

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

Сезон: **Зима**  
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**  
Диета:

Кривошеева О.А.

УТВЕРЖДАЮ:



День 1

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		
	<b>Завтрак</b>												
0185	Каша геркулесовая на гущенном молоке	200/3	9,42	10,49	33,29	205			2,53				
Ф00001	Бутерброды с маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62		
Ф00622	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12		
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>428</b>	<b>14,72</b>	<b>20,45</b>	<b>62,27</b>	<b>382</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>3,7</b>	<b>122,5</b>	<b>0,74</b>		
	<b>Второй завтрак</b>												
0399	Сок яблочный	100	0,75		15,15	64			33				
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>			<b>33</b>				
	<b>Обед</b>												
Ф00030	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	50	7,04	0,38	45,09	42			0,14	0,18		186,85	2,56
081	Суп гороховый с гречками из пшеничного хлеба	200	4,39	4,21	13,05	107			4,65				
Ф00498	Плов из птицы	170	14	9,78	34,76	270			0,2	0,08		30,2	1,45
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82							
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87							
0376	Компот из изюма	200	0,43	0,02	27,77	113			0,4				
	<b>Всего в Обед</b>	<b>700</b>	<b>31,94</b>	<b>15,34</b>	<b>154,29</b>	<b>701</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>17,71</b>	<b>217,05</b>	<b>4,01</b>		
	<b>Полдник</b>												
Ф00692	Пирожок с капустой	50	4,2	2,49	24,89	139			0,07	0,04		11,3	0,75
0400	Молоко кипячёное	200	6,78	6,04	11,22	126			3,03				
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,98</b>	<b>8,53</b>	<b>36,11</b>	<b>265</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>3,13</b>	<b>11,3</b>	<b>0,75</b>		
	<b>Ужин</b>												
Ф00159	Картофель по-домашнему	200	2,25	4,57	12,2	99			0,08	0,09		39,6	0,67
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82						10	0,28
Ф00616	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40			0,03				
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>430</b>	<b>5,09</b>	<b>4,94</b>	<b>39,11</b>	<b>221</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>10,51</b>	<b>49,6</b>	<b>0,95</b>		
	<b>Всего в день</b>		<b>63,48</b>	<b>49,26</b>	<b>306,93</b>	<b>1 633</b>	<b>0,58</b>	<b>0,56</b>	<b>68,05</b>	<b>400,45</b>	<b>6,45</b>		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
0168	Каша пшеничная вязкая на молоке	200/3	10,3	8,57	46,33	204			2,18			
Ф00001	Бутерброды с маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62	
Ф00626	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	127	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>428</b>	<b>16,42</b>	<b>19,31</b>	<b>76,77</b>	<b>417</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>3,61</b>	<b>146,3</b>	<b>1,05</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
0399	Сок виноградный	100	0,3	0,2	16,3	68			2			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	<b>68</b>			<b>2</b>			
	<b>Обед</b>											
Ф00058	Винегрет овощной с луком репчатым	100	13,65	61,79	84,4	98	0,55	0,43	102,5	232	8,5	
085	Суп картофельный с мучными клецками	200/20	7,8	5,69	12,71	127	0,06	0,04	4,6	18,78	0,65	
Ф00348	Омлет запеченный с мясом	100/5	11,32	12,88	1,75	213	0,07	0,31	0,37	66,07	1,81	
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87						
0002	Хлеб пшеничный	40	3,71	0,47	22,56	109						
Ф00596	Компот из замороженной смородины	200	0,5	0,6	22,75	90	0,04	0,05	4	95,9	2,25	
	<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>40,28</b>	<b>82,03</b>	<b>160,87</b>	<b>724</b>	<b>0,72</b>	<b>0,83</b>	<b>111,47</b>	<b>412,75</b>	<b>13,21</b>	
	<b>Полдник</b>											
0001	Печенье кондитерское	60	4,8	21,32	49,57	321	0,05	0,03		8,52	0,98	
Ф00636	Ряженка	200	5,8	5	8,4	112	0,04	0,26	0,6	248	0,2	
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,6</b>	<b>26,32</b>	<b>57,98</b>	<b>433</b>	<b>0,09</b>	<b>0,29</b>	<b>0,6</b>	<b>256,52</b>	<b>1,18</b>	
	<b>Ужин</b>											
Ф00375	Зразы из творога	150	14,87	10,18	31,38	111	0,1	0,22	0,17	82,3	1,34	
Ф00555	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,62	1,57	2,13	25	0,01	0,02	0,1	19,75	0,06	
0002	Хлеб пшеничный	40	3,71	0,47	22,56	109						
Ф00599	Кисель фруктово-ягодный	200			30,35	120	0,01	0,02	0,73	60,3	3,41	
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>420</b>	<b>19,2</b>	<b>12,22</b>	<b>86,42</b>	<b>365</b>	<b>0,12</b>	<b>0,26</b>	<b>1</b>	<b>162,35</b>	<b>4,81</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>86,8</b>	<b>140,07</b>	<b>398,34</b>	<b>2 007</b>	<b>1,03</b>	<b>1,58</b>	<b>118,68</b>	<b>977,92</b>	<b>20,25</b>	



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe		
	Завтрак												
0168	Каша кукурузная вязкая на молоке	200/3	10,3	8,57	46,33	204			2,18				
Ф00001	Бургеры с маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		0,05	0,03	9,3	0,62
Ф00621	Кофейный напиток с молоком	200	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	0,03	0,11	94,3	0,1
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>428</b>	<b>15,09</b>	<b>18,12</b>	<b>71,58</b>	<b>360</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>3,16</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>103,6</b>	<b>0,72</b>
	Второй завтрак												
002	Яблоки	45	0,26	0,26	6,01	29	0,02	0,01	44,55	0,02	0,01	9,5	1,3
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>45</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>6,01</b>	<b>29</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>44,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>9,5</b>	<b>1,3</b>
	Обед												
Ф00017	Огурец соленый порционный	20	0,16	0,02	0,14	2	1,05	0,48				214,5	6,84
Ф00075	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,27	4,64	11,97	111	0,19	0,17	9,01	0,19	0,17	177,5	4,77
0291	Запеканка картофельная с птицей	45/145	12,13	9,5	25,7	237	0,17	0,16	3,8	0,17	0,16	24,8	1,82
Ф00562	Соус сметанный с томатом и луком	30	11,44	35,22	47,8	554	0,16	0,19	13,91	0,16	0,19	202,08	3,22
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87							
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82							
Ф00597	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	16,4	65	0,01	0,03	0,36	0,01	0,03	159,1	6,24
	<b>Всего в Обед</b>	<b>720</b>	<b>35,28</b>	<b>50,43</b>	<b>135,63</b>	<b>1 138</b>	<b>1,58</b>	<b>1,03</b>	<b>28,08</b>	<b>1,58</b>	<b>1,03</b>	<b>777,98</b>	<b>22,89</b>
	Полдник												
Ф00677	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05		0,06	0,05	9,7	0,64
Ф00632	Йогурт	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	0,08	0,34	240	0,2
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,34</b>	<b>11,57</b>	<b>35,87</b>	<b>285</b>	<b>0,14</b>	<b>0,39</b>	<b>1,4</b>	<b>0,14</b>	<b>0,39</b>	<b>249,7</b>	<b>0,84</b>
	Ужин												
Ф00414	Морские ежики в молочном соусе	110	8	5,19	9,04	116	0,08	0,08	0,37	0,08	0,08	42,4	0,65
Ф00311	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171	0,06	0,03		0,06	0,03	5	1,14
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82							
Ф00620	Чай с молоком	200	3,67	3,34	15,31	99	0,04	0,14	1,36	0,04	0,14	113,9	0,37
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>495</b>	<b>20,13</b>	<b>13,24</b>	<b>68,52</b>	<b>468</b>	<b>0,18</b>	<b>0,25</b>	<b>1,73</b>	<b>0,18</b>	<b>0,25</b>	<b>161,3</b>	<b>2,16</b>
	<b>Всего в День</b>		<b>80,1</b>	<b>93,63</b>	<b>317,61</b>	<b>2 279</b>	<b>2</b>	<b>1,83</b>	<b>78,92</b>	<b>2</b>	<b>1,83</b>	<b>1 302,08</b>	<b>27,91</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
0168	Каша ячневая молочная вязкая	200/3	9,26	8,54	35,25	219			2,18			
Ф00001	Бутерброды с маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3		0,62
Ф000626	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	127	0,05	0,17	1,43	137		0,43
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>428</b>	<b>15,38</b>	<b>19,28</b>	<b>65,69</b>	<b>432</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>3,61</b>	<b>146,3</b>		<b>1,05</b>
	<b>Второй завтрак</b>											
0399	Сок яблочно- персиковый	100	0,75		15,15	64			3			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>			<b>3</b>			
	<b>Обед</b>											
Ф00032	Салат из отварного картофеля "Полевой"	50	5,5	1,6	8,7	43	0,67	0,53	120	213		7,3
Ф00109	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	1,75	2,35	18,57	119	0,45	0,25	13	98,4		4,33
Ф00541	Капуста тушеная с сосисками .	200	18,47	32,24	71,9	92	0,18	0,18	102,59	487,9		7,28
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87						
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82						
Ф00596	Компот из замороженной клюквы	200	0,11	0,6	22,75	100	0,04	0,05	4	95,9		2,25
	<b>Всего в Обед</b>	<b>730</b>	<b>31,91</b>	<b>37,74</b>	<b>155,54</b>	<b>523</b>	<b>1,34</b>	<b>1,01</b>	<b>239,59</b>	<b>895,2</b>		<b>21,16</b>
	<b>Полдник</b>											
Ф00009	Сушки Губернские ванильные	50	2,45	3,93	21,06	100	0,05	0,03	0,05	9,5		0,74
Ф000632	Снежок	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240		0,2
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,25</b>	<b>8,93</b>	<b>29,06</b>	<b>200</b>	<b>0,13</b>	<b>0,37</b>	<b>1,45</b>	<b>249,5</b>		<b>0,94</b>
	<b>Ужин</b>											
Ф00362	Пудинг из творога (запеченный)	180	19,41	16,17	49,29	413	0,12	0,45	0,41	263,25		1,95
00077	Повидло	20	0,56	4	0,64	40		0,02	0,06	17,2		0,04
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82						
Ф00599	Кисель фруктово-ягодный	200			30,35	120	0,01	0,02	0,73	60,3		3,41
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>430</b>	<b>22,75</b>	<b>20,52</b>	<b>97,2</b>	<b>655</b>	<b>0,13</b>	<b>0,49</b>	<b>1,2</b>	<b>340,75</b>		<b>5,4</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>79,04</b>	<b>86,47</b>	<b>362,64</b>	<b>1 873</b>	<b>1,7</b>	<b>2,07</b>	<b>248,85</b>	<b>1 631,75</b>		<b>28,55</b>



№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
Ф00261	Каша жидкая пшеница "Янтарная" с яблоком	200/5	7,43	11,92	57,47	367	0,19	0,05	1,71	47	2,85	
Ф00001	Бутерброды с маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62	
Ф00621	Кофейный напиток с молоком	200	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>12,22</b>	<b>21,47</b>	<b>82,72</b>	<b>523</b>	<b>0,27</b>	<b>0,19</b>	<b>2,69</b>	<b>150,6</b>	<b>3,57</b>	
Ф00571	Второй завтрак											
	Груши свежие нарезка	50	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>	
	Обед											
Ф00030	Салат из отварной свеклы с овощами "ЦВЕТНОЙ"	50	14,08	50,76	90,17	84	0,27	0,35	324,5	373,7	5,11	
Ф00097	Солянка "Домашняя" с сосисками на курином бульоне	200	8,96	6,41	4,9	108	0,45	0,25	3,55	111	4,31	
Ф00501	Котлеты рубленные из курицы	70	8,64	5,14	7,46	109	0,08	0,13	0,67	35,1	1,47	
Ф00525	Пюре картофельное	150	2,3	3,01	13,26	112	0,93	0,74	11,07	246,5	6,73	
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82						
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87						
Ф00628	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	0,01	0,05	90	19,2	0,57	
	<b>Всего в Обед</b>	<b>750</b>	<b>40,67</b>	<b>66,52</b>	<b>168,08</b>	<b>661</b>	<b>1,74</b>	<b>1,52</b>	<b>429,79</b>	<b>785,5</b>	<b>18,19</b>	
	Полдник											
Ф00010	Закрытые бутерброды с повидлом	60	3,26	4,03	29,14	166	0,07	0,03	0,08	12,5	1,01	
Ф00632	Варенец	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2	
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>260</b>	<b>9,06</b>	<b>9,03</b>	<b>37,14</b>	<b>266</b>	<b>0,15</b>	<b>0,37</b>	<b>1,48</b>	<b>252,5</b>	<b>1,21</b>	
	Ужин											
Ф00427	Суфле из рыбы	80	12,81	6,41	3,29	122	0,06	0,1	0,26	39	0,64	
Ф00517	Рис припущенный	150	24,26	28,66	244,46	133	0,16	0,12		16,1	3,42	
0002	Хлеб пшеничный	40	3,71	0,47	22,56	109						
Ф00616	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28	
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>470</b>	<b>40,84</b>	<b>35,56</b>	<b>280,3</b>	<b>404</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>0,29</b>	<b>65,1</b>	<b>4,34</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>103,19</b>	<b>132,88</b>	<b>578,54</b>	<b>1 900</b>	<b>2,41</b>	<b>2,33</b>	<b>439,25</b>	<b>1 272,7</b>	<b>29,61</b>	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
0185	Каша рисовая на стуженном молоке	200/3	9,42	10,49	33,29	205			2,53			
Ф00001	Бургербоды с маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		0,03	9,3	0,62
Ф00622	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	0,12
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>428</b>	<b>14,72</b>	<b>20,45</b>	<b>62,27</b>	<b>382</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>3,7</b>	<b>122,5</b>	<b>0,74</b>	
004	Апельсины свежие нарезка	50	0,4	0,1	4	19			45			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>4</b>	<b>19</b>			<b>45</b>			
	Обед											
Ф00044	Салат из отварной моркови с зеленым горошком "Вкусный"	50	0,67	2,78	1,99	51	0,45	0,37	3,32	279,3	13,11	
Ф00090	Суп крестьянский с крупой	200	7,67	19,29	29,4	107	0,12	0,09	47,4	178,7	3,19	
0310	Суфле куриное	73/5	19,48	15,59	3,45	231			2,39			
Ф00311	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171	0,06	0,03		5	1,14	
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82						
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87						
Ф00628	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	0,01	0,05	90	19,2	0,57	
	<b>Всего в Обед</b>	<b>763</b>	<b>40,19</b>	<b>43,22</b>	<b>114,38</b>	<b>808</b>	<b>0,64</b>	<b>0,54</b>	<b>143,11</b>	<b>482,2</b>	<b>18,01</b>	
	Полдник											
Ф00659	Пирожок с картофелем	60	3,91	4,7	23,75	113	0,07	0,05	0,5	13,7	0,8	
Ф00632	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2	
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>260</b>	<b>9,71</b>	<b>9,7</b>	<b>31,75</b>	<b>213</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>1,9</b>	<b>253,7</b>	<b>1</b>	
	Ужин											
Ф00550	Рагу овощное (3-й вариант) (с соусом сметанным)	200	18,69	42,74	99,94	89	0,52	0,55	82,98	330,5	7,7	
0002	Хлеб пшеничный	40	3,71	0,47	22,56	109						
Ф00620	Чай с молоком	200	3,67	3,34	15,31	99	0,04	0,14	1,36	113,9	0,37	
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>440</b>	<b>26,07</b>	<b>46,55</b>	<b>137,81</b>	<b>297</b>	<b>0,56</b>	<b>0,69</b>	<b>84,34</b>	<b>444,4</b>	<b>8,07</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>91,09</b>	<b>120,02</b>	<b>350,21</b>	<b>1 719</b>	<b>1,44</b>	<b>1,79</b>	<b>278,05</b>	<b>1 302,8</b>	<b>27,82</b>	



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
0168	Каша вязкая манная молочная	200/5/5	4,52	4,07	35,46	197			5,32			
Ф00001	Бутерброды с маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03			9,3	0,62
Ф000626	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	127	0,05	0,17	1,43		137	0,43
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>10,64</b>	<b>14,81</b>	<b>65,9</b>	<b>410</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>6,75</b>		<b>146,3</b>	<b>1,05</b>
0399	Второй завтрак											
	Сок яблочный	117	0,88		17,73	75			38,61			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>117</b>	<b>0,88</b>		<b>17,73</b>	<b>75</b>						
	<b>Обед</b>											
Ф00018	Салат из репчатого лука	50	0,3	1,84	0,9	21	0,48	0,19			294,5	7,6
Ф00097	Рассольник ленинградский (с рисовой крупой)	200	3,96	3,41	14,9	108	0,45	0,25	7,15		25	0,86
Ф00452	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	45	9,32	7,07	9,64	121	0,06	0,1	0,09		26,1	0,9
0211	Горошница (гороховое пюре)	150	16,3	3,5	31,8	229						
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82						
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87						
Ф000596	Компот из замороженной смородины	200	0,5	0,6	22,75	90	0,04	0,05	4		95,9	2,25
	<b>Всего в Обед</b>	<b>725</b>	<b>36,46</b>	<b>17,37</b>	<b>113,61</b>	<b>738</b>	<b>1,03</b>	<b>0,59</b>	<b>20,24</b>		<b>441,5</b>	<b>11,61</b>
	<b>Полдник</b>											
Ф00004	Бутерброды с сыром	45	4,87	7,09	14,56	141	0,05	0,07	0,06		101,1	0,69
Ф000632	Варенец	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4		240	0,2
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>245</b>	<b>10,67</b>	<b>12,09</b>	<b>22,56</b>	<b>241</b>	<b>0,13</b>	<b>0,41</b>	<b>1,46</b>		<b>341,1</b>	<b>0,89</b>
	<b>Ужин</b>											
0267	Рыба, запечённая с овощами	180	13,13	13,89	11,9	225			17,78			
0002	Хлеб пшеничный	40	3,71	0,47	22,56	109						
Ф000616	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40			0,03		10	0,28
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>420</b>	<b>16,9</b>	<b>14,38</b>	<b>44,45</b>	<b>374</b>					<b>10</b>	<b>0,28</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>75,55</b>	<b>58,65</b>	<b>264,25</b>	<b>1 838</b>	<b>1,26</b>	<b>1,2</b>	<b>17,81</b>		<b>938,9</b>	<b>13,83</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
0168(2)	Каша "Артековская" вязкая молочная	200/3	2,32	3,96	28,97	131			9,62			
Ф00001	Бутерброды с маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		0,03	9,3	0,62
Ф00621	Кофейный напиток с молоком	200	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98		94,3	0,1
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>428</b>	<b>7,11</b>	<b>13,51</b>	<b>54,22</b>	<b>287</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>10,6</b>	<b>0,08</b>	<b>103,6</b>	<b>0,72</b>
Ф00574	Второй завтрак											
	Банан свежий нарезка	50	0,75	0,25	10,5	48	0,02	0,03	5	0,03	4	0,3
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,5</b>	<b>48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>0,03</b>	<b>4</b>	<b>0,3</b>
	Обед											
Ф00035	Салат "Зима" из картофеля с зеленым горошком и свежими огурцами	50	16,96	52,42	97,77	92	0,89	0,66	156,6		263,5	8,23
Ф00085	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,96	2,54	8,93	65	0,23	0,18	73,86		44,3	0,18
Ф00473	Макаронник с птицей	160	17,93	11,73	33,34	311	0,14	0,17	0,39		27,5	2,2
Ф00560	Соус сметанный с томатом	30	17,62	49,96	70,24	8	0,25	0,32	13,38		292,4	3,98
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87						
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82						
0376	Компот из изюма	200	0,43	0,02	27,77	113			0,4			
	<b>Всего в Обед</b>	<b>720</b>	<b>60,98</b>	<b>117,63</b>	<b>271,67</b>	<b>758</b>	<b>1,51</b>	<b>1,33</b>	<b>244,63</b>	<b>1,51</b>	<b>627,7</b>	<b>14,59</b>
	Полдник											
Ф00686	Булочка дорожная	50	3,8	6,6	26,4	181	1,2	0,6			186	12
Ф00632	Снежок	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4		240	0,2
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>11,6</b>	<b>34,4</b>	<b>281</b>	<b>1,28</b>	<b>0,94</b>	<b>1,4</b>	<b>1,4</b>	<b>426</b>	<b>12,2</b>
	Ужин											
Ф00354	Сырники по украински	150/20	9,3	6,33	5,38	116	0,03	0,14	0,13		77,8	0,37
00077	Сгущенное молоко	20	0,19	1,33	0,21	13		0,01	0,02		5,73	0,01
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82						
Ф00599	Кисель фруктово-ягодный	200			30,35	120	0,01	0,02	0,73		60,3	3,41
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>400</b>	<b>12,27</b>	<b>8,02</b>	<b>52,86</b>	<b>331</b>	<b>0,04</b>	<b>0,17</b>	<b>0,88</b>	<b>0,88</b>	<b>143,83</b>	<b>3,79</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>90,71</b>	<b>151</b>	<b>423,66</b>	<b>1 704</b>	<b>2,93</b>	<b>2,61</b>	<b>262,51</b>	<b>2,61</b>	<b>1 305,14</b>	<b>31,61</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
0168	Каша гречневая молочная вязкая	200/3	5,08	5,62	19,85	159					0,18	
Ф00001	Бутерброды с маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03			9,3	0,62
Ф00626	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	127	0,05	0,17			1,43	0,43
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>428</b>	<b>11,2</b>	<b>16,36</b>	<b>50,29</b>	<b>372</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>			<b>1,61</b>	<b>1,05</b>
0399	Сок абрикосовый	100	0,5		12,7	53					4	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>12,7</b>	<b>53</b>					<b>4</b>	
	Обед											
Ф00028	Салат из соленых огурцов с луком "Изумруд"	50	0,56	3,07	1,66	36	0,24	0,19			3,14	6,06
Ф00077	Суп свекольный со сметаной	200	8,17	20,02	56,43	239	0,3	0,22			35,15	5,36
Ф00441	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	0,21	0,34			8,97	4,03
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82						
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87						
Ф00597	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	16,4	65	0,01	0,03			0,36	6,24
	<b>Всего в Обед</b>	<b>750</b>	<b>42,54</b>	<b>31,61</b>	<b>130,06</b>	<b>774</b>	<b>0,76</b>	<b>0,78</b>			<b>47,62</b>	<b>21,69</b>
	Полдник											
0001	Печенье кондитерское	50	4	17,76	41,31	268	0,04	0,03				0,81
Ф00636	Ряженка	200	5,8	5	8,4	112	0,04	0,26			0,6	0,2
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,8</b>	<b>22,76</b>	<b>49,71</b>	<b>380</b>	<b>0,08</b>	<b>0,29</b>			<b>0,6</b>	<b>1,01</b>
	Ужин											
Ф00421	Биточки рыбные запеченные	80	12,05	6,67	8,73	143	0,07	0,09			0,22	0,77
0313	Каша рассыпчатая перловая	130	3,86	3,76	27,46	159						
Ф00553	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22	0,01	0,01			0,71	0,14
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82						
Ф00618	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41					2,83	0,32
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>467</b>	<b>19,16</b>	<b>12,06</b>	<b>65,72</b>	<b>447</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>			<b>3,76</b>	<b>1,23</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>83,2</b>	<b>82,79</b>	<b>308,48</b>	<b>2 026</b>	<b>1,02</b>	<b>1,37</b>			<b>57,59</b>	<b>24,98</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
Ф00123	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	5,2	18,9	145	0,43	1,01	4,55	66	0,4	
Ф00001	Бутерброды с маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62	
Ф000621	Кофейный напиток с молоком	200	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>10,59</b>	<b>14,75</b>	<b>44,15</b>	<b>301</b>	<b>0,51</b>	<b>1,15</b>	<b>5,53</b>	<b>169,6</b>	<b>1,12</b>	
0399	Сок фруктовый	100	0,75		15,15	64			3			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>			<b>3</b>			
	<b>Обед</b>											
Ф00035	Салат из овощей "Солнышко"	50	0,96	2,42	5,77	34	0,89	0,66	3,6	3,5	8,23	
Ф00095	Рассольник домашний	200	3,28	2,37	16,09	109	0,4	0,26	7,25	25,6	0,87	
Ф00505	Куриные колбски с молочным соусом	100	11,23	15,86	9,46	133	0,06	0,11	0,36	78,56	1,14	
0313	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	4,6	6,09	20,68	145						
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87						
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82						
Ф00596	Компот из замороженной клюквы	200	0,11	0,6	22,75	100	0,04	0,05	4	95,9	2,25	
	<b>Всего в Обед</b>	<b>780</b>	<b>26,27</b>	<b>28,29</b>	<b>108,37</b>	<b>690</b>	<b>1,39</b>	<b>1,08</b>	<b>15,21</b>	<b>203,56</b>	<b>12,49</b>	
	<b>Полдник</b>											
0117	Гренки из батона	40	6,89	6,97	26,05	38			0,08			
Ф000632	Йогурт	200	5,81	5,01	8,01	100	0,08	0,34	1,4	240,24	0,2	
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>240,2</b>	<b>12,69</b>	<b>11,97</b>	<b>34,06</b>	<b>138</b>	<b>0,08</b>	<b>0,34</b>	<b>1,48</b>	<b>240,24</b>	<b>0,2</b>	
	<b>Ужин</b>											
Ф000369	Запеканка из творога с морковью	170	11,66	10,29	23,78	234	0,06	0,2	0,71	113,6	0,69	
00077	Повидло	20	0,56	4	0,64	40		0,02	0,06	17,2	0,04	
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82						
Ф000599	Кисель фруктово-ягодный	200			30,35	120	0,01	0,02	0,73	60,3	3,41	
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>420</b>	<b>15</b>	<b>14,64</b>	<b>71,69</b>	<b>476</b>	<b>0,07</b>	<b>0,24</b>	<b>1,5</b>	<b>191,1</b>	<b>4,14</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>65,3</b>	<b>69,65</b>	<b>273,42</b>	<b>1 669</b>	<b>2,04</b>	<b>2,82</b>	<b>26,72</b>	<b>804,5</b>	<b>17,95</b>	
	<b>Итого</b>		<b>818,47</b>	<b>984,43</b>	<b>3 584,05</b>	<b>18 648</b>	<b>10,24</b>	<b>10,02</b>	<b>663,48</b>	<b>10 979,7</b>	<b>128,95</b>	
	<b>Среднее за период</b>		<b>55,85</b>	<b>61,44</b>	<b>260,41</b>	<b>1 865</b>	<b>1,24</b>	<b>1,02</b>	<b>66,05</b>	<b>1 097,98</b>	<b>12,89</b>	
	<b>Минимальные нормативные значения</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1 800</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>900</b>	<b>10</b>	