

Заведующий \_\_\_\_\_  
УТВЕРЖДАЮ: Греку И.А.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ  
(2-х недельное)

Сезон: **Весенний**  
Категория: **Дети 1-3 лет**  
Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

| № реч. | Приём пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |              | Минеральные<br>вещества (мг) |              |  |
|--------|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|-------------|--------------|------------------------------|--------------|--|
|        |                                                           |              | Б                    | Ж            | У             |                                   | B1            | B2          | C            | Ca                           | Fe           |  |
| 001/2  | Завтрак                                                   |              |                      |              |               |                                   |               |             |              |                              |              |  |
| 067/a  | Бутерброд с сыром                                         | 30           | 3,92                 | 6,79         | 5,6           | 99                                | 0,04          | 0,06        | 0,28         | 112,35                       | 0,76         |  |
| 133/2  | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая                   | 150          | 5,27                 | 7,8          | 19,47         | 169                               | 0,11          | 0,16        | 0,58         | 129,75                       | 0,77         |  |
|        | Чай сладкий с лимоном                                     | 180          | 0,14                 | 0,03         | 9,1           | 37                                |               |             | 1,05         | 4,19                         | 0,37         |  |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                                    |              | <b>9,33</b>          | <b>14,62</b> | <b>34,17</b>  | <b>305</b>                        | <b>0,15</b>   | <b>0,22</b> | <b>1,91</b>  | <b>246,29</b>                | <b>1,9</b>   |  |
| 140/1  | 2-й завтрак                                               |              |                      |              |               |                                   |               |             |              |                              |              |  |
|        | Яблоки свежие                                             | 100          | 0,41                 | 0,41         | 10,09         | 45                                |               | 0,02        | 16,69        | 16,48                        | 0,21         |  |
|        | <b>Всего в 2-й завтрак</b>                                |              | <b>0,41</b>          | <b>0,41</b>  | <b>10,09</b>  | <b>45</b>                         |               | <b>0,02</b> | <b>16,69</b> | <b>16,48</b>                 | <b>0,21</b>  |  |
| 018/a  | Обед                                                      |              |                      |              |               |                                   |               |             |              |                              |              |  |
| 035/1  | Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом | 40           | 0,62                 | 2,5          | 3,13          | 37                                | 0,01          | 0,01        | 1,54         | 12,88                        | 0,48         |  |
| 099/a  | Суп гороховый с мясом                                     | 150          | 6,3                  | 3,52         | 12,22         | 106                               | 0,14          | 0,06        | 2,12         | 27,1                         | 1,64         |  |
| 057    | Котлета мясная рубленая паровая                           | 60           | 9,16                 | 6,96         | 2,83          | 111                               | 0,04          | 0,06        | 5,62         | 7,02                         | 1,51         |  |
| 122/2  | Рагу овощное                                              | 120          | 3,0                  | 4,07         | 11,5          | 101                               | 0,06          | 0,08        |              | 64,24                        | 0,71         |  |
| Хлеб   | Компот из сухофруктов (изюм)                              | 150          | 2,55                 | 0,48         | 11,1          | 81                                | 0,08          | 0,03        |              | 0,24                         | 0,04         |  |
| Хлеб   | Хлеб пшеничный                                            | 30           | 2,31                 | 0,42         | 11,22         | 58                                | 0,06          | 0,03        |              | 12,9                         | 1,5          |  |
|        | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 30           |                      |              |               |                                   |               |             |              | 9,9                          | 1,35         |  |
|        | <b>Всего в Обед</b>                                       |              | <b>23,44</b>         | <b>17,27</b> | <b>68,13</b>  | <b>536</b>                        | <b>0,39</b>   | <b>0,27</b> | <b>9,28</b>  | <b>134,28</b>                | <b>7,23</b>  |  |
| 205    | Полдник                                                   |              |                      |              |               |                                   |               |             |              |                              |              |  |
| 127/2  | Шанежка с картофелем                                      | 45           | 4,62                 | 4,42         | 23,88         | 154                               | 0,06          | 0,06        | 2,58         | 32,22                        | 0,7          |  |
| 141    | Молоко кипяченое                                          | 150          | 4,64                 | 4,32         | 8,46          | 91                                | 0,04          | 0,16        | 0,94         | 183,6                        | 0,07         |  |
|        | Конфеты                                                   | 10           | 0,48                 | 3,47         | 5,4           | 55                                |               |             |              | 0,3                          | 0,1          |  |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                                    |              | <b>8,96</b>          | <b>11,49</b> | <b>36,33</b>  | <b>285</b>                        | <b>0,1</b>    | <b>0,22</b> | <b>3,36</b>  | <b>185,52</b>                | <b>0,87</b>  |  |
|        | <b>Всего в 1 неделю понедельник</b>                       |              | <b>42,14</b>         | <b>43,79</b> | <b>148,72</b> | <b>1171</b>                       | <b>0,64</b>   | <b>0,73</b> | <b>31,24</b> | <b>582,57</b>                | <b>10,21</b> |  |

Меню на 1 неделю вторник

| № реч.                                                    | Приём пищи, наименование блюда                                                                                                                                           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |              | Минеральные<br>вещества (мг) |              |      |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|-------------|--------------|------------------------------|--------------|------|
|                                                           |                                                                                                                                                                          |              | Б                    | Ж            | У             |                                   | B1            | B2          | C            | Ca                           | Fe           |      |
| Масло<br>064/<br>117/2<br>Хлеб                            | Завтрак<br>Масло сливочное порцией<br>Каша гречневая молочная вязкая<br>Какао с молоком<br>Хлеб пшеничный                                                                | 5            | 0,04                 | 3,9          | 0,05          | 35                                |               | 0,01        |              |                              | 0,9          | 0,01 |
|                                                           |                                                                                                                                                                          | 150          | 6,21                 | 7,29         | 24,6          | 189                               | 0,09          | 0,14        | 0,42         | 111,00                       | 1,45         |      |
|                                                           |                                                                                                                                                                          | 180          | 2,79                 | 2,84         | 12,03         | 85                                | 0,03          | 0,12        | 0,48         | 97,6                         | 0,28         |      |
|                                                           |                                                                                                                                                                          | 20           | 1,7                  | 0,32         | 7,4           | 39                                | 0,05          | 0,02        |              | 8,6                          | 1            |      |
|                                                           |                                                                                                                                                                          |              | <b>9,49</b>          | <b>12,89</b> | <b>39,21</b>  | <b>310</b>                        | <b>0,17</b>   | <b>0,29</b> | <b>0,9</b>   | <b>196,31</b>                | <b>2,74</b>  |      |
| 130/6                                                     | 2-й завтрак<br>Сок фруктовый яблочный                                                                                                                                    | 150          | 0,6                  |              | 16,95         | 70                                | 0,02          | 0,02        | 3            | 18                           | 2,25         |      |
|                                                           | <b>Всего в 2-й завтрак</b>                                                                                                                                               |              | <b>0,6</b>           |              | <b>16,95</b>  | <b>70</b>                         | <b>0,02</b>   | <b>0,02</b> | <b>3</b>     | <b>18</b>                    | <b>2,25</b>  |      |
| 145/1<br>044/а<br>090/2<br>056/а<br>132/4<br>Хлеб<br>Хлеб | Обед<br>Салат "Лакомство"<br>Свекольник с мясным на м/раст. со сметаной<br>Тефтели из рыбы<br>Пюре картофельное<br>Чай сладкий<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржано-пшеничный | 40           | 0,66                 | 4,59         | 3,48          | 58                                | 0,01          | 0,01        | 9,69         | 12,91                        | 0,34         |      |
|                                                           |                                                                                                                                                                          | 150          | 3,62                 | 4,49         | 9,07          | 91                                | 0,04          | 0,06        | 4,13         | 24,97                        | 1,08         |      |
|                                                           |                                                                                                                                                                          | 60           | 8,51                 | 3,68         | 7,86          | 99                                | 0,06          | 0,06        | 0,73         | 37,84                        | 0,84         |      |
|                                                           |                                                                                                                                                                          | 120          | 2,17                 | 3,12         | 5,36          | 83                                | 0,07          | 7,02        | 2,09         | 36,72                        | 0,49         |      |
|                                                           |                                                                                                                                                                          | 150          | 0,09                 | 0,02         | 8,92          | 36                                |               |             | 0,02         | 2,04                         | 0,36         |      |
|                                                           |                                                                                                                                                                          | 30           | 2,55                 | 0,48         | 11,1          | 59                                | 0,08          | 0,03        |              | 12,9                         | 1,5          |      |
|                                                           |                                                                                                                                                                          | 40           | 3,08                 | 0,56         | 14,96         | 77                                | 0,08          | 0,03        |              | 13,2                         | 1,8          |      |
|                                                           |                                                                                                                                                                          |              | <b>20,68</b>         | <b>16,94</b> | <b>60,75</b>  | <b>503</b>                        | <b>0,34</b>   | <b>7,21</b> | <b>16,66</b> | <b>140,58</b>                | <b>6,41</b>  |      |
| 079/д<br>113/1<br>120/1                                   | Полдник<br>Запеканка творожная<br>Соус молочный сладкий<br>Снежок                                                                                                        | 80           | 13,28                | 9,4          | 11,52         | 184                               | 0,04          | 0,19        | 0,25         | 132,71                       | 0,44         |      |
|                                                           |                                                                                                                                                                          | 20           | 0,35                 | 0,77         | 2,46          | 18                                |               | 0,02        | 0,05         | 10,84                        | 0,02         |      |
|                                                           |                                                                                                                                                                          | 100          | 3,1                  | 2,5          | 10,9          | 78                                |               |             |              |                              |              |      |
|                                                           |                                                                                                                                                                          |              | <b>16,73</b>         | <b>12,67</b> | <b>24,88</b>  | <b>280</b>                        | <b>0,04</b>   | <b>0,21</b> | <b>0,3</b>   | <b>143,55</b>                | <b>0,46</b>  |      |
| <b>Всего в 1 неделю вторник</b>                           |                                                                                                                                                                          |              | <b>47,5</b>          | <b>42,5</b>  | <b>141,79</b> | <b>1163</b>                       | <b>0,58</b>   | <b>7,73</b> | <b>20,86</b> | <b>498,44</b>                | <b>11,86</b> |      |

Меню на 1 неделю среда

| № рец.  | Приём пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               |  | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |               | Минеральные<br>вещества (мг) |              |
|---------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--|-----------------------------------|---------------|-------------|---------------|------------------------------|--------------|
|         |                                 |              | Б                    | Ж            | У             |  |                                   | B1            | B2          | C             | Ca                           | Fe           |
| 0016    | Завтрак<br>Бутерброд с повидлом | 20           | 0,91                 | 2,5          | 10,26         |  | 67                                | 0,03          | 0,01        | 0,05          | 6,24                         | 0,63         |
| 067/3   |                                 | 150          | 4,37                 | 5,18         | 21,34         |  | 149                               | 0,04          | 0,1         | 0,41          | 88,74                        | 0,25         |
| 117/2   |                                 | 180          | 3,35                 | 3,41         | 14,48         |  | 102                               | 0,03          | 0,14        | 0,57          | 117,3                        | 0,35         |
|         | <b>Всего в Завтрак</b>          |              | <b>7,62</b>          | <b>11,09</b> | <b>42,23</b>  |  | <b>286</b>                        | <b>0,1</b>    | <b>0,22</b> | <b>1,44</b>   | <b>212,3</b>                 | <b>0,95</b>  |
| 140/1   | 2-й завтрак<br>Яблоки свежие    | 100          | 0,62                 | 0,62         | 15,14         |  | 68                                |               | 0,03        | 25,04         | 24,72                        | 0,32         |
|         |                                 |              | <b>0,62</b>          | <b>0,62</b>  | <b>15,14</b>  |  | <b>68</b>                         |               | <b>0,03</b> | <b>25,04</b>  | <b>24,72</b>                 | <b>0,32</b>  |
| 144/1   | Обед<br>Салат "Неженка"         | 40           | 0,41                 | 2,33         | 5,55          |  | 45                                | 0,02          | 0,02        | 23,66         | 16,24                        | 0,5          |
| 030/а   |                                 | 150          | 3,55                 | 4,38         | 5,2           |  | 74                                | 0,03          | 0,04        | 7,27          | 25,2                         | 0,55         |
| 109/2   |                                 | 60           | 8,55                 | 7,52         | 4,5           |  | 120                               | 0,06          | 0,07        | 0,08          | 25,66                        | 0,95         |
| 048/1   |                                 | 120          | 2,97                 | 5,54         | 10,06         |  | 102                               | 0,04          | 0,05        | 24,52         | 67,4                         | 0,97         |
| 130/в   |                                 | 150          |                      |              | 14,6          |  | 60                                | 0,25          | 0,25        | 3,0           | 18,0                         | 2,25         |
| Хлеб    |                                 | 20           | 1,54                 | 0,28         | 7,48          |  | 39                                | 0,04          | 0,02        |               | 6,6                          | 0,9          |
| Хлеб    |                                 | 40           | 3,4                  | 0,64         | 14,8          |  | 78                                | 0,11          | 0,04        |               | 17,2                         | 2            |
|         | <b>Всего в Обед</b>             |              | <b>20,42</b>         | <b>20,69</b> | <b>62,29</b>  |  | <b>518</b>                        | <b>0,75</b>   | <b>0,69</b> | <b>78,03</b>  | <b>165</b>                   | <b>5,87</b>  |
| 0773    | Полдник<br>Омлет натуральный    | 100          | 7,85                 | 9,06         | 3,21          |  | 125                               | 0,04          | 0,3         | 0,18          | 100,82                       | 1,32         |
| 132/4   |                                 | 150          | 0,09                 | 0,02         | 8,92          |  | 36                                |               |             | 0,02          | 2,04                         | 0,36         |
| Хлеб    |                                 | 20           | 1,7                  | 0,32         | 7,4           |  | 39                                | 0,05          | 0,02        |               | 8,6                          | 1            |
| Печенье |                                 | 15           | 1,13                 | 1,77         | 3,54          |  | 35                                | 0,01          | 0,01        |               | 4,35                         | 0,32         |
|         | <b>Всего в Полдник</b>          |              | <b>10,76</b>         | <b>11,17</b> | <b>23,07</b>  |  | <b>235</b>                        | <b>0,11</b>   | <b>0,33</b> | <b>0,2</b>    | <b>115,81</b>                | <b>3</b>     |
|         | <b>Всего в 1 неделю среда</b>   |              | <b>39,42</b>         | <b>42,16</b> | <b>142,73</b> |  | <b>1106</b>                       | <b>0,95</b>   | <b>1,26</b> | <b>104,71</b> | <b>490,65</b>                | <b>10,13</b> |

Меню на 1 неделю четверг

| № реч. | Приём пищи, наименование блюда                                                                                                                                                                                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |              | Минеральные<br>вещества (мг) |             |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|-------------|--------------|------------------------------|-------------|
|        |                                                                                                                                                                                                                      |              | Б                    | Ж            | У             |                                   | B1            | B2          | C            | Ca                           | Fe          |
| 225    | Завтрак<br>Яичная паста<br>Суп молочный с макаронными изделиями<br>Чай сладкий с молоком<br>Хлеб пшеничный                                                                                                           | 10           | 0,68                 | 4,48         | 0,09          | 43                                |               | 0,03        |              | 3,65                         | 0,14        |
| 033/а  |                                                                                                                                                                                                                      | 150          | 4,46                 | 5,9          | 17,09         | 139                               | 0,06          | 0,14        | 0,58         | 121,96                       | 0,28        |
| 134/3  |                                                                                                                                                                                                                      | 180          | 2,06                 | 2,13         | 12,13         | 76                                | 0,02          | 0,09        | 0,41         | 81,2                         | 0,39        |
| Хлеб   |                                                                                                                                                                                                                      | 20           | 1,7                  | 0,32         | 7,4           | 39                                | 0,05          | 0,02        |              | 8,6                          | 1           |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                                                                                                                                                                                               |              | <b>8,9</b>           | <b>12,83</b> | <b>36,71</b>  | <b>297</b>                        | <b>0,13</b>   | <b>0,28</b> | <b>0,99</b>  | <b>215,41</b>                | <b>1,81</b> |
| 140/1  | 2-й завтрак<br>Яблоки свежие                                                                                                                                                                                         | 100          | 0,41                 | 0,41         | 10,09         | 45                                |               | 0,02        | 16,69        | 16,48                        | 0,21        |
|        | <b>Всего в 2-й завтрак</b>                                                                                                                                                                                           |              | <b>1,5</b>           | <b>0,41</b>  | <b>10,09</b>  | <b>45</b>                         |               | <b>0,02</b> | <b>16,69</b> | <b>16,48</b>                 | <b>0,21</b> |
| 164/1  | Обед<br>Салат картофельный с зел.горшк.<br>Борщ с кап.и картоф.с кур.на м/раст.<br>Рыба, припущенная в молоке<br>Каша пшеничная вязкая<br>Компот из свежих фруктов (яблок)<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржано-пшеничный | 40           | 0,86                 | 2,52         | 5,07          | 46                                | 0,04          | 0,03        | 6,4          | 5,22                         | 0,32        |
| 028/г  |                                                                                                                                                                                                                      | 150          | 4,77                 | 5,86         | 7,44          | 102                               | 0,02          | 0,05        | 4,98         | 24,02                        | 0,84        |
| 088/в  |                                                                                                                                                                                                                      | 80           | 11,75                | 6,53         | 2,36          | 115                               | 0,07          | 0,1         | 1,29         | 55,4                         | 0,63        |
| 068/2  |                                                                                                                                                                                                                      | 120          | 3,78                 | 3,82         | 16,03         | 114                               | 0,07          | 0,07        | 0,21         | 42,79                        | 0,97        |
| 124/1  |                                                                                                                                                                                                                      | 150          | 0,06                 | 0,06         | 12,19         | 50                                |               |             | 9,57         | 2,3                          | 0,32        |
| Хлеб   |                                                                                                                                                                                                                      | 20           | 1,7                  | 0,32         | 7,4           | 39                                | 0,05          | 0,02        |              | 8,6                          | 1           |
| Хлеб   |                                                                                                                                                                                                                      | 30           | 2,31                 | 0,42         | 11,22         | 58                                | 0,06          | 0,03        |              | 9,9                          | 1,35        |
|        | <b>Всего в Обед</b>                                                                                                                                                                                                  |              | <b>25,23</b>         | <b>19,53</b> | <b>61,71</b>  | <b>524</b>                        | <b>0,31</b>   | <b>0,3</b>  | <b>22,45</b> | <b>148,23</b>                | <b>5,43</b> |
| 082    | Полдник<br>Суфле творожное<br>Молоко стуженное с сахаром<br>Сок фруктовый яблочный                                                                                                                                   | 80           | 11,21                | 6,56         | 9,72          | 143                               | 0,04          | 0,18        | 0,21         | 107,86                       | 0,46        |
| Стуч.  |                                                                                                                                                                                                                      | 20           | 1,44                 | 1,7          | 11,2          | 65                                | 0,01          | 0,03        | 0,2          | 63,4                         |             |
| 130/в  |                                                                                                                                                                                                                      | 150          | 60,                  |              | 16,95         | 70                                | 0,45          | 0,45        | 22,5         | 6,7                          |             |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                                                                                                                                                                                               |              | <b>12,65</b>         | <b>8,26</b>  | <b>35,62</b>  | <b>268</b>                        | <b>0,5</b>    | <b>0,66</b> | <b>22,91</b> | <b>177,96</b>                | <b>0,46</b> |
|        | <b>Всего в 1 неделю четверг</b>                                                                                                                                                                                      |              | <b>48,28</b>         | <b>40,62</b> | <b>156,44</b> | <b>1181</b>                       | <b>0,99</b>   | <b>1,28</b> | <b>56,35</b> | <b>549,6</b>                 | <b>8,3</b>  |

Меню на 1 неделю пятница

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда                                                                                                                                                                                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |              |  | Минеральные<br>вещества (мг) |              |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|-------------|--------------|--|------------------------------|--------------|
|        |                                                                                                                                                                                                                   |              | Б                    | Ж            | У             |                                   | B1            | B2          | C            |  | Ca                           | Fe           |
| 027/а  | Завтрак<br>Сыр порционный<br>Каша из пшена и риса молочная жидкая<br>("Дружба")<br>Какао с молоком<br>Хлеб пшеничный                                                                                              | 10           | 2,6                  | 2,65         |               | 35                                |               | 0,03        | 0,28         |  | 105                          |              |
| 066/1  |                                                                                                                                                                                                                   | 150          | 3,44                 | 5,24         | 14,68         | 120                               | 0,05          | 0,11        | 0,47         |  | 97,52                        | 0,24         |
| 117/2  |                                                                                                                                                                                                                   | 180          | 2,79                 | 2,84         | 12,03         | 85                                | 0,03          | 0,12        | 0,48         |  | 97,6                         | 0,28         |
| Хлеб   |                                                                                                                                                                                                                   | 30           | 2,55                 | 0,48         | 11,1          | 59                                | 0,08          | 0,03        |              |  | 12,9                         | 1,5          |
|        |                                                                                                                                                                                                                   |              | <b>11,38</b>         | <b>11,21</b> | <b>37,81</b>  | <b>299</b>                        | <b>0,16</b>   | <b>0,29</b> | <b>1,23</b>  |  | <b>313,02</b>                | <b>2,02</b>  |
| 120/1  | 2-й завтрак<br>Снежок                                                                                                                                                                                             | 150          | 4,65                 | 3,75         | 16,95         | 117                               |               |             |              |  |                              |              |
|        |                                                                                                                                                                                                                   |              | <b>0,6</b>           |              | <b>16,95</b>  | <b>70</b>                         | <b>0,02</b>   | <b>0,02</b> | <b>3</b>     |  | <b>18</b>                    | <b>2,25</b>  |
| 004/2  | Обед<br>Икра свекольная или морковная<br>Суп крестьянский с мясом, со сметаной<br>Бефстроганов из отварного мяса<br>Пюре картофельное<br>Компот из сухофруктов (курага)<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржано-пшеничный | 40           | 0,82                 | 3,13         | 4,8           | 51                                | 0,02          | 0,02        | 2,57         |  | 14,36                        | 0,59         |
| 037/6  |                                                                                                                                                                                                                   | 150          | 4,23                 | 4,48         | 7,72          | 88                                | 0,04          | 0,04        | 4,81         |  | 21,3                         | 0,77         |
| 091/2  |                                                                                                                                                                                                                   | 60           | 11,94                | 10,89        | 2,44          | 156                               | 0,04          | 0,09        | 0,3          |  | 13,45                        | 1,61         |
| 056/а  |                                                                                                                                                                                                                   | 120          | 2,17                 | 3,12         | 5,36          | 83                                | 0,07          | 7,02        | 2,09         |  | 36,72                        | 0,49         |
| 122/6  |                                                                                                                                                                                                                   | 150          | 0,78                 |              | 20,1          | 81                                | 0,05          | 0,02        |              |  | 0,24                         | 0,04         |
| Хлеб   |                                                                                                                                                                                                                   | 20           | 1,7                  | 0,32         | 7,4           | 39                                | 0,06          | 0,03        |              |  | 8,6                          | 1            |
| Хлеб   |                                                                                                                                                                                                                   | 30           | 2,31                 | 0,42         | 11,22         | 58                                |               |             |              |  | 9,9                          | 1,35         |
|        |                                                                                                                                                                                                                   |              | <b>23,17</b>         | <b>22,36</b> | <b>56,94</b>  | <b>556</b>                        | <b>0,28</b>   | <b>7,22</b> | <b>9,77</b>  |  | <b>104,57</b>                | <b>5,85</b>  |
| 202/1  | Полдник<br>Булочка "Веснушка"<br>Компот из свежих фруктов (яблоко)<br>конфеты                                                                                                                                     | 50           | 3,75                 | 2,68         | 26,72         | 146                               | 0,05          | 0,01        |              |  | 9,35                         | 0,49         |
| 124/1  |                                                                                                                                                                                                                   | 150          | 0,06                 | 0,06         | 12,19         | 50                                |               |             | 9,57         |  | 2,3                          | 0,32         |
|        |                                                                                                                                                                                                                   | 20           | 0,95                 | 6,95         | 10,8          | 109                               |               |             |              |  |                              |              |
|        | Всего в Полдник                                                                                                                                                                                                   |              | <b>4,76</b>          | <b>9,69</b>  | <b>46,27</b>  | <b>305</b>                        | <b>0,05</b>   | <b>0,01</b> | <b>9,57</b>  |  | <b>11,65</b>                 | <b>0,98</b>  |
|        | Всего в 1 неделю пятница                                                                                                                                                                                          |              | <b>45,24</b>         | <b>38,15</b> | <b>157,97</b> | <b>1192</b>                       | <b>0,55</b>   | <b>7,72</b> | <b>14,77</b> |  | <b>601,98</b>                | <b>11,09</b> |



Меню на 2 неделю вторник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |              | Минеральные<br>вещества (мг) |              |
|--------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|-------------|--------------|------------------------------|--------------|
|        |                                       |              | Б                    | Ж            | У             |                                   | B1            | B2          | C            | Ca                           | Fe           |
| 0016   | Завтрак<br>Бутерброд с повидлом       | 20           | 0,91                 | 2,5          | 10,26         | 67                                | 0,03          | 0,01        | 0,05         | 6,24                         | 0,63         |
| 070/4  |                                       | 150          | 2,92                 | 4,03         | 17,51         | 118                               | 0,03          | 0,09        | 0,33         | 69,41                        | 0,21         |
| 117/3  |                                       | 180          | 2,79                 | 2,84         | 12,03         | 85                                | 0,03          | 0,12        | 0,48         | 97,6                         | 0,28         |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                |              | <b>7,9</b>           | <b>9,61</b>  | <b>45,35</b>  | <b>299</b>                        | <b>0,13</b>   | <b>0,24</b> | <b>0,86</b>  | <b>179,7</b>                 | <b>1,87</b>  |
| 130/6  | 2-й завтрак<br>Сок фруктовый яблочный | 150          | 0,6                  |              | 16,95         | 70                                | 0,02          | 0,02        | 3            | 18                           | 2,25         |
|        | <b>Всего в 2-й завтрак</b>            |              | <b>0,6</b>           |              | <b>16,95</b>  | <b>70</b>                         | <b>0,02</b>   | <b>0,02</b> | <b>3</b>     | <b>18</b>                    | <b>2,25</b>  |
| 206    | Обед<br>Салат "Домашний"              | 40           | 1,64                 | 3,3          | 2,81          | 48                                | 0,03          | 0,05        | 16,7         | 16,17                        | 0,61         |
| 034/5  |                                       | 150          | 5,12                 | 4,92         | 11,36         | 110                               | 0,05          | 0,06        | 3,87         | 12,08                        | 0,79         |
| 089/2  |                                       | 150          | 16,57                | 8,14         | 15,85         | 203                               | 0,16          | 0,14        | 8,3          | 43,21                        | 1,49         |
| 122/6  |                                       | 150          | 0,78                 |              | 20,1          | 80                                | 0,45          | 0,45        | 22,5         | 6,7                          | 1            |
| Хлеб   |                                       | 20           | 1,7                  | 0,32         | 7,4           | 39                                | 0,05          | 0,02        |              | 8,6                          |              |
| Хлеб   |                                       | 30           | 2,31                 | 0,42         | 11,22         | 58                                | 0,06          | 0,03        |              | 9,9                          | 1,35         |
|        | <b>Всего в Обед</b>                   |              | <b>27,34</b>         | <b>17,1</b>  | <b>63,34</b>  | <b>518</b>                        | <b>0,8</b>    | <b>0,75</b> | <b>51,37</b> | <b>96,66</b>                 | <b>5,24</b>  |
| 083/2  | Полдник<br>Вареники ленивые с сахаром | 80           | 11,13                | 5,44         | 17,03         | 162                               | 0,02          | 0,15        | 0,12         | 93,59                        | 0,43         |
| 132/4  |                                       | 150          | 0,09                 | 0,02         | 8,92          | 36                                |               |             | 0,02         | 2,04                         | 0,36         |
| Хлеб   |                                       | 20           | 1,7                  | 0,32         | 7,4           | 39                                | 0,05          | 0,02        |              | 8,6                          | 1            |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                |              | <b>12,92</b>         | <b>5,78</b>  | <b>33,35</b>  | <b>237</b>                        | <b>0,07</b>   | <b>0,17</b> | <b>0,14</b>  | <b>104,23</b>                | <b>1,79</b>  |
|        | <b>Всего в 2 неделю вторник</b>       |              | <b>48,76</b>         | <b>32,49</b> | <b>158,99</b> | <b>1125</b>                       | <b>1,03</b>   | <b>1,17</b> | <b>55,37</b> | <b>398,59</b>                | <b>11,15</b> |

Меню на 2 неделю среда

| № реч. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |              | Минеральные<br>вещества (мг) |             |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|-------------|--------------|------------------------------|-------------|
|        |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                   | B1            | B2          | C            | Ca                           | Fe          |
| 027/6  | Завтрак                        | 10           | 2,6                  | 2,65         |               | 35                                |               | 0,03        | 0,28         | 105                          |             |
| 069/5  |                                | 150          | 3,34                 | 3,96         | 16,29         | 114                               | 0,05          | 0,08        | 0,31         | 63,89                        | 0,3         |
| 134/3  |                                | 180          | 2,49                 | 2,74         | 14,5          | 93                                | 0,03          | 0,14        | 0,49         | 99,48                        | 0,45        |
| Хлеб   |                                | 20           | 1,7                  | 0,32         | 7,4           | 39                                | 0,05          | 0,02        |              | 8,6                          | 1           |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>         |              | <b>9,98</b>          | <b>8,93</b>  | <b>38,3</b>   | <b>258</b>                        | <b>0,13</b>   | <b>0,24</b> | <b>1,57</b>  | <b>267,63</b>                | <b>1,37</b> |
| 140/5  | 2-й завтрак                    | 100          | 1,5                  |              | 22,4          | 91                                | 0,04          | 0,05        | 10           | 8                            | 0,6         |
|        | <b>Всего в 2-й завтрак</b>     |              | <b>1,5</b>           |              | <b>22,4</b>   | <b>91</b>                         | <b>0,04</b>   | <b>0,05</b> | <b>10</b>    | <b>8</b>                     | <b>0,6</b>  |
| 002/а  | Обед                           | 40           | 0,72                 | 2,3          | 4,33          | 41                                | 0,02          | 0,01        | 5,18         | 11,56                        | 0,4         |
| 037/6  |                                | 150          | 1,42                 | 3,84         | 7,7           | 71                                | 0,03          | 0,02        | 4,81         | 19,8                         | 0,4         |
| 075/5  |                                | 120          | 3,54                 | 3,44         | 22,88         | 137                               | 0,04          | 0,01        |              | 6,73                         | 0,5         |
| 169/2  |                                | 60           | 11,99                | 12,87        | 1,93          | 172                               | 0,04          | 0,08        | 0,58         | 14,39                        | 0,86        |
| 124/1  |                                | 150          | 0,06                 | 0,06         | 12,19         | 50                                |               |             | 9,57         | 2,3                          | 0,32        |
| Хлеб   |                                | 20           | 1,7                  | 0,32         | 7,4           | 39                                | 0,05          | 0,02        |              | 8,6                          | 1           |
| Хлеб   |                                | 30           | 2,31                 | 0,42         | 11,22         | 58                                | 0,06          | 0,03        |              | 9,9                          | 1,35        |
|        | <b>Всего в Обед</b>            |              | <b>21,74</b>         | <b>23,25</b> | <b>67,65</b>  | <b>568</b>                        | <b>0,24</b>   | <b>0,16</b> | <b>20,14</b> | <b>73,28</b>                 | <b>4,83</b> |
| 055/2  | Полдник                        | 80           | 2,6                  | 3,3          | 12,9          | 92                                | 0,06          | 0,11        | 7,00         | 21,5                         | 0,73        |
| 132/4  |                                | 150          | 0,08                 | 0,03         | 8,88          | 36                                |               | 0,01        | 0,02         | 1,9                          | 0,34        |
| Хлеб   |                                | 20           | 1,7                  | 0,32         | 7,4           | 39                                | 0,05          | 0,02        |              | 8,6                          | 1           |
|        | <b>Всего в Полдник</b>         |              | <b>4,84</b>          | <b>9,82</b>  | <b>28,06</b>  | <b>220</b>                        | <b>0,12</b>   | <b>0,14</b> | <b>19,08</b> | <b>90,8</b>                  | <b>2,07</b> |
|        | <b>Всего в 2 неделю среда</b>  |              | <b>38,06</b>         | <b>42</b>    | <b>152,44</b> | <b>1137</b>                       | <b>0,54</b>   | <b>0,59</b> | <b>50,79</b> | <b>439,71</b>                | <b>8,87</b> |



Меню на 2 неделю пятница

| № рец.                                                  | Приём пищи, наименование блюда                                                                                                                                                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |               | Минеральные<br>вещества (мг) |               |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|----------------|-----------------------------------|---------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------|
|                                                         |                                                                                                                                                                                |              | Б                    | Ж            | У              |                                   | B1            | B2           | C             | Ca                           | Fe            |
| Масло<br>068/а<br>117/2<br>Хлеб                         | Завтрак<br>Масло сливочное порцией<br>Каша пшенная молочная жидкая<br>Какао с молоком<br>Хлеб пшеничный                                                                        | 5            | 0,04                 | 3,9          | 0,05           | 35                                |               | 0,01         |               | 0,9                          | 0,01          |
|                                                         |                                                                                                                                                                                | 150          | 4,98                 | 5,29         | 21,67          | 154                               | 0,1           | 0,12         | 0,47          | 101,28                       | 0,62          |
|                                                         |                                                                                                                                                                                | 180          | 3,35                 | 3,41         | 14,48          | 102                               | 0,03          | 0,11         | 0,98          | 117,00                       | 0,07          |
|                                                         |                                                                                                                                                                                | 20           | 1,7                  | 0,32         | 7,4            | 39                                | 0,05          | 0,02         |               | 8,6                          | 1             |
|                                                         |                                                                                                                                                                                |              | <b>9,06</b>          | <b>11,51</b> | <b>39,75</b>   | <b>298</b>                        | <b>0,18</b>   | <b>0,26</b>  | <b>1,45</b>   | <b>200,92</b>                | <b>1,7</b>    |
|                                                         | <b>Всего в Завтрак</b>                                                                                                                                                         |              |                      |              |                |                                   |               |              |               |                              |               |
| 120/1                                                   | 2-й завтрак<br>Снежок                                                                                                                                                          | 150          | 4,65                 | 3,75         | 16,95          | 117                               |               |              |               |                              |               |
|                                                         | <b>Всего в 2-й завтрак</b>                                                                                                                                                     |              | <b>4,65</b>          | <b>3,75</b>  | <b>16,95</b>   | <b>117</b>                        |               |              |               |                              |               |
| 036/а<br>087/4<br>057<br>003/г<br>132/4<br>Хлеб<br>Хлеб | Обед<br>Суп картофельный с мясными фрикадельками<br>Суфле "рыбка золотая"<br>Рагу овощное<br>Зеленый горошек отварной<br>Чай сладкий<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржано-пшеничный | 150          | 3,38                 | 1,65         | 12,89          | 80                                | 0,08          | 0,06         | 6,77          | 14,2                         | 0,97          |
|                                                         |                                                                                                                                                                                | 80           | 9,09                 | 6,99         | 6,99           | 127                               | 0,05          | 0,09         | 0,7           | 33,3                         | 0,64          |
|                                                         |                                                                                                                                                                                | 120          | 3,25                 | 4,41         | 12,52          | 109                               | 0,09          | 0,1          | 11,7          | 78,98                        | 0,91          |
|                                                         |                                                                                                                                                                                | 20           | 0,62                 | 0,04         | 1,3            | 8                                 | 0,03          | 0,01         | 2,00          | 4                            | 0,84          |
|                                                         |                                                                                                                                                                                | 150          | 0,09                 | 0,02         | 8,92           | 36                                |               |              | 0,02          | 2,04                         | 0,36          |
|                                                         |                                                                                                                                                                                | 20           | 1,7                  | 0,32         | 7,4            | 39                                | 0,05          | 0,02         |               | 8,6                          | 1             |
|                                                         |                                                                                                                                                                                | 40           | 3,08                 | 0,56         | 14,96          | 77                                | 0,08          | 0,03         |               | 13,2                         | 1,8           |
|                                                         |                                                                                                                                                                                |              | <b>21,03</b>         | <b>14,03</b> | <b>65,92</b>   | <b>480</b>                        | <b>0,35</b>   | <b>0,31</b>  | <b>20,15</b>  | <b>151,32</b>                | <b>5,76</b>   |
|                                                         | <b>Всего в Обед</b>                                                                                                                                                            |              |                      |              |                |                                   |               |              |               |                              |               |
| 137<br>Повидло<br>133/2                                 | Полдник<br>Оладьи с яблоками<br>Повидло<br>Чай с лимоном                                                                                                                       | 80           | 5,65                 | 4,36         | 27,69          | 173                               | 0,06          | 0,08         | 5,49          | 52,96                        | 0,76          |
|                                                         |                                                                                                                                                                                | 20           | 0,1                  |              | 13,8           | 53                                |               |              |               |                              |               |
|                                                         |                                                                                                                                                                                | 150          | 0,13                 | 0,025        | 9,0            | 37                                |               | 0,01         | 1,03          | 4,                           | 0,41          |
|                                                         |                                                                                                                                                                                |              | <b>8,85</b>          | <b>6,86</b>  | <b>52,39</b>   | <b>304</b>                        | <b>0,06</b>   | <b>0,08</b>  | <b>5,49</b>   | <b>52,96</b>                 | <b>0,76</b>   |
|                                                         | <b>Всего в Полдник</b>                                                                                                                                                         |              |                      |              |                |                                   |               |              |               |                              |               |
|                                                         | <b>Всего в 2 неделю пятница</b>                                                                                                                                                |              | <b>39,54</b>         | <b>32,4</b>  | <b>175,01</b>  | <b>1152</b>                       | <b>0,62</b>   | <b>0,67</b>  | <b>30,09</b>  | <b>423,2</b>                 | <b>10,47</b>  |
|                                                         | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                   |              | <b>434,02</b>        | <b>399,1</b> | <b>1513,38</b> | <b>11504</b>                      | <b>7,32</b>   | <b>29,95</b> | <b>478,09</b> | <b>4794,2</b>                | <b>101,43</b> |
|                                                         | <b>Среднее за период</b>                                                                                                                                                       |              | <b>43,4</b>          | <b>39,91</b> | <b>151,34</b>  | <b>1150</b>                       | <b>0,73</b>   | <b>3</b>     | <b>47,81</b>  | <b>479,42</b>                | <b>10,14</b>  |