

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад №8
«Теремок» общеразвивающего вида»
_____ Т.З. Фадеева

Примерное десятидневное меню
Для питания детей дошкольного возраста,
посещающих МАДОУ «Детский сад №8 «Теремок»
Общеразвивающего вида» г. Нурлат РТ с 12 – часовым пребыванием
На 2015-2016 учебный год

УТВЕРЖДАЮ:
 МАДОУ № 8 "Теремок"
 Заведующая _____ Фадеева Т.З.

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

Сезон: **Осенне-зимний**
 Категория: **Сад (с 3-х до 7 лет)**
 Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

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	Са	Fe
Завтрак											
Ф00498	Плов фруктовый	200	2,37	5,66	26,84	168	0,02	0,04	0,12	109,07	9,78
Ф00001	Бутерброт со сливочным маслом	40/6	4,24	3,36	15,58	110	0,04	0,03	0,09	79,83	0,56
Ф00002	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
	Всего в Завтрак	446	6,65	9,03	49,13	305	0,06	0,07	0,22	190,84	10,51
Витаминный завтрак											
Ф00001	Апельсин	100	0,81	0,17	7,01	33	0,03	0,02	22,8	28,42	0,25
	Всего в Витаминный завтрак	100	0,81	0,17	7,01	33	0,03	0,02	22,8	28,42	0,25
Обед											
Ф000001	Салат из моркови с сахаром	60	0,71	0,05	6,5	29	0,02	0,03	1,15	25,91	0,36
Ф00022	Борщ на м/к бульоне	250	9,43	9,55	13,71	178	0,09	0,12	10,75	51,54	2,18
Ф00001	Гречка отварная	150	3,59	3,96	17	119	0,09	0,06		6	1,76
Ф00442	Гуляш из говяжьего мяса	70	13,49	10,86	3,47	165	0,04	0,1	4,92	25,55	1,01
Ф00700	Хлеб в\с	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Ф00700	Хлеб II с	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
Ф00007	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180			9,08	36				0,18	0,03
	Всего в Обед	800	33,52	25,51	78,75	678	0,38	0,37	16,82	139,72	8,78
Полдник											
Ф00632	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
Ф00700	печенье	20	0,94	1,4	2,87	28	0,01	0,02		3,4	0,25
	Всего в Полдник	220	6,74	6,4	10,87	128	0,09	0,36	1,4	243,4	0,45
Ужин											
Ф000001	Каша пшеничная молочная	200	14,68	19,21	43,53	406	0,25	0,47	1,91	405,78	1,34
Ф00700	Хлеб в\с	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Ф00002	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
	Всего в Ужин	440	17,92	19,78	63,71	505	0,33	0,5	1,92	422,86	3,25
	Всего в 1 неделю понедельник		65,64	60,88	209,46	1649	0,88	1,31	43,16	1025,24	23,23

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	Ca	Fe
	Завтрак										
Ф000001	Каша "Богатырь" жидкая	200	5,8	8,93	18	176	0,12	0,15	0,53	124,75	1,03
Ф000001	Бутерброд со сливочным маслом	40/6	4,24	3,36	15,58	110	0,04	0,03	0,09	79,83	0,56
Ф000002	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
	Всего в Завтрак	446	10,08	12,3	40,29	313	0,16	0,18	0,63	206,52	1,76
	Витаминный завтрак										
Ф000001	Апельсин	100	0,81	0,17	7,01	33	0,03	0,02	22,8	28,42	0,25
	Всего в Витаминный завтрак	100	0,81	0,17	7,01	33	0,03	0,02	22,8	28,42	0,25
	Обед										
Ф000001	Салат из белокачанной капусты с овощами (2-ой вариант)	60	1,01	2,39	3,51	40	0,01	0,02	8,37	26,08	0,37
Ф000006	Суп " Полевой"	250	11,19	10,78	27,92	253	0,17	0,11	7,25	31,84	2,33
Ф00313	Макароны отварные	150	1,91	3,68	9,89	80	0,03	0,02		3,08	0,38
Ф00491	Куры тушеные	70	15,82	11,9		171	0,28	0,09		23,1	1,12
Ф00700	Хлеб в\с	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Ф00700	Хлеб II с	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
Ф000007	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180			9,08	36				0,18	0,03
	Всего в Обед	800	36,23	29,84	79,39	731	0,63	0,3	15,62	114,82	7,67
	Полдник										
Ф00014	Снежок	200									
	Всего в Полдник	200									
	Ужин										
Ф00291	Запеканка рисовая с творогом	200	12,49	10,03	66,59	407	0,08	0,19	0,11	102	1,68
Ф000002	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
	Всего в Ужин	400	12,53	10,04	73,3	434	0,08	0,19	0,12	103,94	1,85
	Всего в 1 неделю вторник		59,65	52,35	199,99	1511	0,9	0,69	39,17	453,7	11,53

Меню на 1 неделю среда

	приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
123	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,19	6,52	23,55	182	0,11	0,25	1,14	202,03	0,64
Ф000001	Бутерброт со сливочным маслом	40/6	4,24	3,36	15,58	110	0,04	0,03	0,09	79,83	0,56
Ф000002	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
	Всего в Завтрак	446	11,47	9,89	45,84	319	0,15	0,28	1,24	283,8	1,37
	Витаминный завтрак										
Ф000001	Апельсин	100	0,81	0,17	7,01	33	0,03	0,02	22,8	28,42	0,25
	Витаминный завтрак										
	Витаминный завтрак										
Ф000003	Винегрет	60	5,09	2,46	12,25	91	0,1	0,11	14,93	129,98	3,4
Ф000003	Суп картофельный с гречневой крупой на мк\б	250	7,31	6,9	17,27	160	0,11	0,09	4,64	19,46	2,01
Ф00485	Голубцы ленивые	200	17,65	11,3	25,33	274	0,1	0,19	25,04	75	2,04
Ф00700	Хлеб в\с	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Ф00700	Хлеб II с	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
Ф000007	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180			9,08	36				0,18	0,03
	Всего в Обед	780	36,35	21,75	92,92	712	0,45	0,45	44,61	255,16	10,92
	Полдник										
Ф0000003	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
Ф00700	печенье	20	0,94	1,4	2,87	28	0,01	0,02		3,4	0,25
	Всего в Полдник	200	4,61	4,59	18,69	135	0,06	0,19	1,43	140,4	0,68
	Ужин										
Ф0000001	Каша молочная " Дружба"	195\5	8,07	10,32	26,84	233	0,11	0,28	1,04	219,08	1,15
Ф00700	Хлеб в\с	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Ф000002	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
	Всего в Ужин	440	11,31	10,89	47,02	332	0,19	0,31	1,05	236,16	3,06
	Всего в 1 неделю среда		64,55	47,29	211,48	1531	0,87	1,25	71,13	943,94	16,28

Меню на 1 неделю четверг

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											
Ф00001	Гречка отварная с черносливом	220	11,92	10,44	58,84	377	0,22	0,1	0,07	60,98	9,76
Ф00002	Бутерброт со сливочным маслом	40/6	4,24	3,36	15,58	110	0,04	0,03	0,09	79,83	0,56
Ф00002	Кофейный напиток	180	2,96	3,17	20,14	120	0,03	0,14	0,59	119,09	0,11
Всего в Завтрак		446	19,12	16,97	94,56	607	0,29	0,27	0,75	259,9	10,43
Витаминный завтрак											
Ф00008	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	92	0,02		4	24	3
Обед											
Ф000001	Салат " Зеленый горошек с луком"	60	1,82	3,63	4,05	56	0,05	0,03	2,64	12,2	0,41
Ф00114	Суп картофельный с мучными клецками на к\б	250	6,98	6,72	12,54	139	0,06	0,1	4,18	24,03	1,3
Ф00470	Запеканка картофельная с куриным мясом	220	24,46	19,16	51,84	478	0,34	0,32	7,67	50,02	3,66
Ф00559	Соус сметанный	25	0,7	2,5	2,93	38		0,03	0,03	13,65	0,1
Ф00700	Хлеб в\с	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Ф00700	Хлеб II с	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
Ф00007	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180			9,08	36				0,18	0,03
Всего в Обед		825	40,26	33,1	109,43	898	0,59	0,54	14,52	130,62	8,94
Полдник											
Ф00630	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
Ф00679	Слойка	75	6,77	12,8	42,3	312	0,08	0,11	0,28	67,84	0,69
Всего в Полдник		275	12,25	17,68	51,37	414	0,16	0,39	2,74	294,64	0,88
Ужин											
Ф000001	Каша пшеничная молочная	200	13,35	15,59	38,15	346	0,19	0,46	1,73	358,71	1,83
Ф00700	Хлеб в\с	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Ф00002	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
Всего в Ужин		440	16,59	16,16	58,33	445	0,27	0,49	1,74	375,79	3,74
Всего в 1 неделю четверг			89,02	83,91	336,29	2456	1,33	1,69	23,75	1084,95	26,99

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	Ca	Fe
	Завтрак										
Ф00128	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,5	6,87	21,4	173	0,09	0,22	0,91	199,31	0,42
Ф00001	Бутерброт со сливочным маслом	40/6	4,24	3,36	15,58	110	0,04	0,03	0,09	79,83	0,56
Ф00002	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
	Всего в Завтрак	496	10,78	10,24	43,69	310	0,13	0,25	1,01	281,08	1,15
	Витаминный завтрак										
Ф00001	Апельсин	100	0,81	0,17	7,01	33	0,03	0,02	22,8	28,42	0,25
	Всего в Витаминный завтрак	100	0,81	0,17	7,01	33	0,03	0,02	22,8	28,42	0,25
	Обед										
Ф00085	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	250	1,74	4,89	8,49	85	0,06	0,05	18,46	43,33	0,8
Ф00165	Треугольник	170	20,04	22,56	43,03	456	0,17	0,24	6,82	84,08	2,88
Ф00700	Хлеб II с	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
Ф00007	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180			9,08	36				0,18	0,03
	Всего в Обед	650	24,88	27,98	76,12	656	0,29	0,32	25,28	142,99	5,41
	Полдник										
Ф00001	Кисель	200			10,09	40				0,19	0,03
Ф00068	Вафля	30									
	Всего в Полдник	230			10,09	40				0,19	0,03
	Ужин										
Ф000001	Каша манная на молоке	195/5	8,21	10,01	31,6	249	0,09	0,26	1,04	220,76	0,44
Ф00700	Хлеб в/с	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Ф00002	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
	Всего в Ужин	440	11,45	10,58	51,78	348	0,17	0,29	1,05	237,84	2,35
	Всего за 1 неделю пятница		47,92	48,97	188,69	1387	0,62	0,88	50,14	690,52	9,19

Меню на 2 неделю понедельник

№ рецеп.	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										
Ф00001	Макароны отварные с сыром	220	12,29	16,49	42,77	369	0,07	0,1	0,26	228,39	0,97
Ф00001	Бутерброт со сливочным маслом	40/6	4,24	3,36	15,58	110	0,04	0,03	0,09	79,83	0,56
Ф00002	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
	Всего в Завтрак	466	16,57	19,86	65,06	506	0,11	0,13	0,36	310,16	1,7
	Витаминный завтрак										
Ф00001	Апельсин	100	0,81	0,17	7,01	33	0,03	0,02	22,8	28,42	0,25
	Всего в Витаминный завтрак	100	0,81	0,17	7,01	33	0,03	0,02	22,8	28,42	0,25
	Обед										
Ф000001	Салат "Свеколка"	60	0,81	3,22	4,72	51	0,01	0,02	2,28	18,56	0,7
Ф00007	Суп "Крестьянский" на мк/б	250	7,51	6,89	11,38	138	0,09	0,09	16	22,91	1,47
Ф00157	Картофель тушеный с мясом	220	17,82	17,4	13,43	281	0,12	0,16	7,09	20,03	2,91
Ф00700	Хлеб в\с	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Ф00700	Хлеб II с	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
Ф00007	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180			9,08	36				0,18	0,03
	Всего в Обед	800	32,44	28,6	67,6	657	0,36	0,33	25,37	92,22	8,55
	Полдник										
Ф00014	Снежок	200									
Ф00700	печенье	20	0,94	1,4	2,87	28	0,01	0,02		3,4	0,25
	Всего в Полдник	220	0,94	1,4	2,87	28	0,01	0,02		3,4	0,25
	Ужин										
Ф000001	Каша вязкая пшеничная с морковью	200	7,1	10,1	39,1	276	0,13	0,15	1,33	113,56	2,33
Ф00700	Хлеб в\с	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Ф00002	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
	Всего в Ужин	440	10,34	10,67	59,28	375	0,21	0,18	1,34	130,64	4,24
	Всего в 2 неделю понедельник		61,1	60,7	201,82	1599	0,72	0,68	49,87	564,84	14,98

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										
Ф000001	Каша молочная " Дружба"	195\5	8,07	10,32	26,84	233	0,11	0,28	1,04	219,08	1,15
Ф000001	Бутерброт со сливочным маслом	40/6	4,24	3,36	15,58	110	0,04	0,03	0,09	79,83	0,56
Ф000002	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
	Всего в Завтрак	446	12,35	13,69	49,13	370	0,15	0,31	1,14	300,85	1,88
	Витаминный завтрак										
Ф000009	Бананы	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	165	16	2,2
	Всего в Витаминный завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
Ф000001	Салат " Рыжик"	60	0,95	5,32	3,55	66	0,01	0,02	6,96	24,02	0,44
Ф00108	Суп гороховый с гречками на мк\б	250	20,47	21,38	64,55	533	0,62	0,29	23,25	201,1	7,22
Ф00424	Рыба по - польски	200	30,92	16,7	21,94	362	0,24	0,37	2,73	141,96	3,72
Ф00700	Хлеб в\с	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Ф00700	Хлеб II с	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
Ф000007	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180			9,08	36				0,18	0,03
	Всего в Обед	780	58,64	44,49	128,11	1148	1,01	0,74	32,94	397,8	14,85
	Полдник										
Ф00630	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	Всего в Полдник	200	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	Ужин										
Ф00675	Пирог с курагой	80	8,84	8,69	62,82	365	0,12	0,16	1,26	963,48	84,36
Ф000002	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
	Всего в Ужин	280	8,88	8,7	69,53	392	0,12	0,16	1,27	965,42	84,53
	Всего в 2 неделю вторник		85,75	72,16	265,64	2056	1,39	1,51	202,81	1906,87	103,65

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	Ca	Fe
	Завтрак										
Ф000001	Каша рассыпчатая пшеничная с сухофруктами	195\5	6,24	6,07	27,05	188	0,1	0,13	0,39	81,99	1,56
Ф000001	Бутерброт со сливочным маслом	40/6	4,24	3,36	15,58	110	0,04	0,03	0,09	79,83	0,56
Ф000002	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
	Всего в Завтрак	446	10,52	9,44	49,34	325	0,14	0,16	0,49	163,76	2,29
	Витаминный завтрак										
Ф000009	Бананы	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	165	16	2,2
	Всего в Витаминный завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
Ф0000001	Салат "Бондюэль"	60	1,04	1,9	5,36	44	0,02	0,02	1,3	7,82	0,26
Ф0000002	Суп "Домашняя лапша" на к\б	250	4,31	3,79	24,48	149	0,08	0,06	4,64	21,7	0,93
Ф00541	Капуста тушеная	140	2,58	4,51	10,06	91	0,02	0,02	14,37	68,3	1,02
Ф00491	Куры тушеные	80	18,08	13,6		195	0,32	0,1		26,4	1,28
Ф00700	Хлеб в\с	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Ф00700	Хлеб II с	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
Ф000007	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180			9,08	36				0,18	0,03
	Всего в Обед	800	32,31	24,89	77,97	666	0,58	0,26	20,31	154,94	6,96
	Полдник										
Ф0000003	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
Ф00309	Кухон	80	7,22	14,45	39,93	319	0,08	0,11	0,3	72,45	0,73
	Всего в Полдник	260	10,89	17,64	55,75	426	0,13	0,28	1,73	209,45	1,16
	Ужин										
Ф0000001	Каша манная на молоке	195\5	8,21	10,01	31,6	249	0,09	0,26	1,04	220,76	0,44
Ф00700	Хлеб в\с	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Ф000002	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
	Всего в Ужин	440	11,45	10,58	51,78	348	0,17	0,29	1,05	237,84	2,35
	Всего в 2 неделю среда		65,57	62,95	244,64	1809	1,05	1,01	188,58	781,99	14,96

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	Ca	Fe
	Завтрак										
Ф000001	Каша пшенная молочная	200	14,68	19,21	43,53	406	0,25	0,47	1,91	405,78	1,34
Ф000003	Булка с повидлом	40/5	0,03		3,97	16			0,02	0,82	0,08
Ф000002	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
	Всего в Завтрак	440	14,75	19,22	54,21	449	0,25	0,47	1,94	408,54	1,59
	Витаминный завтрак										
Ф000009	Бананы	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	165	16	2,2
	Всего в Витаминный завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
Ф000003	Винегрет	60	5,09	2,46	12,25	91	0,1	0,11	14,93	129,98	3,4
Ф00105	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,97	2,73	14,58	91	0,1	0,06	8,25	23,05	0,88
Ф000003	Картофельное пюре	140	2,74	4,6	15,09	113	0,09	0,1	7,42	52,28	0,77
Ф000004	Котлета мясная	80	13,53	11,88	7,77	192	0,06	0,1	0,17	15,29	2,23
Ф00700	Хлеб в\с	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Ф00700	Хлеб II с	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
Ф000007	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180			9,08	36				0,18	0,03
	Всего в Обед	800	29,63	22,76	87,76	674	0,49	0,43	30,77	251,32	10,75
	Полдник										
Ф000002	Кофейный напиток	180	2,96	3,17	20,14	120	0,03	0,14	0,59	119,09	0,11
Ф00700	печенье	20	0,94	1,4	2,87	28	0,01	0,02		3,4	0,25
	Всего в Полдник	200	3,9	4,56	23,01	148	0,03	0,16	0,59	122,49	0,36
	Ужин										
Ф00676	Пирог " Королевский"	100	6,21	3,22	57,12	282	0,11	0,07	0,36	19	1,17
Ф000002	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
	Всего в Ужин	300	6,25	3,23	63,83	309	0,11	0,07	0,37	20,94	1,34
	Всего в 2 неделю четверг		54,93	50,18	238,61	1624	0,92	1,15	198,67	819,29	16,23

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	Ca	Fe
	Завтрак										
Ф00329	Омлет натуральный	200	25,46	39,52	4,4	476	0,14	0,8	0,36	175,04	4,38
Ф00001	Бутерброт со сливочным маслом	40/6	4,24	3,36	15,58	110	0,04	0,03	0,09	79,83	0,56
Ф00002	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
	Всего в Завтрак	446	29,74	42,89	26,69	613	0,18	0,83	0,46	256,81	5,11
	Витаминный завтрак										
Ф00009	Бананы	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	165	16	2,2
	Всего в Витаминный завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
Ф000001	Салат из репчатого лука	60	0,75	3,17	4,71	50	0,01	0,01	2,28	15,56	0,4
Ф00002	Рассольник	250	14,8	12,8	32,03	303	0,19	0,22	20,14	172,08	5,36
Ф00108	Гороховое пюре	140	9,62	5,01	21,27	169	0,27	0,13	0,23	94	2,65
Ф00515	Кнели куриные с рисом	80	10,34	12,43	5,91	177	0,04	0,07	0,16	10	0,89
Ф00700	Хлеб в\с	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Ф00700	Хлеб II с	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
Ф00007	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180			9,08	36				0,18	0,03
	Всего в Обед	800	41,81	34,5	101,99	886	0,65	0,49	22,81	322,36	12,77
	Полдник										
Ф00632	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
Ф00700	печенье	20	0,94	1,4	2,87	28	0,01	0,02		3,4	0,25
	Всего в Полдник	220	6,74	6,4	10,87	128	0,09	0,36	1,4	243,4	0,45
	Ужин										
Ф000001	Каша рисовая молочная	200	9,7	13,35	43,52	333	0,1	0,34	1,39	289,04	0,55
Ф00700	Хлеб в\с	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
Ф00002	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,71	27			0,01	1,94	0,17
	Всего в Ужин	440	12,94	13,92	63,7	432	0,18	0,37	1,4	306,12	2,46
	Всего в 2 неделю пятница		91,63	98,1	213,04	2103	1,13	2,06	191,07	1144,69	22,98
	Итого		685,77	637,48	2309,66	17724	9,81	12,22	1058,34	9416,03	260,02
	Среднее за период		68,58	63,75	230,97	1772	0,98	1,22	105,83	941,6	26

Меню на 2 неделю понедельник

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
	Завтрак										
Ф00001	Макароны отварные с сыром	180	10,05	13,51	35	302	0,06	0,07	0,21	186,86	0,79
Ф00001	Бутерброт со сливочным маслом	30\4	4,24	3,36	15,58	110	0,04	0,03	0,09	79,83	0,56
Ф00003	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,49	26			0,01	1,88	0,16
	Всего в Завтрак	394	14,33	16,88	57,07	438	0,1	0,1	0,31	268,57	1,51
	Витаминный завтрак										
Ф00001	Апельсин	95	0,77	0,16	6,66	31	0,03	0,02	21,66	27,01	0,24
	Всего в Витаминный завтрак	95	0,77	0,16	6,66	31	0,03	0,02	21,66	27,01	0,24
	Обед										
Ф000001	Салат "Свеколка"	30	0,41	1,61	2,36	25	0,01	0,01	1,14	9,28	0,35
Ф00007	Суп"Крестьянский"на мк/б	150	4,51	4,13	6,83	83	0,05	0,05	9,6	13,75	0,88
Ф00157	Картофель тушеный с мясом	150	10,29	10,05	7,76	162	0,07	0,09	4,09	11,57	1,68
Ф00700	Хлеб в\с	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06	0,02		11,35	1,31
Ф00700	Хлеб II с	40	2,48	0,42	12,41	63	0,05	0,02		12,32	1,36
Ф00007	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150			8,08	32				0,15	0,03
	Всего в Обед	550	20,09	16,63	47,54	419	0,24	0,19	14,83	58,42	5,61
	Полдник										
Ф00014	Снежок	150									
Ф00700	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83	0,02	0,02		4	0,2
	Всего в Полдник	170	1,5	2,36	14,98	83	0,02	0,02		4	0,2
	Ужин										
Ф000001	Каша вязкая пшеничная с морковью	150	5,33	7,57	29,33	207	0,1	0,11	1	85,17	1,75
Ф00700	Хлеб в\с	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06	0,02		11,35	1,31
Ф00003	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,49	26			0,01	1,88	0,16
	Всего в Ужин	360	7,77	8	45,92	287	0,16	0,13	1,01	98,4	3,22
	Всего в 2 неделю понедельник		44,46	44,03	172,17	1258	0,55	0,46	37,81	456,4	10,78

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	Ca	Fe
	Завтрак										
Ф000001	Каша молочная " Дружба"	145/5	6,05	7,74	20,13	175	0,08	0,21	0,78	164,31	0,86
Ф000001	Бутерброт со сливочным маслом	30\4	4,24	3,36	15,58	110	0,04	0,03	0,09	79,83	0,56
Ф000003	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,49	26			0,01	1,88	0,16
	Всего в Завтрак	364	10,33	11,11	42,2	311	0,12	0,24	0,88	246,02	1,58
	Витаминный завтрак										
Ф00010	Бананы	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,02	123,75	12	1,65
	Всего в Витаминный завтрак	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,02	123,75	12	1,65
	Обед										
Ф000001	Салат " Рыжик"	30	0,48	2,67	1,78	33	0,01	0,01	3,48	12,01	0,21
Ф00108	Суп гороховый с гренками на мк\б	150	12,28	12,83	38,73	320	0,37	0,17	13,95	120,66	4,33
Ф00424	Рыба по - польски	150	30,91	17,72	21,94	371	0,24	0,38	2,74	139,77	3,71
Ф00700	Хлеб в\с	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06	0,02		11,35	1,31
Ф00700	Хлеб II с	40	2,48	0,42	12,41	63	0,05	0,02		12,32	1,36
Ф00007	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150			8,08	32				0,15	0,03
	Всего в Обед	550	48,55	34,06	93,04	873	0,73	0,6	20,17	296,26	10,95
	Полдник										
Ф00629	Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	Всего в Полдник	180	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	Ужин										
Ф00675	Пирог с курагой	75	7,71	8,04	58,9	339	0,09	0,16	1,18	902,11	78,94
Ф00003	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,49	26			0,01	1,88	0,16
	Всего в Ужин	255	7,75	8,05	65,39	365	0,09	0,16	1,19	903,99	79,1
	Всего в 2 неделю вторник		71,51	57,6	215,56	1667	1,02	1,26	148,04	1647,87	93,44

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	Ca	Fe
	Завтрак										
Ф000001	Каша рассыпчатая пшеничная с сухофруктами	145\5	5,86	5,69	25,36	176	0,1	0,13	0,36	76,87	1,46
Ф000001	Бутерброт со сливочным маслом	30\4	4,24	3,36	15,58	110	0,04	0,03	0,09	79,83	0,56
Ф000003	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,49	26			0,01	1,88	0,16
	Всего в Завтрак	364	10,14	9,06	47,43	312	0,14	0,16	0,46	158,58	2,18
	Витаминный завтрак										
Ф000010	Бананы	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,02	123,75	12	1,65
	Всего в Витаминный завтрак	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,02	123,75	12	1,65
	Обед										
Ф000001	Салат "Бондюэль"	30	0,52	0,95	2,68	22	0,01	0,01	0,65	3,91	0,13
Ф000002	Суп "Домашняя лапша" на к\б	150	2,59	2,27	14,69	89	0,05	0,04	2,78	13,02	0,55
Ф00541	Капуста тушеная	100	1,85	3,23	7,19	65	0,02	0,02	10,26	48,79	0,73
Ф00490	Куры тушеные	50	11,3	8,5		121	0,2	0,06		16,5	0,8
Ф00700	Хлеб в\с	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06	0,02		11,35	1,31
Ф00700	Хлеб II с	40	2,48	0,42	12,41	63	0,05	0,02		12,32	1,36
Ф000007	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150			8,08	32				0,15	0,03
	Всего в Обед	550	21,14	15,79	55,15	446	0,39	0,17	13,69	106,04	4,91
	Полдник										
Ф000003	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
Ф00309	Кухон	70	6,32	12,64	34,94	279	0,07	0,1	0,26	63,39	0,64
	Всего в Полдник	220	9,47	15,36	47,9	368	0,11	0,24	1,46	178,09	1,05
	Ужин										
Ф000001	Каша манная на молоке	145/5	6,16	7,51	23,7	187	0,07	0,2	0,78	165,57	0,33
Ф00700	Хлеб в\с	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06	0,02		11,35	1,31
Ф000003	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,49	26			0,01	1,88	0,16
	Всего в Ужин	360	8,6	7,94	40,29	267	0,13	0,22	0,79	178,8	1,8
	Всего в 2 неделю среда		49,65	48,45	198,12	1426	0,79	0,81	140,15	633,51	11,59

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	Ca	Fe
	Завтрак										
Ф000001	Каша пшенная молочная	150	11,01	14,41	32,65	305	0,19	0,35	1,43	304,34	1,01
Ф000003	Булка с повидлом	30\5\	0,02		2,98	12			0,01	0,62	0,06
Ф000003	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,49	26			0,01	1,88	0,16
	Всего в Завтрак	360	11,07	14,42	42,12	343	0,19	0,35	1,45	306,84	1,23
	Витаминный завтрак										
Ф00010	Бананы	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,02	123,75	12	1,65
	Всего в Витаминный завтрак	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,02	123,75	12	1,65
	Обед										
Ф000003	Винегрет	30	2,54	1,23	6,13	46	0,05	0,05	7,47	64,99	1,7
Ф00105	Суп картофельный с крупой рисовой	150	1,18	1,64	8,75	55	0,06	0,04	4,95	13,83	0,53
Ф000003	Картофельное пюре	100	2,37	3,97	12,95	97	0,08	0,09	6,36	44,8	0,65
Ф000004	Котлета мясная	50	10,15	8,91	5,85	144	0,05	0,07	0,14	11,7	1,68
Ф00700	Хлеб в\с	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06	0,02		11,35	1,31
Ф00700	Хлеб II с	40	2,48	0,42	12,41	63	0,05	0,02		12,32	1,36
Ф000007	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150			8,08	32				0,15	0,03
	Всего в Обед	550	21,12	16,59	64,27	491	0,35	0,29	18,92	159,14	7,26
	Полдник										
Ф000003	Кофейный напиток	160	2,63	2,82	17,9	107	0,03	0,12	0,52	105,86	0,1
Ф00700	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83	0,02	0,02		4	0,2
	Всего в Полдник	180	4,13	5,18	32,88	190	0,05	0,14	0,52	109,86	0,3
	Ужин										
Ф00676	Пирог " Королевский"	80	4,97	2,58	45,7	226	0,09	0,06	0,29	15,2	0,94
Ф000003	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,49	26			0,01	1,88	0,16
	Всего в Ужин	260	5,01	2,59	52,19	252	0,09	0,06	0,3	17,08	1,1
	Всего в 2 неделю четверг		41,63	39,08	198,81	1309	0,7	0,86	144,94	604,92	11,54

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	Ca	Fe
	Завтрак										
Ф00329	Омлет натуральный	160	19,59	34,79	3,43	407	0,11	0,6	0,28	132,69	3,35
Ф00001	Бутерброт со сливочным маслом	30\4	4,24	3,36	15,58	110	0,04	0,03	0,09	79,83	0,56
Ф00003	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,49	26			0,01	1,88	0,16
	Всего в Завтрак	374	23,87	38,16	25,5	543	0,15	0,63	0,38	214,4	4,07
	Витаминный завтрак										
Ф00010	Бананы	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,02	123,75	12	1,65
	Всего в Витаминный завтрак	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,02	123,75	12	1,65
	Обед										
Ф000001	Салат из репчатого лука	30	0,38	1,59	2,36	25	0,01	0,01	1,14	7,78	0,2
Ф00003	Рассольник	150	8,88	7,68	19,22	182	0,11	0,13	12,08	103,25	3,22
Ф00108	Гороховое пюре	100	6,47	3,37	14,29	114	0,19	0,09	0,15	63,2	1,78
Ф00514	Кнели куриные с рисом	50	10,14	12,16	3,92	165	0,03	0,08	0,14	9,63	0,86
Ф00700	Хлеб в\с	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06	0,02		11,35	1,31
Ф00700	Хлеб II с	40	2,48	0,42	12,41	63	0,05	0,02		12,32	1,36
Ф00007	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150			8,08	32				0,15	0,03
	Всего в Обед	550	30,75	25,64	70,38	635	0,44	0,35	13,51	207,68	8,75
	Полдник										
Ф00631	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
Ф00700	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83	0,02	0,02		4	0,2
	Всего в Полдник	170	5,85	6,11	20,98	158	0,08	0,28	1,05	184	0,35
	Ужин										
Ф000001	Каша рисовая молочная	150	7,28	10,01	32,64	250	0,08	0,26	1,04	216,78	0,41
Ф00700	Хлеб в\с	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06	0,02		11,35	1,31
Ф00003	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,49	26			0,01	1,88	0,16
	Всего в Ужин	360	9,72	10,44	49,23	330	0,14	0,28	1,05	230,01	1,88
	Всего в 2 неделю пятница		70,49	80,65	173,44	1699	0,84	1,56	139,74	848,09	16,7
	Итого		529,23	500,93	1878,9	14118	7,34	9,4	789,11	7514,87	209,58
	Среднее за период		52,92	50,09	187,89	1412	0,73	0,94	78,91	751,49	20,96