

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор школы \_\_\_\_\_ **Н.Д.Беренева**

**Приказ № 20 от 01.07.2021г.**

**Примерное двухнедельное меню  
для организации питания воспитанников дошкольной группы  
МОУ Скалинская ОШ**

## Понедельник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	В2, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0		0,01		1				22	1997
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,1	3,6	25,8	160	0,12	1,4	0,18		144			1,0	32	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,06	3,6	22,1	137	0,02	0,4	0,15		115			0,7	101	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,2	0,6	10,3	42	0,02		0,01		4			0,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>9,46</b>	<b>16,1</b>	<b>58,3</b>	<b>414</b>	<b>0,16</b>	<b>1,8</b>	<b>0,35</b>		<b>264</b>			<b>1,9</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,7	0,2	20,2	70	0,02	3,6	0,02		14			2,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>70</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>0,02</b>		<b>14</b>			<b>2,5</b>		
<b>Обед</b>															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5,1	4,2	9,9	94	0,07	8,7	0,04		36			0,4	12	2010
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ МЯСА КУР	80	12,7	10,1	14,3	208	0,08	0,6	0,12		35			1,2	71	2010
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	150	3,6	4,4	29,1	195	0,03		0,02		3			0,6	73	2010
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3	0	0,9	5	0	3,5	0		8			0,3		2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНОМ «С»	180	0,4		28,4	117	0,01	0,5	0,01		20			0,5	91	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,2	0,6	10,3	42	0,02		0,01		4			0,2		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,5	0,5	17,8	89	0,08		0,04		13			1,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>25,8</b>	<b>19,8</b>	<b>110,7</b>	<b>750</b>	<b>0,29</b>	<b>13,3</b>	<b>0,24</b>		<b>119</b>			<b>5,0</b>		
<b>Полдник</b>															
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,1													
СНЕЖОК	180	4,8	4,5	19,4	142	0,05	1,6	0,2		218			0,2		
ФРУКТ	150	0,6	0,3	6,5	35	0,06	4,5	0,03		23			0,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>6,5</b>	<b>4,8</b>	<b>25,9</b>	<b>177</b>	<b>0,11</b>	<b>6,1</b>	<b>0,23</b>		<b>241</b>			<b>0,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,46</b>	<b>40,9</b>	<b>215,1</b>	<b>1411</b>	<b>0,58</b>	<b>24,8</b>	<b>0,84</b>		<b>638</b>			<b>10,1</b>		

## Вторник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	В2, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	2,1	2,6	0	34	0	0,1	0,03		100			0,1	23	1997
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,2	3,0	23,2	140	0,06	1,4	0,16		144			0,4	31	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2,7	2,3	15,3	95	0,04	1,3	0,1		117			0,5	97	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03		0,01		6			0,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>11,8</b>	<b>8,8</b>	<b>53,9</b>	<b>332</b>	<b>0,13</b>	<b>2,8</b>	<b>0,3</b>		<b>367</b>			<b>1,4</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ФРУКТ	150	0,6	0,3	6,5	35	0,06	4,5	0,03		23			0,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>6,5</b>	<b>35</b>	<b>0,06</b>	<b>4,5</b>	<b>0,03</b>		<b>23</b>			<b>0,5</b>		
<b>Обед</b>															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	200	5,3	5,3	5,5	102	0,03	9,1	0,06		51			9,4	109	1994
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/50	15,4	18	2,9	240	0,06	0,78	0,13		13			2,5	55	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0	0,02		11			0,8	75	2010
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,2	25,4	103	0	0,4	0,02		4			0,9	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,3	0,3	9,9	50	0,04		0,02		7			1,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03		0,01		6			0,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>29,4</b>	<b>28,9</b>	<b>88,7</b>	<b>743</b>	<b>0,22</b>	<b>9,88</b>	<b>0,26</b>		<b>92</b>			<b>15,0</b>		
<b>Полдник</b>															
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,1	2,4	24,4	147	0,05		0,04		9			0,4	104	2010
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/5	0	0	11,0	37	0,07	0	0,06		11			0,2	96	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>4,1</b>	<b>2,4</b>	<b>35,4</b>	<b>184</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>		<b>20</b>			<b>0,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,9</b>	<b>40,4</b>	<b>184,5</b>	<b>1294</b>	<b>0,53</b>	<b>17,18</b>	<b>0,69</b>		<b>502</b>			<b>17,5</b>		

## Среда 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	В2, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0		0,01		1				22	1997
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА	200	6,6	3,4	33,6	192	0,12	1,4	0,16		138			1,0	38	2010
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,4	4,7	9,0	103	0,07	2,5	0,3		227			0,2	102	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03		0,01		6			0,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>13,9</b>	<b>17,3</b>	<b>58,1</b>	<b>433</b>	<b>0,22</b>	<b>3,9</b>	<b>0,48</b>		<b>372</b>			<b>1,6</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,7	0,2	20,2	70	0,02	3,6	0,02		14			2,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>70</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>0,02</b>		<b>14</b>			<b>2,5</b>		
<b>Обед</b>															
РАССОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	200	5,2	5,5	11,1	78	0,11	6,1	0,08		34			1,0	127	1994
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	10,5	3,7	2,3	92	0,07	0,6	0,05		18			0,4	49	2010
ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	150	2,6	6,0	11,3	111	0,08	21,3	0,12		77			0,8	80	2010
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,2	25,5	103	0	1,3	0,02		5			0,9	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,3	0,3	9,9	50	0,04		0,02		7			1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03		0,01		6			0,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>21,6</b>	<b>16,6</b>	<b>75,5</b>	<b>497</b>	<b>0,33</b>	<b>29,3</b>	<b>0,3</b>		<b>147</b>			<b>4,5</b>		
<b>Полдник</b>															
КОНДИТЕОСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,1													
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	4,5	18	0	0	0		0			0,2	96	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1,1</b>		<b>4,5</b>	<b>18</b>								<b>0,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,3</b>	<b>34,1</b>	<b>158,3</b>	<b>1018</b>	<b>0,57</b>	<b>36,8</b>	<b>0,8</b>		<b>533</b>			<b>8,8</b>		

## Четверг 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	В2, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	2,1	2,6	0	34	0	0,1	0,03		100			0,1	23	1997
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	5,6	4,0	21,4	144	0,12	1,4	0,18		150			1,0	34	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2,7	2,3	15,3	95	0,04	1,3	0,1		117			0,5	97	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03		0,01		6			0,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>12,2</b>	<b>9,8</b>	<b>52,1</b>	<b>336</b>	<b>0,19</b>	<b>2,8</b>	<b>0,32</b>		<b>373</b>			<b>2,0</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ФРУКТ	150	0,6	0,3	6,5	35	0,06	4,5	0,03		23			0,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>6,5</b>	<b>35</b>	<b>0,06</b>	<b>4,5</b>	<b>0,03</b>		<b>23</b>			<b>0,5</b>		
<b>Обед</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	200	4,4	4,2	13,6	110	0,1	8,6	0,2		126			0,6	16	2010
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	75	12,8	10,2	7,9	179	0,19	5,4	1,31		17			4,0	62	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	4,7	11,7	128	0,14	4,7	0,12		6			0,9	78	2010
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,4	0,1	1,3	8	0	8,8	0,1		5			0,4		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	19,3	77	0	0	0		10			0	702	1997
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,5	0,5	17,8	89	0,08		0,04		13			1,8		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03		0,01		6			0,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>25,2</b>	<b>20,6</b>	<b>87,0</b>	<b>654</b>	<b>0,54</b>	<b>27,5</b>	<b>1,78</b>		<b>183</b>			<b>8,1</b>		
<b>Полдник</b>															
ВАТРУШКА С ПОВИДЛО	70	5,0	3,8	38,2	216	0,06	0,1	0,06		28			0,8	108	2010
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/5	0	0	11,0	37	0,07	0	0,06		11			0,2	96	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>5,0</b>	<b>3,8</b>	<b>49,2</b>	<b>253</b>	<b>0,13</b>	<b>0,1</b>	<b>0,12</b>		<b>39</b>			<b>1,0</b>		

<b>Всего за день:</b>	<b>43,0</b>	<b>34,5</b>	<b>194,8</b>	<b>1278</b>	<b>0,92</b>	<b>34,9</b>	<b>2,25</b>		<b>518</b>			<b>11,6</b>
-----------------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--	------------	--	--	-------------

### Пятница 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	В2, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0		0,01		1				22	1997
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,0	12,0	2,0	155	0,05	0,2	0,39		80			2,0	43	2010
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	30	0,6	0,1	2,0	12	0,03	3,0	0,02		6			0,2		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,3	3,4	23	142	0,05	2,0	0,2		162			0,2	98	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03		0,01		6			0,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>16,8</b>	<b>24,7</b>	<b>42,5</b>	<b>447</b>	<b>0,16</b>	<b>5,2</b>	<b>0,63</b>		<b>255</b>			<b>2,8</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,7	0,2	20,2	70	0,02	3,6	0,02		14			2,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>70</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>0,02</b>		<b>14</b>			<b>2,5</b>		
<b>Обед</b>															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	200	6,6	5,5	30,1	198	0,09	1,0	0,1		40			1,1	151	1997
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	5,8	9,8	12,0	154	0,05	2,0	0,06		19			1,4		2010
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,2	4,1	8,3	105	0,03	25,7	0,06		89			1,1	82	2010
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,2	25,5	103	0	1,3	0,02		5			0,9	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,5	0,5	17,8	89	0,08		0,04		13			1,8		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03		0,01		6			0,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>19,1</b>	<b>21,0</b>	<b>109,1</b>	<b>712</b>	<b>0,28</b>	<b>29,0</b>	<b>0,29</b>		<b>172</b>			<b>6,7</b>		
<b>Полдник</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/50	26,8	19,8	46,8	497	0,1	1,1	0,5		364			1,1	46	2010
СНЕЖОК	180	4,8	4,5	19,4	142	0,05	1,6	0,2		218			0,2		

<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>31,6</b>	<b>24,3</b>	<b>66,2</b>	<b>639</b>	<b>0,15</b>	<b>2,7</b>	<b>0,7</b>		<b>582</b>			<b>1,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>68,2</b>	<b>70,2</b>	<b>238,0</b>	<b>1868</b>	<b>0,61</b>	<b>40,5</b>	<b>1,64</b>		<b>1023</b>			<b>13,3</b>

## Понедельник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	В2, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0		0,01		1				22	1997
ПУДИНГ РИСОВЫЙ С СОУСОМ	150	3,9	8,9	57,1	236	0,06	0,8	0,12		68			0,8	267	1997
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	3,6	22,1	137	0,02	0,4	0,15		115			0,7	101	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03		0,01		6			0,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>8,9</b>	<b>21,7</b>	<b>94,7</b>	<b>511</b>	<b>0,11</b>	<b>1,2</b>	<b>0,29</b>		<b>190</b>			<b>1,9</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,7	0,2	20,2	70	0,02	3,6	0,02		14			2,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>70</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>0,02</b>		<b>14</b>			<b>2,5</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/Б	200	5,7	4,3	17,9	138	0,2	5,7	0,1		40			2,0	10	2010
ПТИЦА ТУШЁНАЯ С ОВОЩАМИ	175	23,4	38	9,4	427	0,1	9,6	0,2		46			2,6	69	2010
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	30	0,3	0	0,9	5	0	3,5	0		8			0,3		2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНОМ «С»	180	0,4		28,4	117	0,01	0,5	0,01		20			0,5	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,5	0,5	17,8	89	0,08		0,04		13			1,8		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,2	0,6	10,3	42	0,02		0,01		4			0,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,5</b>	<b>43,4</b>	<b>84,7</b>	<b>818</b>	<b>0,43</b>	<b>19,3</b>	<b>0,36</b>		<b>131</b>			<b>7,4</b>		
<b>Полдник</b>															
КОНДИТЕОСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,1													
СНЕЖОК	180	4,8	4,5	19,4	142	0,05	1,6	0,2		218			0,2		

ФРУКТ	150	0,6	0,3	6,5	35	0,06	4,5	0,03		23			0,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>6,5</b>	<b>4,8</b>	<b>25,9</b>	<b>177</b>	<b>0,11</b>	<b>6,1</b>	<b>0,23</b>		<b>241</b>			<b>0,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,6</b>	<b>70,1</b>	<b>225,5</b>	<b>1576</b>	<b>0,67</b>	<b>30,2</b>	<b>0,9</b>		<b>576</b>			<b>12,5</b>		

## Вторник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	В2, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	2,1	2,6	0	34	0	0,1	0,03		100			0,1	23	1997
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,4	3,0	28	160	0,08	1,4	0,18		132			1,0	37	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,3	3,4	23	142	0,05	2,0	0,2		162			0,2	98	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03		0,01		6			0,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>13,6</b>	<b>9,9</b>	<b>66,4</b>	<b>399</b>	<b>0,16</b>	<b>3,5</b>	<b>0,42</b>		<b>400</b>			<b>1,7</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ФРУКТ	150	0,6	0,3	6,5	35	0,06	4,5	0,03		23			0,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>6,5</b>	<b>35</b>	<b>0,06</b>	<b>4,5</b>	<b>0,03</b>		<b>23</b>			<b>0,5</b>		
<b>Обед</b>															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	200	5,0	5,5	4,7	95	0,05	16,1	0,06		54			0,8	119	2010
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100/50	8,1	8,8	9,0	162	0,05	2,0	0,7		22			1,6	64	2010
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,7	1,1	4,3	30	0	2,0	0		17			0,6	56	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,2	25,4	103	0	0,4	0,02		4			0,9	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,3	0,3	9,9	50	0,04		0,02		7			1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03		0,01		6			0,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>17,1</b>	<b>16,8</b>	<b>68,7</b>	<b>503</b>	<b>0,17</b>	<b>20,5</b>	<b>0,81</b>		<b>110</b>			<b>5,3</b>		
<b>Полдник</b>															

ПИРОГ ПЕЧЕНЬЙ С ЯБЛОКАМИ	50	2,1	3,1	20,6	133	0,03	0,4	0,05		14			0,7	114	2010
ЧАИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/5	0	0	11,0	37	0,07	0	0,06		11			0,2	96	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>2,1</b>	<b>3,1</b>	<b>31,6</b>	<b>170</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,11</b>		<b>25</b>			<b>0,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,4</b>	<b>30,1</b>	<b>173,2</b>	<b>1107</b>	<b>0,49</b>	<b>28,9</b>	<b>1,37</b>		<b>558</b>			<b>8,4</b>		

### Среда 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	В2, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0		0,01		1				22	1997
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,0	3,0	27,8	158	0,06	1,4	0,18		138			0,4	33	2010
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,4	4,7	9,0	103	0,07	2,5	0,3		227			0,2	102	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03		0,01		6			0,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>12,3</b>	<b>16,9</b>	<b>52,3</b>	<b>399</b>	<b>0,16</b>	<b>3,9</b>	<b>0,5</b>		<b>372</b>			<b>1,0</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,7	0,2	20,2	70	0,02	3,6	0,02		14			2,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>70</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>0,02</b>		<b>14</b>			<b>2,5</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	6,8	6,9	16,1	157	0,14	12,1	0,15		45			1,8	ТТК	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	10,4	0,5	0,4	52	0,05	0,5	0,04		21			0,3	47	2010
ПЮРЕ РОЗОВОЕ	150	1,9	4,7	10,2	117	0,12	3,8	0,12		57			0,9	79	2010
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,4	0,1	1,3	8	0	8,8	0,1		5			0,4		
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,2	25,5	103	0	1,3	0,02		5			0,9	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,3	0,3	9,9	50	0,04		0,02		7			1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03		0,01		6			0,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>22,8</b>	<b>13,6</b>	<b>78,8</b>	<b>498</b>	<b>0,38</b>	<b>26,5</b>	<b>0,46</b>		<b>146</b>			<b>5,7</b>		

Полдник															
КОНДИТЕОСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,1													
ЧАИ С САХАРОМ	180	0	0	4,5	18	0	0	0		0			0,2	96	2010
ФРУКТ	150	0,6	0,3	6,5	35	0,06	4,5	0,03		23			0,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>11,0</b>	<b>53</b>	<b>0,06</b>	<b>4,5</b>	<b>0,03</b>		<b>23</b>			<b>0,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,5</b>	<b>31</b>	<b>162,3</b>	<b>1020</b>	<b>34,06</b>	<b>38,5</b>	<b>1,01</b>		<b>555</b>			<b>9,9</b>		

### Четверг 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	В2, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	2,1	2,6	0	34	0	0,1	0,03		100			0,1	23	1997
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,4	3,0	22,6	138	0,1	1,4	0,18		144			1,2	35	2010
ЧАИ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2,7	2,3	15,3	95	0,04	1,3	0,1		117			0,5	97	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03		0,01		6			0,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>12,0</b>	<b>8,8</b>	<b>53,3</b>	<b>330</b>	<b>0,17</b>	<b>2,8</b>	<b>0,32</b>		<b>367</b>			<b>2,2</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ФРУКТ	150	0,6	0,3	6,5	35	0,06	4,5	0,03		23			0,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>6,5</b>	<b>35</b>	<b>0,06</b>	<b>4,5</b>	<b>0,03</b>		<b>23</b>			<b>0,5</b>		
<b>Обед</b>															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,5	5,0	15,8	130	0,1	6,3			22			0,9	111	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/30	5,8	9,8	12,9	154	0,05	2,0	0,06		19			1,4	63	2010
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,8	4,8	30,2	194	0,17		0,08		17			3,6	74	2010
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	30	0,3	0	0,9	5	0	3,5	0		8			0,3		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4		27	113	0,02	0,8	0,04		32			0,6	702	1997

ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,5	0,5	17,8	89	0,08		0,04		13			1,8		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03		0,01		6			0,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>23,1</b>	<b>21,0</b>	<b>120,0</b>	<b>748</b>	<b>0,45</b>	<b>12,6</b>	<b>0,23</b>		<b>117</b>			<b>9,0</b>		
<b>Полдник</b>															
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/50	11,1	13,1	68,7	441	0,27	1,0	0,3		281			2,1		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/5	0	0	11,0	37	0,07	0	0,06		11			0,2	96	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>11,1</b>	<b>13,1</b>	<b>69,7</b>	<b>478</b>	<b>0,34</b>	<b>1,0</b>	<b>0,36</b>		<b>292</b>			<b>2,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,8</b>	<b>43,2</b>	<b>249,5</b>	<b>1591</b>	<b>1,02</b>	<b>20,9</b>	<b>0,94</b>		<b>799</b>			<b>14,0</b>		

### Пятница 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	В2, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0		0,01		1				22	1997
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,1	3,0	27,8	158	0,06	1,4	0,18		138			0,4		2010
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,4	4,7	9,0	103	0,07	2,5	0,3		227			0,2	102	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03		0,01		6			0,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>11,4</b>	<b>16,9</b>	<b>52,3</b>	<b>399</b>	<b>0,16</b>	<b>3,9</b>	<b>0,5</b>		<b>372</b>			<b>1,0</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,7	0,2	20,2	70	0,02	3,6	0,02		14			2,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>70</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>0,02</b>		<b>14</b>			<b>2,5</b>		
<b>Обед</b>															
СВЕКОЛЬНИК ПО ДОМАШНЕМУ СО СМЕТАНОЙ	250	5,9	10,1	10,7	183	0,09	8,9	0,11		69			1,8	ТТК	
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100	12,6	17,3	12,1	261	0,08	3,8	0,14		30			2,4	60	2010
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	3,5	8,4	20,1	179	0,1	10,3	0,1		30			1,0	25	2010
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,4	0,1	1,3	8	0	8,8	0,1		5			0,4		
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,2	25,5	103	0	1,3	0,02		5			0,9	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,5	0,5	17,8	89	0,08		0,04		13			1,8		

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03		0,01		6			0,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>26,9</b>	<b>37,5</b>	<b>102,9</b>	<b>886</b>	<b>0,38</b>	<b>33,1</b>	<b>0,52</b>		<b>158</b>			<b>8,7</b>		
<b>Полдник</b>															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОГОРА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	25,5	16,2	30,1	375	0,07	0,5	0,4		214			1,0	45	2010
СНЕЖОК	180	4,8	4,5	19,4	142	0,05	1,6	0,2		218			0,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>30,3</b>	<b>20,7</b>	<b>49,5</b>	<b>517</b>	<b>0,12</b>	<b>2,1</b>	<b>0,6</b>		<b>432</b>			<b>1,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>69,3</b>	<b>75,3</b>	<b>224,9</b>	<b>1872</b>	<b>0,68</b>	<b>42,9</b>	<b>1,64</b>		<b>976</b>			<b>13,4</b>		