.85	15.32	0.61	0.03	0.03	2.56	
372	Напиток из свежих плодов (груш)	130/150	0.12	0.09	18.06	73.50	11.98	0.74	0.01	0.01	0.65	
11	Хлеб ржано-пшеничный	30/50	3.45	0.60	21.20	107	13.50	1.75	0.10	0.05	0.00	
		<i>Итого за обед</i>	27.22	27.85	94.45	739.92	144.17	7.02	0.45	0.38	12.31	
		Полдник										
496	Коржик молочный	50/50	3.39	5.85	32.28	195.84	13.34	0.60	0.06	0.04	0.03	
400	Молоко кипяченое	130/150	4.58	4.08	7.58	85.00	189.60	0.16	0.06	0.24	2.05	
		<i>Итого за полдник</i>	7.97	9.93	39.86	280.84	202.94	0.76	0.12	0.28	2.08	
		Ужин										
276	Жаркое по-домашнему с мясом	140/180	20.80	5.33	18.50	205.00	24.00	3.05	0.17	0.26	7.26	
399	Сок фруктовый	130/150	0.60	0.45	16.50	68.25	28.50	3.45	0.03	0.05	19.50	

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	11	Хлеб пшеничный	40/40	3.31	0.35	21.19	103.79	8.72	0.48	0.05	0.01	0.00
		<i>Итого за ужин</i>		24.71	6.13	56.19	377.04	61.22	6.98	0.25	0.32	26.76
		<i>Итого за день</i>		74.22	61.50	237.18	1799.70	830.26	16.00	0.99	1.46	43.49
		<i>Среднее значение за период</i>		60.67	51.77	231.95	1647.63	710.86	13.35	0.94	1.20	57.76