Детский сад 401
Столовая

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____ Кривошеева О.А.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

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

День 1

№ 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 "Геркулес"на сгущенном 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
	Всего в Завтрак	**428**	**14,72**	**20,45**	**62,27**	**382**	**0,09**	**0,17**	**3,7**	**122,5**	**0,74**
	Второй завтрак										
0399	Сок яблочный	100	0,75		15,15	64			33		
	Всего в Второй завтрак	**100**	**0,75**		**15,15**	**64**			**33**		
	Обед										
Ф00044	Салат из моркови с зеленым горошком "Вкусный"	50	16,67	41,78	81,99	71	0,45	0,37	98	279,3	13,11
Ф00115	Суп-лапша домашняя	200	10,39	20,35	48,36	418	0,15	0,12	1,8	40,1	1,49
Ф00499	Плов из птицы	80/130	21,47	19,69	35,69	406	0,26	0,11	1,01	40,3	2,03
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
	Всего в Обед	**740**	**55,22**	**83,02**	**218,33**	**1 143**	**0,87**	**0,65**	**190,81**	**378,9**	**17,2**
	Полдник										
Ф00675	Ватрушка с повидлом	50	6,18	3,22	55,32	175	0,11	0,07	0,08	19,5	1,39
Ф00636	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18
	Всего в Полдник	**230**	**11,4**	**7,72**	**62,88**	**267**	**0,15**	**0,3**	**0,62**	**242,7**	**1,57**
	Ужин										
0137	Рагу из овощей (с кабачками, с соусом сметанным)	200/5	3,17	14,98	17,97	220	0,09	0,09	10,94	49,99	1,15
Ф00620	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	69	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
	Всего в Ужин	**435**	**8,62**	**17,67**	**49,2**	**371**	**0,13**	**0,23**	**12,14**	**163,89**	**1,52**
	Всего в день		**90,71**	**128,86**	**407,83**	**2 227**	**1,24**	**1,35**	**240,27**	**907,99**	**21,03**

День 2

№ 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	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	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Всего в Завтрак	**428**	**16,42**	**19,31**	**76,77**	**397**	**0,1**	**0,2**	**3,61**	**146,3**	**1,05**
	Второй завтрак										
0399	Сок абрикосовый	100	0,5		12,7	53			4		
	Всего в Второй завтрак	**100**	**0,5**		**12,7**	**53**			**4**		
	Обед										
Ф00027	Салат овощной с яблоками	50	7,07	26,33	43,99	41	0,34	0,23	70	92,05	5,23
Ф00077	Суп свекольный со сметаной	200	8,17	20,02	56,43	239	0,3	0,22	35,15	146,5	5,36
Ф00440	Жаркое по-домашнему	40/140	20,8	5,33	18,5	205	0,17	0,26	7,26	24	3,05
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					
Ф00597	Компот из смеси сухофруктов	1 000	2,2	0,1	138,84	565	0,01	0,03	2	159,1	6,24
	Всего в Обед	**1 510**	**59,16**	**102,33**	**344,69**	**1 145**	**1,07**	**1,06**	**127,79**	**714,05**	**23,86**
	Полдник										
0117	Гренки из батона	65	12,87	13,02	48,68	72			0,15		
Ф00632	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего в Полдник	**245**	**18,09**	**17,52**	**55,89**	**162**	**0,07**	**0,31**	**1,41**	**216**	**0,18**
	Ужин										
0247	Рыба, запеченная по польски	60/60	11,49	5,78	3,3	111	0,08	0,06	2,94	33,15	0,71
Ф00517	Рис припущенный	150	24,26	28,66	244,46	133	0,16	0,12		16,1	3,42
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
Ф00599	Кисель из концентрата	200	1,16	0,06	176,35	71	0,01	0,02	0,73	60,3	3,41
	Всего в Ужин	**500**	**39,69**	**34,85**	**441,03**	**397**	**0,25**	**0,2**	**3,67**	**109,55**	**7,54**
	Всего в день		**133,86**	**174,01**	**931,08**	**2 153**	**1,49**	**1,77**	**140,48**	**1 185,9**	**32,63**

День 3

№ 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								9,62		
0168(2)	Каша манная вязкая молочная	200/3	2,32	3,96	28,97	121				9,3	0,62
Ф00001	Бутерброды с маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03			
Ф00621	Кофейный напиток с молоком	200	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
	Всего в Завтрак	**428**	**7,11**	**13,51**	**54,22**	**277**	**0,08**	**0,14**	**10,6**	**103,6**	**0,72**
	Второй завтрак								3		
0399	Сок фруктовый	100	0,75		15,15	64					
	Всего в Второй завтрак	**100**	**0,75**		**15,15**	**64**			**3**		
	Обед										
Ф00028	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,3	30	0,01	0,01	2,78	11,64	0,3
Ф00107	Суп картофельный с фасолью	200	20,47	21,38	64,55	53	0,62	0,29	23,25	201,1	7,22
Ф00441	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	0,21	0,34	8,97	31,1	4,03
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
Ф00596	Компот из замороженной смородины	200	1,5	0,6	110,75	172	0,04	0,05	129	95,9	2,25
	Всего в Обед	**750**	**56,01**	**32,95**	**232,17**	**689**	**0,88**	**0,69**	**164**	**339,74**	**13,8**
	Полдник									9,7	0,64
Ф00677	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05			
Ф00631	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего в Полдник	**230**	**8,76**	**11,07**	**35,07**	**275**	**0,13**	**0,36**	**1,26**	**225,7**	**0,82**
	Ужин										
Ф00287	Крупеник из смеси круп	200	24,96	18,15	45,77	446	0,23	0,52	0,83	268,7	3,71
Ф00556	Соус молочный (сладкий)	1 000	19,43	45,19	132,55	1 015	0,25	0,74	3,25	627,1	1,69
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	12,8	0,32
	Всего в Ужин	**1 427**	**47,29**	**63,71**	**205,44**	**1 584**	**0,48**	**1,26**	**6,91**	**908,6**	**5,72**
	Всего в день		**119,92**	**121,24**	**542,05**	**2 889**	**1,57**	**2,45**	**185,77**	**1 577,64**	**21,06**

День 4

№ 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 пшённая жидкая на молоке	200/3	9,95	9,67	40,13	287			2,4		
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	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Всего в Завтрак	**428**	**16,07**	**20,41**	**70,57**	**480**	**0,1**	**0,2**	**3,83**	**146,3**	**1,05**
	Второй завтрак										
0399	Сок фруктовый	100	0,75		15,15	64			3		
	Всего в Второй завтрак	**100**	**0,75**		**15,15**	**64**			**3**		
	Обед										
Ф00058	Винегрет овощной с луком репчатым	50	6,83	30,9	42,2	49	0,28	0,22	51,25	116	4,25
085	Суп картофельный с мучными клецками	200/20	1,68	2,69	9,71	70	0,06	0,04	4,6	18,78	0,65
Ф00348	Омлет запеченный с мясом	80/5	10,68	12,15	1,66	119	0,07	0,3	0,36	62,4	1,71
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
Ф00588	Компот из яблок	200	0,8	0,8	119,4	188	0,05	0,04	8,6	72,4	4,7
	Всего в Обед	**635**	**26,07**	**47,49**	**206,59**	**595**	**0,46**	**0,6**	**64,81**	**269,58**	**11,31**
	Полдник										
0001	Печенье кондитерское	60	1,2	0,21	5,05	27	0,03	0,02		5,68	0,65
Ф00632	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего в Полдник	**240**	**6,42**	**4,71**	**12,25**	**117**	**0,1**	**0,33**	**1,26**	**221,68**	**0,83**
	Ужин										
Ф00420	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	75	8,8	4,36	5,83	98	0,05	0,07	0,15	35,8	0,56
Ф00541	Капуста тушеная с сосисками .	150	13,85	24,18	53,93	69	0,14	0,14	76,94	365,93	5,46
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
Ф00616	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28
	Всего в Ужин	**445**	**25,49**	**28,91**	**86,67**	**289**	**0,19**	**0,21**	**77,12**	**411,73**	**6,3**
	Всего в день		**74,8**	**101,51**	**391,22**	**1 545**	**0,84**	**1,33**	**150,02**	**1 049,28**	**19,49**

День 5

№ 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										
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
Ф00621	Кофейный напиток с молоком	200	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
	Всего в Завтрак	**425**	**10,59**	**14,75**	**44,15**	**301**	**0,51**	**1,15**	**5,53**	**169,6**	**1,12**
	Второй завтрак										
0399	Сок фруктовый	100	0,75		15,15	64			3		
	Всего в Второй завтрак	**100**	**0,75**		**15,15**	**64**			**3**		
	Обед										
Ф00030	Салат из белокочанной капусты ВИТАМИННЫЙ	50	7,04	25,38	45,09	42	0,14	0,18	162,25	186,85	2,56
Ф00096	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	1,68	4,09	13,27	97	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
Ф00460	Тефтели мясные "Ежики"в сметанном соусе с томатом	120	8,14	9,04	10,3	125	0,05	0,08	0,45	25,8	0,74
Ф00525	Пюре картофельное	150	20,43	32,01	136,26	95	0,93	0,74	121,07	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					
0376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102		0,01	0,36	28,64	1,12
	Всего в Обед	**800**	**43,77**	**71,49**	**263,53**	**630**	**1,19**	**1,05**	**290,16**	**508,95**	**11,92**
	Полдник										
Ф00009	Бутерброды с повидлом	40	2,45	3,93	21,06	100	0,05	0,03	0,05	9,5	0,74
Ф00632	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего в Полдник	**220**	**7,67**	**8,43**	**28,26**	**190**	**0,12**	**0,34**	**1,31**	**225,5**	**0,92**
	Ужин										
Ф00052	Салат из моркови с сахаром	50	12,48	0,96	116,14	53	0,58	0,67	48	260,7	6,87
Ф00375	Зразы из творога	100	14,87	10,18	31,38	111	0,1	0,22	0,17	120,3	1,34
Ф00559	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22	0,01	0,01	0,01	8,19	0,06
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
Ф00599	Кисель из концентрата	200	1,16	0,06	176,35	71	0,01	0,02	0,73	60,3	3,41
	Всего в Ужин	**410**	**31,71**	**13,05**	**342,55**	**339**	**0,7**	**0,92**	**48,91**	**449,49**	**11,68**
	Всего в день		**94,49**	**107,72**	**693,64**	**1 524**	**2,52**	**3,46**	**348,91**	**1 353,54**	**25,65**

День 6

№ 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 рисовая молочная жидкая	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		9,3	0,62
Ф00624	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,65	1,79	18,83	102	0,02	0,07	0,34	115,9	0,07
	Всего в Завтрак	**428**	**7,42**	**13,3**	**62,42**	**319**	**0,07**	**0,1**	**9,96**	**125,2**	**0,69**
	Второй завтрак										
0399	Сок фруктовый	100	0,75		15,15	64			3		
	Всего в Второй завтрак	**100**	**0,75**		**15,15**	**64**			**3**		
	Обед										
Ф00032	Салат из картофеля с солеными огурцами "К обеду"	50	13,65	52,1	85,7	86	0,67	0,53	120	213	7,3
Ф00082	Борщ с фасолью и капустой	200	14,18	20,4	58,12	43	0,37	0,22	25,15	201	6,82
Ф00498	Гречка по-купечески с птицей	180	16	14,78	26,76	204	0,2	0,08	0,41	30,2	1,45
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 смородины	200	1,5	0,6	110,75	172	0,04	0,05	129	95,9	2,25
	Всего в Обед	**710**	**51,41**	**88,83**	**314,95**	**674**	**1,28**	**0,88**	**274,56**	**540,1**	**17,82**
	Полдник										
Ф00693	Булочка "Осенняя"	50	3,36	4,98	24,42	156	0,06	0,03	0,05	9,58	0,6
Ф00636	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18
	Всего в Полдник	**230**	**8,58**	**9,48**	**31,98**	**248**	**0,1**	**0,26**	**0,59**	**232,78**	**0,78**
	Ужин										
Ф00317	Макароны, запеченные с яйцом	200/5	10,04	9,48	31,04	250	0,08	0,14	0,43	35,1	1,81
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
Ф00620	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	69	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
	Всего в Ужин	**435**	**15,49**	**12,17**	**62,27**	**401**	**0,12**	**0,28**	**1,63**	**149**	**2,18**
	Всего в день		**83,65**	**123,78**	**486,77**	**1 706**	**1,57**	**1,52**	**289,74**	**1 047,08**	**21,47**

День 7

№ 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 ячневая молочная вязкая	200/3	9,26	8,54	41,25	219			2,18		
Ф00001	Бутерброды с маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
Ф00626	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Всего в Завтрак	**428**	**15,38**	**19,28**	**71,69**	**412**	**0,1**	**0,2**	**3,61**	**146,3**	**1,05**
	Второй завтрак										
0399	Сок фруктовый	100	0,75		15,15	64			3		
	Всего в Второй завтрак	**100**	**0,75**		**15,15**	**64**			**3**		
	Обед										
Ф00071	Икра морковная	50	10,97	22,99	54,39	49	0,27	0,31	25,6	153,2	6,11
Ф00104	Суп картофельный с крупой пшенной	200	10,68	11,2	68,54	318	0,47	0,26	33	104,4	5,21
Ф00495	Птица, тушенная в соусе с овощами	40/190	11,94	8,64	20,88	209	0,24	0,14	9,24	51,2	1,86
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	0,44	0,02	27,77	113		0,01	0,4	31,82	1,25
	Всего в Обед	**760**	**40,11**	**43,8**	**205,19**	**858**	**0,98**	**0,71**	**68,24**	**340,62**	**14,42**
	Полдник										
0001	Печенье кондитерское	60	1,2	0,21	5,05	27	0,03	0,02		5,68	0,65
Ф00632	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего в Полдник	**240**	**6,42**	**4,71**	**12,25**	**117**	**0,1**	**0,33**	**1,26**	**221,68**	**0,83**
	Ужин										
Ф00354	Сырники из творога	130	8,06	5,49	4,66	101	0,03	0,12	0,11	67,43	0,32
Ф00559	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22	0,01	0,01	0,01	8,19	0,06
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
Ф00618	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42			2,87	12,99	0,32
	Всего в Ужин	**390**	**11,38**	**7,36**	**33,7**	**246**	**0,03**	**0,13**	**3**	**88,61**	**0,71**
	Всего в день		**74,04**	**75,14**	**337,98**	**1 697**	**1,21**	**1,37**	**79,11**	**797,21**	**17,01**

День 8

№ 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	203	10,71	9,3	39,49	284			2,11		
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
	Всего в Завтрак	**428**	**15,5**	**18,85**	**64,74**	**440**	**0,08**	**0,14**	**3,09**	**103,6**	**0,72**
	Второй завтрак										
0399	Сок фруктовый	100	0,75		15,15	64			3		
	Всего в Второй завтрак	**100**	**0,75**		**15,15**	**64**			**3**		
	Обед										
Ф00017	Салат из консервированной фасоли с луком и растительным маслом.	50	29,82	51,89	62,51	86	1,05	0,48	110	214,5	6,84
Ф00109	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,75	11,35	68,57	119	0,45	0,25	33	98,4	4,33
Ф00237	Запеканка капустная с мясом птицы и рисом	200/5	5,97	12,78	21,92	227	0,07	0,11	31,6	88,3	1,52
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 смеси сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102		0,01	0,36	28,64	1,12
	Всего в Обед	**730**	**53,02**	**76,99**	**211,61**	**703**	**1,57**	**0,85**	**174,96**	**429,84**	**13,81**
	Полдник										
Ф00682	Сдоба обыкновенная	70	5,43	3,3	36,61	197	0,1	0,06		15,4	0,97
Ф00632	Йогурт	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
	Всего в Полдник	**270**	**11,23**	**8,3**	**44,61**	**297**	**0,18**	**0,4**	**1,4**	**255,4**	**1,17**
	Ужин										
Ф00415	Морские ежики	70	8,12	2,86	8,79	93	0,07	0,07	0,31	35	0,52
Ф00525	Пюре картофельное	150	20,43	32,01	136,26	95	0,93	0,74	121,07	246,5	6,73
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
Ф00620	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	69	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
	Всего в Ужин	**450**	**34**	**37,56**	**176,28**	**339**	**1,04**	**0,95**	**122,58**	**395,4**	**7,62**
	Всего в день		**114,5**	**141,7**	**512,39**	**1 844**	**2,86**	**2,34**	**305,03**	**1 184,24**	**23,31**

День 9

№ 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 пшеничная вязкая на молоке	200/3	10,3	8,57	46,33	304			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	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Всего в Завтрак	**428**	**16,42**	**19,31**	**76,77**	**497**	**0,1**	**0,2**	**3,61**	**146,3**	**1,05**
	Второй завтрак										
0399	Сок фруктовый	100	0,75		15,15	64			3		
	Всего в Второй завтрак	**100**	**0,75**		**15,15**	**64**			**3**		
	Обед										
Ф00018	Салат из репчатого лука	50	13,3	61,84	77,9	91	0,48	0,19	95	294,5	7,6
Ф00095	Рассольник домашний	200	8,28	20,37	59,09	109	0,4	0,26	47,25	140,6	4,17
Ф00444	Бефстроганов из отварного мяса	60/60	15,51	12,43	3,29	187	0,03	0,1	0,01	33,4	0,99
0211	Горошница (гороховое пюре)	150	46,3	3,5	18,8	170					
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
Ф00588	Компот из яблок	200	0,8	0,8	119,4	188	0,05	0,04	8,6	72,4	4,7
	Всего в Обед	**770**	**87,49**	**99,54**	**295,18**	**832**	**0,96**	**0,59**	**150,86**	**540,9**	**17,46**
	Полдник										
Ф00005	Бутерброды с сыром	40/5/15	6,89	8,77	19,39	184	0,07	0,11	0,09	149,9	0,93
Ф00632	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего в Полдник	**240**	**12,11**	**13,27**	**26,59**	**274**	**0,14**	**0,42**	**1,35**	**365,9**	**1,11**
	Ужин										
Ф00052	Салат из моркови с сахаром	50	12,48	0,96	116,14	53	0,58	0,67	48	260,7	6,87
Ф00367	Запеканка из творога	120	16,84	11,57	16,46	237	0,05	0,25	0,23	141,41	0,66
Ф00559	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22	0,01	0,01	0,01	8,19	0,06
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
Ф00599	Кисель из концентрата	200	1,16	0,06	176,35	71	0,01	0,02	0,73	60,3	3,41
	Всего в Ужин	**430**	**33,68**	**14,44**	**327,63**	**465**	**0,64**	**0,95**	**48,97**	**470,6**	**11**
	Всего в день		**150,45**	**146,56**	**741,32**	**2 132**	**1,84**	**2,16**	**207,79**	**1 523,7**	**30,62**

День 10

№ 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		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
	Всего в Завтрак	**428**	**7,11**	**13,51**	**54,22**	**287**	**0,08**	**0,14**	**10,6**	**103,6**	**0,72**
	Второй завтрак										
0399	Сок фруктовый	100	0,75		15,15	64			3		
	Всего в Второй завтрак	**100**	**0,75**		**15,15**	**64**			**3**		
	Обед										
Ф00035	Салат"Матрешка"из отваных картофеля,моркови и зеленого горошка.	50	16,96	52,42	97,77	92	0,89	0,66	156,6	263,5	8,23
Ф00147	Суп-пюре из разных овощей	200	4,7	9,22	13,66	156	0,09	0,19	6,54	152,96	0,77
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
Ф00511	Суфле куриное	73/5	13,21	14,19	2,45	190	0,17	0,11	0,03	40,1	0,96
Ф00311	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171	0,06	0,03		5	1,14
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
	Всего в Обед	**765**	**47,24**	**81,39**	**193,42**	**857**	**1,22**	**1,04**	**253,17**	**480,76**	**11,67**
	Полдник										
0001	Пряник кондитерский	40	1,2	0,21	5,05	27	0,03	0,02		5,68	0,65
Ф00632	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего в Полдник	**220**	**6,42**	**4,71**	**12,25**	**117**	**0,1**	**0,33**	**1,26**	**221,68**	**0,83**
	Ужин										
0267	Рыба, запечённая с овощами	180	13,13	13,89	11,9	225			17,78		
Ф00557	Соус молочный сладкий	30	26,77	92,2	98,76	5	0,39	0,85	3,25	669,3	2,99
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
Ф00616	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42			0,03	10,53	0,29
	Всего в Ужин	**440**	**42,74**	**106,46**	**138,1**	**354**	**0,39**	**0,85**	**21,06**	**679,83**	**3,28**
	Всего в день		**104,26**	**206,07**	**413,13**	**1 680**	**1,79**	**2,36**	**289,1**	**1 485,87**	**16,5**
	Итого		**1 040,68**	**1 326,6**	**5 457,42**	**19 396**	**16,94**	**20,11**	**2 236,21**	**12 112,4**	**228,78**
	Среднее за период		**104,07**	**132,66**	**545,74**	**1 940**	**1,69**	**2,01**	**223,62**	**1 211,25**	**22,88**