

**Утверждаю**  
 Директор МОУ Парфеньевская ООШ  
 Корнева С.В. \_\_\_\_\_

**Примерное двухнедельное меню  
 для детей с 9-ти часовым дневным пребыванием в ДОУ на 2024 – 2025 учебный год**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>П Е Р В А Я                      Н Е Д Е Л Я</b>											
<b>Понедельник</b>											
<b>Завтрак 1</b>											
№31 2010	Каша манная молочная жидкая	200	5,2	3,0	23,2	140	0,06	0,16	1,4	144	0,4
№97 2010	Чай с молоком, сахаром	200	3,0	2,6	17,0	106	0,04	0,16	1,4	130	0,6
№22 1997	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	10,3	42	0,02	0,01	0	4	0,2
<b>Итого:</b>			<b>9,5</b>	<b>14,5</b>	<b>50,6</b>	<b>363</b>	<b>0,12</b>	<b>0,34</b>	<b>2,8</b>	<b>279</b>	<b>1,2</b>
<b>Завтрак 2</b>											
-	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	18,2	63	0,02	0,02	3,6	13	2,5
<b>Итого:</b>			<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>63</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>13</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>											
№109 1994	Борщ с капустой свежей с мясом и сметаной	250/15	6,6	6,6	6,9	128	0,04	0,08	11,4	64	11,8

ТТК	Котлета	50	10,5	14,6	10,0	204	0,06		4,2	27	1,6
№78 2010	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	11,7	128	0,14	0,12	4,7	63	0,9
Сб. 1994	Огурцы свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	0,01	0,01	3,0	7	0,2
№91 2010	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,4	-	31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
-	Хлеб ржаной	45	2,5	0,5	17,8	89	0,08	0,04	0	13	1,8
<b>Итого</b>			<b>23,5</b>	<b>26,4</b>	<b>78,8</b>	<b>683</b>	<b>0,35</b>	<b>0,27</b>	<b>23,9</b>	<b>196</b>	<b>16,9</b>
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Полдник</b>											
	Яйцо вареное	46	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0,44	0	55	2,5
№96 2010	Чай с сахаром	200	-	-	5,0	20	-	-	-	-	0,2
	Печенье	30	2,5	3,3	24,8	339	0,02	0,01	0	9,6	0,7
-	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	9,9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
<b>Итого:</b>			<b>16,5</b>	<b>15,1</b>	<b>40,4</b>	<b>566</b>	<b>0,13</b>	<b>0,47</b>	<b>0</b>	<b>71,6</b>	<b>4,4</b>
<b>Всего за день</b>			<b>50,1</b>	<b>56,2</b>	<b>188</b>	<b>1675</b>	<b>0,64</b>	<b>1,16</b>	<b>38,1</b>	<b>648,7</b>	<b>34,3</b>
<b>В Т О Р Н И К</b>											
<b>Завтрак 1</b>											
№32 2010	Каша пшённая молочная жидкая	200	5,1	3,6	25,8	160	0,12	0,18	1,4	144	1,0
№22 1997	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-
№97 2010	Чай с молоком, сахаром	200	3,0	2,6	17,0	106	0,04	0,16	1,4	130	0,6
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
<b>Итого:</b>			<b>10</b>	<b>15,4</b>	<b>58,3</b>	<b>404</b>	<b>0,19</b>	<b>0,36</b>	<b>2,8</b>	<b>281</b>	<b>2</b>
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe

<b>Завтрак 2</b>											
-	Фрукты	120	0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	36,0	18	0,4
<b>Итого:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>5,2</b>	<b>28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>36,0</b>	<b>18</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>											
	Суп из овощей с рыбой	250/15	6,4	5,2	12,4	117	0,09	0,07	10,9	45	1,0
№499 1997	Курица тушёная с капустой	40/150	36,6	43,3	19,3	560	0,19	0,38	12,2	96	4,9
Сб. рец.	Помидоры свежие порционные	50	0,7	0,1	2,3	14	0,04	0,01	12	7	0,5
№ 90 2010г	Кисель фруктовый с витамином С	200	0,2	0,2	28,2	114	-	0,02	0,8	8	1,0
-	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	9,9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
<b>Итого:</b>			<b>45,2</b>	<b>49,1</b>	<b>72,1</b>	<b>855</b>	<b>0,36</b>	<b>0,5</b>	<b>35,9</b>	<b>163</b>	<b>8,4</b>
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Полдник</b>											
	Йогурт	100	5,0	3,2	8,5	87	0,03	0,15	0,6	119	0,1
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
№23 1997г	Сыр порционный	15	2,1	2,6	0	134	-	0,03	0,1	100	0,1
№96 2010г	Чай с сахаром	200	-	-	5,0	20	-	-	-	-	0,2
<b>Итого:</b>			<b>8,9</b>	<b>6,7</b>	<b>28,9</b>	<b>304</b>	<b>0,06</b>	<b>0,19</b>	<b>0,7</b>	<b>135</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего за день</b>			<b>64,5</b>	<b>71,4</b>	<b>164,5</b>	<b>1591</b>	<b>0,65</b>	<b>1,07</b>	<b>75,4</b>	<b>597</b>	<b>11,6</b>
<b>СРЕДА</b>											
<b>Завтрак 1</b>											
№ 22 1997г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-

№ 41 2010г	Вермишель молочная (макаронник)	200	8,2	7,4	53,8	334	0,12	0,18	1,0	124	1,6
№102 2010г	Молоко кипячёное	200	6,0	5,2	10,0	114	0,08	0,32	2,8	252	0,2
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
<b>Итого:</b>			<b>16,1</b>	<b>21,8</b>	<b>79,3</b>	<b>586</b>	<b>0,23</b>	<b>0,52</b>	<b>3,8</b>	<b>383</b>	<b>2,2</b>
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак 2</b>											
-	Фрукты	90	0,4	0,3	6,2	36	0,02	0,03	138,6	31	0,6
<b>Итого:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>6,2</b>	<b>36</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>138,6</b>	<b>31</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>											
№119 2010г	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15	6,2	6,9	5,9	218	0,06	0,08	20,1	67	1,0
№ 64 2010г	«Ёжики мясные» с соусом	150/50	12,1	13,2	13,5	143	0,08	1,03	3,0	32	2,4
Сб. 1994г	Огурцы свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	0,01	0,01	3,0	7	0,2
№94 2010г	Компот фруктовый с витамином С	200	0,2	0,2	26,4	108	-	-	2,6	4	0,6
-	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	9,9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
<b>Итого:</b>			<b>20</b>	<b>19,5</b>	<b>56,5</b>	<b>523</b>	<b>0,19</b>	<b>1,14</b>	<b>28,7</b>	<b>117</b>	<b>5,2</b>
<b>Полдник</b>											
№ 46 2010г	Запеканка из творога с молоком сгущённым	180/50	32,2	23,7	56,2	596	0,12	0,66	1,2	437	1,4
№ 96 2010г	Чай с сахаром	200	-	-	5,0	20	-	-	-	-	0,2
	Печенье	30	2,5	3,3	4,8	139	0,02	0,01	0	9,6	0,7
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4

<b>Итого:</b>			<b>34,7</b>	<b>27,9</b>	<b>81,4</b>	<b>818</b>	<b>0,17</b>	<b>0,68</b>	<b>1,2</b>	<b>452,6</b>	<b>2,7</b>
<b>Всего за день</b>			<b>71,2</b>	<b>69,5</b>	<b>223,4</b>	<b>1963</b>	<b>0,61</b>	<b>2,37</b>	<b>172,3</b>	<b>983,6</b>	<b>10,7</b>
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>ЧЕТВЕРГ</b>											
<b>Завтрак 1</b>											
№ 325 – 1994г	Оладьи со сгущёнкой	120/20	9,2	18,4	64	415	0,1		0,5	29	0,5
№ 96 2010г	Чай с сахаром, лимоном	200/5	-	-	12,2	41	-	-	2,0	2	0,2
<b>Итого:</b>			<b>9,2</b>	<b>18,4</b>	<b>76,2</b>	<b>455</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>31</b>	<b>0,7</b>
<b>Завтрак 2</b>											
-	Фрукты	130	0,4	0,4	12,1	55	0,02	0,04	5,9	22	2,7
<b>Итого:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>12,1</b>	<b>55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>5,9</b>	<b>22</b>	<b>2,7</b>
<b>Обед</b>											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
№127 1994г	Рассольник со сметаной, с мясом	250/15	6,5	6,9	13,9	98	0,14	0,11	7,6	42	1,3
№ 54 2010г	Колбаса отварная	60	4,1	14,3	0,2	157	0,11	0,09	0	21	1,1
№ 74 2010г	Греча отварная рассыпчатая	120	5,5	4,8	30,2	194	0,17	0,08	-	17	3,6
Сб. рец.	Помидоры свежие порционные	50	0,7	0,1	2,3	14	0,04	0,01	12	7	0,5
№702 1997г	Компот из ягод с витамином С	200	0,4	-	27,8	116	0,02	0,02	-	16	0,6
-	Хлеб ржаной	45	2,5	0,5	17,8	89	0,08	0,04	0	13	1,8
<b>Итого:</b>			<b>19,7</b>	<b>26,6</b>	<b>92,2</b>	<b>668</b>	<b>0,56</b>	<b>0,35</b>	<b>19,6</b>	<b>116</b>	<b>8,9</b>

<b>Полдник</b>											
№ 33 2010г	Каша рисовая молочная жидкая	200	24,1	3,0	27,8	258	0,06	0,18	1,4	138	0,4
№102 2010г	Молоко кипячёное	200	6,0	5,2	10,0	114	0,08	0,32	2,8	252	0,2
№ 22 2010г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	175	0	0,01	-	1	-
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	10,3	42	0,02	0,01	0	4	0,2
<b>Итого:</b>			<b>31,4</b>	<b>17,1</b>	<b>48,2</b>	<b>589</b>	<b>0,16</b>	<b>0,52</b>	<b>4,2</b>	<b>395</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего за день</b>			<b>57,8</b>	<b>45,7</b>	<b>167,9</b>	<b>1404</b>	<b>0,84</b>	<b>0,91</b>	<b>32,2</b>	<b>564</b>	<b>13,1</b>
№ рец.	Приём пищи, наименован ие блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская цен ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>ПЯТНИЦА</b>											
<b>Завтрак 1</b>											
№ 22 2010г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-
№34 2010г	Каша молочная жидкая из хлопьев «Геркулес»	200	5,6	4,0	21,4	144	0,12	0,18	1,4	150	1,0
№ 97 2010г	Чай с молоком, сахаром	200	3,0	2,6	17,0	106	0,04	0,16	1,4	130	0,6
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
<b>Итого:</b>			<b>10,5</b>	<b>15,8</b>	<b>53,9</b>	<b>388</b>	<b>0,19</b>	<b>0,36</b>	<b>2,8</b>	<b>287</b>	<b>2</b>
<b>Завтрак 2</b>											
-	Фрукты	90	0,4	0,3	6,2	36	0,02	0,03	138,6	31	0,6
<b>Итого:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>6,2</b>	<b>36</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>138,6</b>	<b>31</b>	<b>0,6</b>
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская цен ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe

<b>Обед</b>											
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	3,1	4,8	24	351	0,09	0,15	2,0	24	1,3
№ 47 2010г	Рыба припущенная	80	20,4	10,5	0,4	52	0,05	0,04	0,5	21	0,3
№ 78 2010г	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	11,7	128	0,14	0,12	4,7	63	0,9
Сб. 1994г	Огурцы свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	0,01	0,01	3,0	7	0,2
№91 2010г	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,4	-	31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
-	Хлеб ржаной	45	2,5	0,5	17,8	89	0,08	0,04	0	13	1,8
<b>Итого:</b>			<b>29,9</b>	<b>20,5</b>	<b>86,3</b>	<b>754</b>	<b>0,39</b>	<b>0,38</b>	<b>10,8</b>	<b>160</b>	<b>6,9</b>
<b>Полдник</b>											
	Йогурт	100	5,0	3,2	8,5	187	0,03	0,15	0,6	119	0,1
№ 96 2010г	Чай с сахаром, лимоном	200/5	-	-	12,2	41	-	-	2,0	2	0,2
№ 23 1997г	Сыр порционный	15	2,1	2,6	0	34	-	0,03	0,1	100	0,1
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
<b>Итого:</b>			<b>8,9</b>	<b>6,7</b>	<b>28,9</b>	<b>325</b>	<b>0,06</b>	<b>0,19</b>	<b>2,7</b>	<b>227</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего за день</b>			<b>49,7</b>	<b>43,3</b>	<b>175,3</b>	<b>1503</b>	<b>1,26</b>	<b>0,96</b>	<b>154,3</b>	<b>705</b>	<b>10,3</b>
<b>ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 1 НЕДЕЛЮ</b>			<b>59,24</b>	<b>50,56</b>	<b>197,18</b>	<b>1699,6</b>	<b>0,8</b>	<b>1,29</b>	<b>94,46</b>	<b>699</b>	<b>16</b>
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Завтрак 1**

№ 22 1997г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-
№31 2010г	Каша манная молочная жидкая	200	5,2	3,0	23,2	140	0,06	0,16	1,4	144	0,4
№97 2010г	Чай с молоком, сахаром	200	3,0	2,6	17,0	106	0,04	0,16	1,4	130	0,6
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
<b>Итого:</b>			<b>10,1</b>	<b>14,8</b>	<b>55,7</b>	<b>384</b>	<b>0,13</b>	<b>0,34</b>	<b>2,8</b>	<b>281</b>	<b>1,4</b>

**Завтрак 2**

-	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	18,2	63	0,02	0,02	3,6	13	2,5
<b>Итого:</b>			<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>63</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>13</b>	<b>2,5</b>

**Обед**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
ТТК	Свекольник по- домашнему со сметаной, с мясом	250/15	5,9	10,1	10,7	183	0,09	0,11	8,9	69	1,8
№55 2010г	Гуляш из говядины	60/50	15,4	18,0	2,9	240	0,06	0,13	0,8	13	2,5
№75 2010г	Вермишель отварная	150	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0,02	-	11	0,8
Сб. рец.	Помидоры свежие порционные	50	0,7	0,1	2,3	14	0,04	0,01	12	7	0,5
№ 92 2010г	Кисель фруктовый с витамином С	200	0,2	-	25,0	118	0,02	-	1,4	6	0,2
-	Хлеб ржаной	45	2,5	0,5	17,8	89	0,08	0,04	0	13	1,8

<b>Итого:</b>			<b>30,1</b>	<b>32,9</b>	<b>88,3</b>	<b>829</b>	<b>0,35</b>	<b>0,31</b>	<b>23,1</b>	<b>119</b>	<b>7,6</b>
<b>Полдник</b>											
№ 43 2010г	Омлет натуральный	100	10,0	12,0	2,0	255	0,05	0,39	0,2	80	2,0
№ 96 2010г	Чай с сахаром	200	-	-	5,0	20	-	-	-	-	0,2
-	Кондитерские изделия	30	0,6	0,6	22,7	84	0,02	0,01	0	4	0,3
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
<b>Итого:</b>			<b>12,4</b>	<b>13,5</b>	<b>45,1</b>	<b>422</b>	<b>0,1</b>	<b>0,41</b>	<b>0,2</b>	<b>90</b>	<b>2,9</b>
<b>Всего за день</b>			<b>53,2</b>	<b>61,4</b>	<b>207,3</b>	<b>1598</b>	<b>0,6</b>	<b>1,08</b>	<b>29,7</b>	<b>503</b>	<b>14,4</b>
№ рец.	Приём пищи, наименован ие блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская цен ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>В Т О Р Н И К</b>											
<b>Завтрак 1</b>											
№ 32 2010г	Каша пшённая молочная жидкая	200	5,1	3,6	25,8	160	0,12	0,18	1,4	144	1,0
№22 1997г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-
№97 2010г	Чай с молоком, сахаром	200	3,0	2,6	17,0	106	0,04	0,16	1,4	130	0,6
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
<b>Итого:</b>			<b>12</b>	<b>15,4</b>	<b>58,3</b>	<b>404</b>	<b>0,19</b>	<b>0,36</b>	<b>2,8</b>	<b>281</b>	<b>2</b>
<b>Завтрак 2</b>											
-	Фрукты	100	0,3	0,4	8,6	41	0,03	0,02	8,8	14	1,9
<b>Итого:</b>			<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>8,6</b>	<b>41</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>8,8</b>	<b>14</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>											
№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская цен-	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	

блюда			Б	Ж	У	ность (ккал)	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	Суп из овощей с рыбой	250/15	6,4	5,2	12,4	217	0,09	0,07	10,9	45	1,0
№ 64 2010г	«Ёжики мясные» с соусом	150/50	12,1	13,2	13,5	243	0,08	1,03	3,0	32	2,4
Сб. 1994г	Огурцы свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	0,01	0,01	3,0	7	0,2
№702 1997г	Компот из ягод с витамином С	200	0,4	-	30,0	126	0,02	0,04	0,8	32	0,6
-	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	9,9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
<b>Итого:</b>			<b>20,4</b>	<b>18,7</b>	<b>66,6</b>	<b>640</b>	<b>0,25</b>	<b>1,17</b>	<b>17,7</b>	<b>123</b>	<b>5,2</b>
<b>Полдник</b>											
	Йогурт	100	5,0	3,2	8,5	187	0,03	0,15	0,6	119	0,1
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
№23 1997г	Сыр порционный	15	2,1	2,6	0	34	-	0,03	0,1	100	0,1
№96 2010г	Чай с сахаром	200	-	-	5,0	20	-	-	-	-	0,2
<b>Итого:</b>			<b>8,9</b>	<b>6,7</b>	<b>28,9</b>	<b>304</b>	<b>0,06</b>	<b>0,19</b>	<b>0,7</b>	<b>225</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего за день</b>			<b>41,6</b>	<b>41,2</b>	<b>162,4</b>	<b>1389</b>	<b>0,53</b>	<b>1,74</b>	<b>30</b>	<b>643</b>	<b>9,9</b>
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>СРЕДА</b>											
<b>Завтрак 1</b>											
№325 1994г	Оладьи со сгущёнкой	120/20	9,2	18,4	64	415	0,1		0,5	29	0,5
№ 96 2010г	Чай с сахаром, лимоном	200/5	-	-	12,2	41	-	-	2,0	2	0,2
<b>Итого:</b>			<b>9,2</b>	<b>18,4</b>	<b>76,2</b>	<b>456</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>31</b>	<b>0,7</b>
<b>Завтрак 2</b>											
-	Фрукты	90	0,4	0,3	6,2	36	0,02	0,03	138,6	31	0,6
<b>Итого:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>6,2</b>	<b>36</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>138,6</b>	<b>31</b>	<b>0,6</b>

<b>Обед</b>											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
№151 703 1997г	Суп – лапша домашняя с мясными фрикадельками	250/15	8,3	6,9	37,6	247	0,11	0,13	1,2	50	1,3
№ 54 2010г	Сосиски отварные	60	4,1	14,3	0,2	157	0,11	0,09	0	21	1,1
№ 74 2010г	Греча отварная рассыпчатая	120	5,5	4,8	30,2	194	0,17	0,08	-	17	3,6
Сб. рец.	Помидоры свежие порционные	50	0,7	0,1	2,3	14	0,04	0,01	12	7	0,5
№91 2010г	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,4	-	31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
-	Хлеб ржаной	45	2,5	0,5	17,8	89	0,08	0,04	0	13	1,8
<b>Итого:</b>			<b>21,5</b>	<b>26,6</b>	<b>119,7</b>	<b>584</b>	<b>0,53</b>	<b>0,24</b>	<b>13,8</b>	<b>130</b>	<b>8,9</b>
<b>Полдник</b>											
№ 22 2010г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-
№ 33 2010г	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,1	3,0	27,8	158	0,06	0,18	1,4	138	0,4
№102 2010г	Молоко кипячёное	200	6,0	5,2	10,0	114	0,08	0,32	2,8	252	0,2
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
<b>Итого:</b>			<b>12</b>	<b>17,4</b>	<b>53,3</b>	<b>410</b>	<b>0,17</b>	<b>0,52</b>	<b>4,2</b>	<b>397</b>	<b>1</b>
<b>Всего за день</b>			<b>43,1</b>	<b>62,7</b>	<b>255,4</b>	<b>1486</b>	<b>0,82</b>	<b>0,79</b>	<b>159,1</b>	<b>589</b>	<b>11,2</b>
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe

**ЧЕТВЕРГ**

<b>ЧЕТВЕРГ</b>											
<b>Завтрак 1</b>											
№ 22 1997г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-
№ 41 2010г	Вермишель молочная (макаронник)	200	8,2	7,4	53,8	334	0,12	0,18	1,0	124	1,6
№102 2010г	Молоко кипячёное	200	6,0	5,2	10,0	114	0,08	0,32	2,8	252	0,2
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
<b>Итого:</b>			<b>16,11</b>	<b>21,8</b>	<b>79,3</b>	<b>586</b>	<b>0,23</b>	<b>0,52</b>	<b>3,8</b>	<b>383</b>	<b>2,2</b>
<b>Завтрак 2</b>											
-	Фрукты	90	0,4	0,3	6,2	36	0,02	0,03	138,6	31	0,6
<b>Итого:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>6,2</b>	<b>36</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>138,6</b>	<b>31</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>											
№119 2010г	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15	6,2	6,9	5,9	118	0,06	0,08	20,1	67	1,0
№ 63 2010г	Тефтели из говядины	80/50	5,8	9,8	12,9	154	0,05	0,06	2,0	19	1,4
№ 78 2010г	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	11,7	128	0,14	0,12	4,7	63	0,9
Сб. 1994г	Огурцы свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	0,01	0,01	3,0	7	0,2
№ 92 2010г	Кисель фруктовый с витамином С	200	0,2	-	25,0	118	0,02	-	1,4	6	0,2
-	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	9,9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
<b>Итого</b>			<b>17</b>	<b>21,7</b>	<b>66,2</b>	<b>572</b>	<b>0,32</b>	<b>0,29</b>	<b>31,2</b>	<b>169</b>	<b>4,7</b>
№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская цен-	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	

	блюда		Б	Ж	У	нось (ккал)	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Полдник</b>											
№ 45 2010г	Сырники из творога с молоком сгущённым	180/50	29,1	23,7	64,0	484	0,12	0,64	1,0	411	1,4
№102 2010г	Молоко кипячёное	200	6,0	5,2	10,0	114	0,08	0,32	2,8	252	0,2
-	Кондитерское изделие	30	0,7	0,6	22,7	104	0,02	0,01	0	4	0,3
-	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,7	12,9	52	0,03	0,01	0	5	0,3
<b>Итого:</b>			<b>37,3</b>	<b>30,2</b>	<b>109,6</b>	<b>754</b>	<b>0,25</b>	<b>0,98</b>	<b>3,8</b>	<b>672</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего за день</b>			<b>70,81</b>	<b>74</b>	<b>261,3</b>	<b>1948</b>	<b>0,82</b>	<b>1,82</b>	<b>177,4</b>	<b>1255</b>	<b>9,7</b>
№ рец.	Приём пищи, наименован ие блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская цен ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>П Я Т Н И Ц А</b>											
<b>Завтрак 1</b>											
№ 22 2010г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	-	1	-
№34 2010г	Каша молочная жидкая из хлопьев «Геркулес»	200	5,6	4,0	21,4	144	0,12	0,18	1,4	150	1,0
№ 98 2010г	Кофейный напиток на молоке	200	4,1	3,8	25,6	158	0,06	0,22	2,2	180	0,2
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	10,3	52	0,02	0,01	0	4	0,2
<b>Итого:</b>			<b>11</b>	<b>16,7</b>	<b>57,4</b>	<b>429</b>	<b>0,2</b>	<b>0,42</b>	<b>3,6</b>	<b>335</b>	<b>1,4</b>
<b>Завтрак 2</b>											
-	Фрукты	100	0,3	0,4	8,6	41	0,03	0,02	8,8	14	1,9
<b>Итого:</b>			<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>8,6</b>	<b>41</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>8,8</b>	<b>14</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>											

№ 10 2010г	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	250/15	7,1	5,4	22,4	172	0,24	0,10	6,1	50	2,5
№ 47 2010г	Рыба припущенная	80	10,4	0,5	0,4	52	0,05	0,04	0,5	21	0,3
№75 2010г	Вермишель отварная	150	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0,02	-	11	0,8
Сб. рец.	Помидоры свежие порционные	50	0,7	0,1	2,3	14	0,04	0,01	12	7	0,5
№702 1997г	Компот из ягод с витамином С	200	0,4	-	30,0	126	0,02	0,04	0,8	32	0,6
-	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	9,9	50	0,04	0,02	0	7	1,0
<b>Итого</b>			<b>25,3</b>	<b>11</b>	<b>94,6</b>	<b>599</b>	<b>0,45</b>	<b>0,23</b>	<b>19,4</b>	<b>128</b>	<b>5,7</b>
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Полдник</b>											
	Йогурт	100	5,0	3,2	8,5	187	0,03	0,15	0,6	119	0,1
№ 96 2010г	Чай с сахаром, лимоном	200/5	-	-	12,2	41	-	-	2,0	2	0,2
№ 23 1997г	Сыр порционный	15	2,1	2,6	0	34	-	0,03	0,1	100	0,1
-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
<b>Итого:</b>			<b>8,9</b>	<b>6,7</b>	<b>36,1</b>	<b>325</b>	<b>0,06</b>	<b>0,19</b>	<b>2,7</b>	<b>227</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего за день</b>			<b>45,5</b>	<b>34,8</b>	<b>196,1</b>	<b>1394</b>	<b>0,74</b>	<b>0,86</b>	<b>34,5</b>	<b>704</b>	<b>10,1</b>
<b>Итого за неделю:</b>			<b>50,84</b>	<b>54,82</b>	<b>216,62</b>	<b>1563</b>	<b>0,7</b>	<b>1,25</b>	<b>86,14</b>	<b>738,8</b>	<b>11,06</b>
<b>Итого среднее за две недели</b>			<b>55,04</b>	<b>52,69</b>	<b>206,9</b>	<b>1631,3</b>	<b>0,75</b>	<b>1,27</b>	<b>90,3</b>	<b>718,9</b>	<b>13,8</b>