

Меню

День: понедельник
Неделя: первая, 1-й день
возрастная категория: сад

N реп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины , мг			Мин.вещества	
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
29	Суп молочный с вермишелью	180	6,620	5,860	34,030	196,160	0,800	0,180	0,900	150,000	0,300
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
39	Отварное яйцо	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,180	0,000	22,000	0,800
	Итого за завтрак	436,00	14,140	15,060	56,109	398,225	0,890	0,375	3,900	189,970	1,610
2-й завтрак											
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	Итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
Обед											
1	Борщ со свежей капустой	200	1,310	3,530	10,800	123,200	0,060	0,050	7,420	33,870	7,000
14	Плов из отварной птицы	160	14,400	19,090	30,200	350,380	0,020	0,060	1,000	26,400	1,000
64	Овощи натуральные (огурцы свежие)	56	0,9	0,5	1,3	13,4	0,02	0,02	6,0	13,8	0,4
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
46	Компот из сухофруктов	180	0,639	0,135	13,810	56,880	0,060	0,010	2,000	28,000	1,000
	Итого за обед	615	21,689	23,595	84,300	679,260	0,251	0,165	10,920	120,070	11,150
Полдник											
56	Пирожок с повидлом	85	6,960	3,690	52,650	242,900	0,050	0,050	0,100	12,000	0,800
53	Какао с молоком	180	4,820	4,068	19,210	133,767	0,040	0,160	2,200	124,000	0,800
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	Итого за полдник	355	12,280	8,258	81,660	423,667	0,120	0,230	15,300	156,800	4,500
	Итого за день:	1556,00	48,109	46,913	240,069	1576,152	1,271	0,780	32,120	473,840	18,660

Меню

День: вторник
Неделя: первая, 2-й день
возрастная категория: сад

N реп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины , мг			Мин.вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
25	Каша манная молочная	180	3,600	4,000	22,20	171,540	0,100	0,160	1,400	165,000	0,400
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
33	Сыр в порционной нарезке	13	3,480	4,420	0,000	54,600	0,005	0,054	0,100	135,000	0,130
	Итого за завтрак	409,00	9,500	13,020	43,979	365,205	0,165	0,229	4,500	317,970	1,040
2-й завтрак											
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,00	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	Итого за 2-й завтрак	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
Обед											
2	Свекольник	200	2,170	3,320	13,550	97,180	0,050	0,050	7,800	20,200	0,220
8	Жаркое по домашнему	180	22,500	3,650	18,000	297,000	0,200	0,300	9,100	42,000	4,000
64	Овощи натуральные (огурцы свежие)	56	0,9	0,5	1,3	13,4	0,02	0,02	6,0	13,8	0,4
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
46	Компот из сухофруктов	180	0,639	0,135	13,810	56,880	0,060	0,010	2,000	28,000	1,000
	Итого за обед	740	32,269	8,055	78,210	620,530	0,441	0,425	25,400	135,800	7,770
Полдник											
32	Сырник из творога	100	20,990	14,020	24,920	313,750	0,050	0,250	0,200	141,000	0,700
41	Соус сметанный	40	1,100	4,130	4,590	40,536	0,090	0,020	0,300	16,900	0,020
43	Йогурт	195	6,200	4,850	8,500	102,800	0,060	0,300	1,200	238,000	0,200
	Итого за полдник	335	28,290	23,000	38,010	457,086	0,200	0,570	1,700	395,900	0,920
	Итого за день:	1574,00	70,559	44,575	169,999	1489,821	0,836	1,244	44,600	870,470	12,630

Меню

День: среда
Неделя: первая, 3-й день
возрастная категория: сад

N реп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины , мг			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
38	Омлет	130	17,650	16,070	3,020	203,650	0,080	0,440	0,400	106,000	2,000
64	Икра кабачковая консервированная.	120	0,510	3,310	2,540	43,260	0,002	0,020	6,000	13,800	0,400
33	Сыр в порционной нарезке	13	3,480	4,420	0,000	54,600	0,005	0,054	0,100	135,000	0,130
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16 000	0,390
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
52	Кофейный напиток на молоке 2-й вар	180	4,950	4,270	19,900	139,140	0,040	0,160	1,300	126,000	0,100
	Итого за завтрак	479,00	29,010	32,670	40,030	549,970	0,187	0,68	10,800	397,520	3,040
2-й завтрак											
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	Итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
Обед											
3	Суп картофельный с бобовыми	200	5,940	2,740	19,9 0	128,000	0,160	0,050	7,900	15,200	0,300
11	Пудинг из говядины	70	16,090	17,270	0,800	222,710	0,050	0,130	0,000	22,800	1,200
21	Пюре картофельное	140	3,090	4,270	20,960	135,020	0,140	0,110	5,400	41,600	1,100
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,5 0	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
46	Компот из сухофруктов	180	0,639	0,135	13,810	56,880	0,060	0,010	2,000	28,000	1,000
	Итого за обед	665	30,589	25,255	85,010	691,410	0,521	0,345	15,800	139,400	5,750
Полдник											
17	Кнели рыбные в томате с овощами	140	13,300	7,200	6,300	143,000	0,090	0,070	4,700	35,000	0,900
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7, 09	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
61	Кондитерское изделие (печенье)	45	2,000	2,720	20,960	166,840	0,030	0,020	0,000	11,600	0,800
	Итого за полдник	475	14,880	7,400	53,929	433,585	0,170	0,116	18,200	72,650	4,960
	Итого за день:	1769,00	74,479	65,325	196,969	1749,965	0,888	1,160	46,800	616,570	15,150

Меню

День: четверг
Неделя: первая, 4-й день
возрастная категория: сад

N реп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины , мг			Мин.вещества	
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
Завтрак											
26	Каша пшеничная, молочная жидкая	180	8,030	7,250	27,050	203,540	0,190	0,170	1,900	244,000	1,200
53	Какао с молоком	180	4,820	4,068	19,210	133,767	0,040	0,160	2,200	124,000	0,800
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
	Итого за завтрак	396,00	15,270	15,918	60,830	446,627	0,290	0,345	7,100	384,720	2,410
2-й завтрак											
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	Итого за 2-й завтрак	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
Обед											
5	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,180	4,370	15,360	109,720	0,030	0,010	0,800	7,800	0,400
12	Тефтели говяжьи	70	11,600	11,400	9,600	187,500	0,030	0,080	0,500	12,600	0,900
19	Капуста тушеная	150	3,880	4,230	13,260	106,910	0,060	0,040	25,500	91,000	1,500
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
	Кисель из сухофруктов	180	0,800	0,060	25,720	106,560	0,000	0,000	0,000	1,000	0,100
	Итого за обед	675	23,000	20,840	67,710	552,930	0,231	0,175	27,300	143,200	4,950
Полдник											
30	Запеканка из творога	110	14,350	12,900	18,170	294,110	0,090	0,400	0,500	237,000	0,800
40	Соус молочный	40	1,190	2,740	5,950	53,460	0,014	0,050	0,300	36,000	0,060
44	Кефир	195	5,630	4,850	7,760	102,820	0,080	0,400	1,400	145,000	0,200
	Итого за полдник	345	21,170	20,490	31,880	450,390	0,184	0,850	2,200	418,000	1,060
	Итого за день:	1506,00	59,940	57,748	170,220	1496,947	0,735	1,390	49,600	966,720	11,320

Меню

День: пятница
Неделя: первая, 5-й день
возрастная категория: сад

N реп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины , мг			Мин.вещества	
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
27	Каша гречневая молочная жидкая	180	4,350	6,340	7,200	175,200	0,130	0,130	1,300	10,800	0,880
51	Кофейный напиток с молоком	180	4,950	4,270	19,900	139,140	0,040	0,160	1,300	126,000	0,100
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
	Итого за завтрак	396,00	11,720	15,210	41,670	423,660	0,230	0,305	5,600	153,520	1,390
2-й завтрак											
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	Итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
Обед											
1	Суп полевой	200	3,850	7,070	11,810	126,770	0,040	0,030	8,000	21,000	0,600
9	Котлеты, биточки из говядины	75	11,660	8,660	11,780	149,270	0,070	0,120	0,110	27,300	1,900
37	Икра из отварной свеклы	90	2,000	6,650	13,330	122,120	0,020	0,200	6,300	35,200	1,400
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
45	Компот из свежих яблок	180	0,150	0,150	18,540	77,010	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200
	Итого за обед	620	23,000	23,370	84,950	623,970	0,321	0,735	16,310	355,300	6,250
Полдник											
15	Котлеты, биточки рыбные	80	13,140	3,080	6,830	107,470	0,050	0,080	0,300	28,000	0,400
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,090	0,006	0,000	4,000	0,200
61	Печенье	45	2,000	2,720	20,960	110,100	0,030	0,020	0,000	11,600	0,800
64	Овощи натуральные (огурцы свежие)	56	0,9	0,5	1,3	13,4	0,02	0,02	6,0	13,8	0,4
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
	Итого за полдник	430	18,340	6,110	48,019	314,985	0,190	0,126	6,300	58,650	1,900
	Итого за день:	1596,00	53,060	44,690	192,639	1437,615	0,751	1,176	30,210	574,470	10,940

Меню

День: понедельник
Неделя: вторая, 1-й день
возрастная категория: сад

N реп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины , мг			Мин.вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
25	Каша манная молочная жидкая	180	6,400	7,210	22,200	171,540	0,100	0,160	1,400	165,000	0,400
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
51	Кофейный напиток с молоком	180	4,950	4,270	19,900	139,140	0,040	0,160	1,300	126,000	0,100
	Итого за завтрак	396,00	13,770	16,080	56,670	420,000	0,200	0,335	5,700	307,720	0,910
2-й завтрак											
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	Итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
Обед											
4	Суп полевой	200	3,850	7,070	11,810	126,770	0,040	0,030	8,000	21,000	0,600
13	Котлеты из курицы	65	13,920	14,590	7,140	215,590	0,700	0,110	1,450	26,000	0,800
22	Гречневая каша	130	5,539	4,718	24,858	163,730	0,080	0,090	0,000	12,300	0,900
64	Овощи натуральные (огурцы свежие)	56	0,9	0,5	1,3	13,4	0,02	0,02	6,0	13,8	0,4
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
46	Компот из сухофруктов	180	0,639	0,135	13,810	56,880	0,060	0,010	2,000	28,000	1,000
	Итого за обед	755	30,908	27,463	90,468	732,440	1,011	0,305	17,950	132,900	5,850
Полдник											
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
56	Пирожок с повидлом	85	6,960	3,690	52,650	242,900	0,050	0,050	0,100	12,000	0,800
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	Итого за полдник	355	7,460	4,190	69,659	319,645	0,080	0,070	13,100	34,050	3,800
	Итого за день:	1656,00	52,138	47,733	234,797	1547,085	1,301	0,720	38,750	481,670	11,960

Меню

День: вторник
Неделя: вторая, 2-й день
возрастная категория: сад

№ реп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины , мг			Мин.вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
26	Каша пшѐнная молочная жидкая	180	8,000	8,850	30,000	240,560	0,190	0,070	1,400	100,000	0,900
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
33	Сыр порционный	13	3,480	4,420	0,000	54,600	0,005	0,054	0,100	135,000	0,130
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
	Итого за завтрак	409,00	13,900	17,870	51,779	434,225	0,255	0,139	4,500	252,970	1,540
2-й завтрак											
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	Итого за 2-й завтрак	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
Обед											
2	Свекольник	200	2,170	3,320	13,550	97,180	0,050	0,050	7,800	20,200	0,220
9	Котлеты из говядины	75	11,660	8,660	11,780	149,270	0,070	0,120	0,110	27,300	1,900
19	Капуста тушеная	150	3,880	4,230	13,260	106,910	0,060	0,040	25,500	91,000	1,500
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
46	Компот из сухофруктов	180	0,639	0,135	13,810	56,880	0,060	0,010	2,000	28,000	1,000
	Итого за обед	680	23,689	17,185	81,890	559,040	0,351	0,265	35,910	198,300	6,770
Полдник											
31	Пудинг из творога с рисом	110	19,690	11,460	14,020	256,470	0,050	0,270	0,300	140,000	0,100
41	Соус сметанный	40	1,100	4,130	4,590	40,536	0,090	0,020	0,300	16,900	0,020
49	Йогурт	195	6,200	4,850	8,500	102,800	0,060	0,300	1,200	238,000	0,200
	Итого за полдник	345	26,990	20,440	27,110	399,806	0,200	0,590	1,800	394,900	0,320
	Итого за день.	1524,00	65,079	55,995	170,579	1440,071	0,836	1,014	55,210	866,970	11,530

Меню

День: среда
Неделя: вторая, 3-й день
возрастная категория: сад

N реп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины , мг			Мин.вещества	
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
Завтрак											
38	Омлет	130	17,650	16,070	3,020	203,650	0,080	0,440	0,400	106,000	2,000
64	Икра кабачков. консервированная	120	0,510	3,310	2,540	43,260	0,002	0,020	6,000	13,800	0,400
33	Сыр в порционной нарезке	13	3,480	4,420	0,000	54,600	0,005	0,054	0,100	135,000	0,130
54	Какао на молоке 2й вар	180	5,870	4,470	20,040	143,040	0,060	0,210	1,700	163,000	0,300
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
	Итого за завтрак	419,00	29,930	32,870	40,170	553,870	0,207	0,739	11,200	434,520	3,240
2-й завтрак											
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	Итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
Обед											
1	Борщ со свежей капустой	200	1,310	3,530	10,800	123,200	0,060	0,050	7,420	33,870	7,000
10	Плов из отварной говядины	170	12,210	15,250	27,270	295,160	0,050	0,130	0,270	16,560	1,980
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
46	Компот из сухофруктов	180	0,639	0,135	13,810	56,880	0,060	0,010	2,000	28,000	1,000
	Итого за обед	625	19,499	19,755	81,370	624,040	0,281	0,235	10,190	110,230	12,130
Полдник											
16	Тефтеля рыбная	80	15,410	5,120	8,510	141,950	0,050	0,070	0,500	20,300	0,500
20	Картофель отварной	130	2,690	4,290	21,690	136,460	0,100	0,060	13,900	11,000	0,800
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
	Кондитерское изделие (пряники)	50	1,400	0,800	23,300	167,900	0,040	0,010	0,000	5,500	0,400
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	Итого за полдник	460	21,080	10,410	70,369	523,055	0,210	0,146	14,900	42,050	2,060
	Итого за день:	1714,00	70,509	63,035	209,909	1775,965	0,708	1,130	38,290	593,800	18,830

Меню

День: четверг
Неделя: вторая, 4-й день
возрастная категория: сад

N реп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины , мг			Мин.вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
24	Каша овсяная молочная жидкая	180	7,300	8,290	25,380	206,480	0,080	0,180	2,150	254,00	0,700
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
51	Кофейный напиток с молоком	180	4,950	4,270	19,900	139,140	0,040	0,160	1,300	126,00	0,100
	Итого за завтрак	396,00	14,670	17,160	59,850	454,940	0,180	0,355	6,450	396,720	1,210
2-й завтрак											
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	Итого за 2-й завтрак	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
Обед											
3	Суп картофельный с бобовыми	200	5,940	2,740	19,950	128,000	0,160	0,050	7,900	15,200	0,300
7	Гуляш из говядины	100	12,890	10,190	3,280	226,500	0,050	0,120	0,690	13,600	0,500
23	Макаронные изделия	130	4,820	4,120	26,210	173,750	0,050	0,014	0,014	5,300	0,700
64	Овощи натуральные (огурцы свежие)	56	0,9	0,5	1,3	13,4	0,02	0,02	6,0	13,8	0,4
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
47	Кисель из сухофруктов	180	0,800	0,060	25,720	106,560	0,000	0,000	0,000	1,000	0,100
	Итого за обед	685	29,790	17,950	104,650	783,610	0,371	0,229	9,104	66,900	3,750
Полдник											
30	Запеканка из творога	110	14,350	12,900	18,170	294,110	0,090	0,400	0,500	237,000	0,800
40	Соус молочный	40	1,190	2,740	5,950	53,460	0,014	0,050	0,300	36,000	0,060
44	Кефир	195	5,630	4,850	7,760	102,820	0,080	0,400	1,400	145,000	0,200
	Итого за полдник	345	21,170	20,490	31,880	450,390	0,184	0,850	2,200	418,00	1,060
	Итого за день:	1516,00	66,130	56,100	206,180	1735,940	0,765	1,454	30,754	902,420	3,920

Меню

День: пятница
Неделя: вторая, 5-й день
возрастная категория: сад

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины , мг			Мин. вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
28	Каша пшеничная молочная жидкая	180	8,030	7,250	27,050	203,540	0,190	0,170	1,900	244,000	1,200
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
53	Какао с молоком	180	4,820	4,068	19,210	133,767	0,040	0,160	2,200	124,000	0,800
	Итого за завтрак	396,00	15,270	15,918	60,830	446,627	0,290	0,345	7,100	384,720	2,410
2-й завтрак											
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	Итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
Обед											
4	Борщ со свежей капустой	200	1,310	3,530	10,800	123,200	0,060	0,050	7,420	33,870	7,000
6	Голубцы ленивые	70	6,440	7,150	2,660	100,520	0,040	0,020	2,500	6,800	0,300
21	Пюре картофельное	140	3,090	4,270	20,960	135,020	0,140	0,110	5,400	41,600	1,100
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
45	Компот из свежих яблок	180	0,150	0,150	18,540	77,010	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200
	Итого за обед	665	16,330	15,940	82,450	584,550	0,431	0,565	17,220	354,070	10,750
Полдник											
39	Яйцо отварное	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,180	0,000	22,000	0,800
64	Овощи натуральные (огурцы свежие)	56	0,9	0,5	1,3	13,4	0,02	0,02	6,0	13,8	0,4
57	Булочка	80	6,900	2,610	41,500	228,900	0,070	0,030	0,000	9,000	0,500
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
	Итого за полдник	420	14,51	10,830	40,669	293,105	0,152	0,226	6,000	52,650	2,300
	Итого за день.	1631,,00	46,11	42,688	201,949	1399,282	0,883	1,146	32,320	798,440	16,860