УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ

Кузнецовский детский сад

_____ Г.И. Резвих

Примерное

2-х недельное меню

Для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения 10,5 часовым пребыванием

Составил: технолог

МКУ «Управление образованием

Баганского района» Кошурникова А.А.

Организация: МКУ "Управление образованием Баганского района"

Название меню: Кузнецовский детский сад дети от 3-7 лет (без особенностей)

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.08.2026 - 01.03.2027

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энер	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Понедельник, 1 неделя																			
Завтрак																			
Каша жидкая молочная пшеничная	200	6.9	5.8	32.1	208	0.14	0.16	27	0.07	0.52	338	198.93	144.97	33.25	176.31	1.76	49	26.7	20.1
Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3	0	0	0	0	0.1	0.2	25.8	2.8	1.4	1.8	0.26	0	0	0
Батон простой	20	1.6	0.2	9.8	47.5	0.03	0.01	0	0	0	88.6	27.2	4.6	6.8	17.8	0.4	0.64	1.2	2.9
Итого за Завтрак	**460**	**10.1**	**6.2**	**64.4**	**355**	**0.21**	**0.2**	**27**	**0.07**	**0.66**	**549**	**321.59**	**225.38**	**54.68**	**234.69**	**3.92**	**49.64**	**34.1**	**23**
Второй завтрак																			
Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100	0.08	0.34	44	0	1.4	100	292	240	28	180	0.2	18	4	40
Итого за Второй завтрак	**200**	**5.8**	**5**	**8**	**100**	**0.08**	**0.34**	**44**	**0**	**1.4**	**100**	**292**	**240**	**28**	**180**	**0.2**	**18**	**4**	**40**
Обед																			
Салат из отварной фасоли	50	3.4	2.9	8.9	75.7	0.07	0.03	159	0	1.13	51.4	186.09	30.71	20.18	78.15	0.98	9.15	5.76	20
Суп с рыбными консервами (сайра)	180	5.3	6.1	11.3	121	0.06	0.04	143	0.63	4.73	177	327.15	55.71	20.58	83.38	0.7	25.45	7.66	124
Макароны отварные	130	4.6	4.3	28.4	171	0.05	0.02	16	0.08	0	129	46.62	91.72	6.24	35.28	0.64	18	0.05	10.3
Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	207	0.06	0.1	15	0.06	0.08	173	206.22	27.93	18.32	128.42	1.79	13.68	13.1	43.2
Соус красный основной	10	0.6	0.6	1	11.5	0	0.02	18	0.01	0.28	2.85	22.25	1.41	1.95	8.85	0.16	0.46	0.1	1.52
Компот из сухофруктов (1-3)	180	0.3	0	14.6	59.7	0	0	11	0	0.12	0.05	0.4	91.36	1.55	3.12	0.06	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.03	0.01	0	0	0	125	23.25	5	3.5	16.25	0.28	0.8	3.95	3.63
Итого за Обед	**665**	**30.2**	**26.5**	**94.7**	**738**	**0.31**	**0.24**	**362**	**0.78**	**6.34**	**780**	**860.98**	**310.84**	**81.72**	**385.05**	**5.39**	**67.54**	**36.8**	**202**
Полдник																			
Какао с молоком и сахаром (1-3)	180	3	2.9	8.2	70.5	0.03	0.11	12	0	0.47	34.5	139.23	128.32	19.84	84.15	0.55	8.1	1.89	23.9
Ватрушка с повидлом	80	4.4	2.5	42.5	210	0.05	0.04	10	0.09	0.05	83.3	83.37	16.74	8.32	43.65	0.62	11.96	2.98	10.1
Итого за Полдник	**260**	**7.4**	**5.4**	**50.7**	**280**	**0.08**	**0.15**	**22**	**0.09**	**0.52**	**118**	**222.6**	**145.06**	**28.16**	**127.8**	**1.17**	**20.06**	**4.87**	**34**
Итого за день	**1585**	**53.5**	**43.1**	**217.8**	**1473**	**0.68**	**0.93**	**455**	**0.94**	**8.92**	**1547**	**1697.2**	**921.28**	**192.6**	**927.54**	**10.68**	**155.2**	**79.7**	**299**

Вторник, 1 неделя																			
Завтрак																			
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187	0.17	0.18	24	0.05	0.5	332	237.33	131.91	78	175.38	2.34	49.89	8.95	28.1
Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	2.7	12	0	0.01	0.4	0	1.04	1.11	27.12	60.24	4.1	7.67	0.68	0.01	0.02	0.63
Батон простой	20	1.6	0.2	9.8	47.5	0.03	0.01	0	0	0	88.6	27.2	4.6	6.8	17.8	0.4	0.64	1.2	2.9
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Итого за Завтрак	**430**	**10.3**	**13.5**	**46**	**347**	**0.24**	**0.23**	**69**	**0.18**	**1.54**	**545**	**343.65**	**206.15**	**98.3**	**235.45**	**4.22**	**50.54**	**16.5**	**31.9**
Второй завтрак																			
Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Итого за Второй завтрак	**200**	**1**	**0.2**	**20.2**	**86.6**	**0.02**	**0.02**	**0**	**0**	**4**	**12**	**240**	**14**	**8**	**14**	**2.8**	**0**	**0**	**0**
Обед																			
Салат из свеклы отварной	50	0.7	2.2	3.8	38.1	0.01	0.02	0.6	0	1.9	65.6	113.56	16.01	9.12	17.92	0.58	9.99	1.09	9.5
Суп фасолевый	200	10.5	9.4	15.3	188	0.12	0.28	188	0.03	3.9	119	475.9	37.24	36.95	186.62	2.74	20.6	4.53	35.7
Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	121	0.11	0.09	21	0.08	8.84	140	541.52	34.22	24.47	73.21	0.89	24.67	0.71	37.1
Печень говяжья по-строгановски	70	11.7	11.1	4.7	166	0.15	1.17	###	0.02	8.69	196	174.72	33.1	12.35	192.88	4	24.91	17.9	154
Кисель из клюквы	180	0.1	0	12.6	51.1	0	0	0	0	1.08	0.45	18.68	56.94	2.35	5.34	0.12	0.01	0.02	1.8
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	150	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
Итого за Обед	**690**	**30**	**27.9**	**78.4**	**685**	**0.47**	**1.59**	**###**	**0.13**	**24.41**	**854**	**1425.8**	**194.01**	**103.5**	**542.87**	**9.83**	**81.14**	**38.3**	**243**
Полдник																			
Запеканка из творога	90	17.8	6.4	13.4	183	0.04	0.19	31	0.09	0.17	113	95.74	134.44	19.48	174.48	0.52	17.89	10.2	29.8
Чай с яблоком и сахаром	180	0.2	0.1	6.7	28.5	0	0.01	0.6	0	0.47	2.74	43.6	56.83	4.29	7.49	0.87	0.22	0.03	0.86
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.03	0.01	0	0	0	125	23.25	5	3.5	16.25	0.28	0.8	3.95	3.63
Итого за Полдник	**295**	**19.9**	**6.7**	**32.4**	**270**	**0.07**	**0.21**	**31**	**0.09**	**0.64**	**241**	**162.59**	**196.27**	**27.27**	**198.22**	**1.67**	**18.91**	**14.2**	**34.3**
Итого за день	**1615**	**61.2**	**48.3**	**177**	**1388**	**0.8**	**2.05**	**###**	**0.4**	**30.59**	**1652**	**2172**	**610.43**	**237.1**	**990.54**	**18.52**	**150.6**	**68.9**	**309**
Среда, 1 неделя																			
Завтрак																			
Каша жидкая молочная пшенная (ва	180	5.4	5.7	24.4	170	0.13	0.12	25	0.06	0.47	249	158.51	124.98	30.68	127.41	0.75	38.18	4.75	25.8
Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	6.8	64.3	0.05	0.12	12	0	0.47	34.7	165.49	133.42	27.6	96.11	0.95	8.1	1.58	18
Батон простой	15	1.2	0.2	7.4	35.6	0.02	0.01	0	0	0	66.5	20.4	3.45	5.1	13.35	0.3	0.48	0.9	2.18
Повидло яблочное	15	0.1	0	9.8	39.2	0	0	0	0	0.08	0.15	19.35	2.1	1.05	1.35	0.2	0	0	0

Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Итого за Завтрак	**410**	**11.5**	**8.7**	**55.1**	**344**	**0.24**	**0.27**	**37**	**0.06**	**1.02**	**472**	**412.75**	**270.95**	**73.83**	**269.82**	**2.98**	**46.76**	**13.4**	**46**
Второй завтрак																			
Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8	0.06	0.04	10	0	20	52	556	32	18	22	4.4	4	0.6	16
Итого за Второй завтрак	**200**	**0.8**	**0.8**	**19.6**	**88.8**	**0.06**	**0.04**	**10**	**0**	**20**	**52**	**556**	**32**	**18**	**22**	**4.4**	**4**	**0.6**	**16**
Обед																			
Кукуруза сахарная	50	1	0.2	5.1	26.1	0.01	0.02	0.6	0	0.96	152	56.44	18.48	5.66	17.84	0.16	0	0.22	9
Борщ с капустой и картофелем со см	200	8.9	11.2	11.2	181	0.06	0.3	211	0.03	6.96	133	393.57	41.42	30.91	146.06	2.54	21.64	3.91	32.5
Плов с курицей	210	28.6	6.8	35	315	0.1	0.09	173	0.09	2.48	214	404	79.63	113.7	246.61	2.12	29.59	27	178
Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	70	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.03	0.01	0	0	0	125	23.25	5	3.5	16.25	0.28	0.8	3.95	3.63
Итого за Обед	**705**	**42.7**	**18.7**	**85.9**	**682**	**0.25**	**0.47**	**455**	**0.12**	**10.72**	**748**	**1211.5**	**242.03**	**181.4**	**483.76**	**6.46**	**52.03**	**41.3**	**223**
Полдник																			
Булочка с изюмом	100	6.7	5.4	40	235	0.08	0.06	14	0.2	0	88.7	107.67	28.28	10.97	66.9	0.94	12.7	5.21	28.1
Бифидок 2.5%	180	6.1	4.5	9.9	105	0.43	0.36	40	0	1.26	63	232.2	194.4	28.8	169.2	0.18	0	0	0
Итого за Полдник	**280**	**12.8**	**9.9**	**49.9**	**340**	**0.51**	**0.42**	**54**	**0.2**	**1.26**	**152**	**339.87**	**222.68**	**39.77**	**236.1**	**1.12**	**12.7**	**5.21**	**28.1**
Итого за день	**1595**	**67.8**	**38.1**	**210.5**	**1454**	**1.06**	**1.2**	**556**	**0.38**	**33**	**1424**	**2520.1**	**767.66**	**313**	**1011.7**	**14.96**	**115.5**	**60.5**	**313**
Четверг, 1 неделя																			
Завтрак																			
Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	185	0.08	0.16	26	0.05	0.61	195	169.66	147.16	27.87	133.96	0.4	31.33	4.44	39.1
Чай с лимоном и сахаром	180	0.1	0	5.9	24.5	0	0	0.2	0	1.03	0.86	17.94	58.34	2.38	4.44	0.37	0.01	0.02	0.63
Батон простой	20	1.6	0.2	9.8	47.5	0.03	0.01	0	0	0	88.6	27.2	4.6	6.8	17.8	0.4	0.64	1.2	2.9
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3	0	0	0	0	0.1	0.2	25.8	2.8	1.4	1.8	0.26	0	0	0
Итого за Завтрак	**440**	**8.4**	**5.8**	**64.1**	**343**	**0.15**	**0.19**	**27**	**0.05**	**1.74**	**407**	**289.6**	**219.9**	**47.85**	**189.6**	**2.21**	**31.98**	**11.8**	**42.6**
Второй завтрак																			
Апельсин	230	2.1	0.5	18.6	86.9	0.09	0.07	18	0	138	29.9	453.1	78.2	29.9	52.9	0.69	4.6	1.15	39.1
Итого за Второй завтрак	**230**	**2.1**	**0.5**	**18.6**	**86.9**	**0.09**	**0.07**	**18**	**0**	**138**	**29.9**	**453.1**	**78.2**	**29.9**	**52.9**	**0.69**	**4.6**	**1.15**	**39.1**
Обед																			
Салат из отварной фасоли	50	3.4	2.9	8.9	75.7	0.07	0.03	159	0	1.13	51.4	186.09	30.71	20.18	78.15	0.98	9.15	5.76	20
Суп картофельный с макаронными и	180	8	6.8	17.5	163	0.09	0.25	148	0.03	6.35	104	470.92	18.45	27.96	130.55	2.09	18.61	1.01	37.3
Горошница	130	12.5	1.1	29.3	178	0.38	0.08	0.8	0	0	144	471.02	108.29	60.59	186.33	3.86	20.65	9.61	19.5

Голубцы ленивые	80	6.8	6.1	5.1	103	0.03	0.06	7.3	0.03	8.83	73.6	217.01	32.88	15.17	73.67	1.08	11.09	12.1	28.5
Компот из брусники	180	0.1	0.1	7.1	29.4	0	0	0.9	0	1.08	1.01	13.6	60.34	1.1	2.51	0.08	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	150	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
Итого за Обед	**670**	**34.4**	**17.4**	**89.4**	**653**	**0.64**	**0.45**	**316**	**0.06**	**17.39**	**646**	**1435.5**	**263.67**	**138.6**	**522.31**	**9.2**	**60.46**	**39.4**	**110**
Полдник																			
Каша вязкая молочная кукурузная	150	5.4	6.9	33	216	0.08	0.12	39	0.1	0.39	252	145.02	105.79	20.44	101.71	1.11	36.75	7.78	15.2
Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5	0	0	0.1	0	0.02	0.33	9.42	57.51	1.72	3.23	0.34	0	0	0
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.03	0.01	0	0	0	125	23.25	5	3.5	16.25	0.28	0.8	3.95	3.63
Итого за Полдник	**355**	**7.4**	**7.1**	**51**	**298**	**0.11**	**0.13**	**39**	**0.1**	**0.41**	**377**	**177.69**	**168.3**	**25.66**	**121.19**	**1.73**	**37.55**	**11.7**	**18.8**
Итого за день	**1695**	**52.3**	**30.8**	**223.1**	**1381**	**0.99**	**0.84**	**400**	**0.21**	**157.5**	**1460**	**2355.9**	**730.07**	**242**	**886**	**13.83**	**134.6**	**64.1**	**210**
Пятница, 1 неделя																			
Завтрак																			
Каша жидкая молочная манная	180	4.8	5.2	21.1	150	0.07	0.13	25	0.06	0.5	170	141.1	127.95	15.23	92.81	0.3	26.59	1.72	23.7
Кофейный напиток с молоком (3-7)	200	3.3	3.2	13.2	94.8	0.03	0.15	15	0	0.59	54.3	286.77	158.63	23.62	101.21	0.33	10.2	2.43	22.7
Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2	0.05	0.02	0	0	0	133	40.8	6.9	10.2	26.7	0.6	0.96	1.8	4.35
Повидло яблочное	15	0.1	0	9.8	39.2	0	0	0	0	0.08	0.15	19.35	2.1	1.05	1.35	0.2	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	153	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Итого за Завтрак	**450**	**12.3**	**9**	**67.2**	**398**	**0.2**	**0.32**	**40**	**0.06**	**1.17**	**509**	**549.27**	**304.33**	**61.85**	**261.57**	**2.41**	**37.75**	**13.7**	**50.7**
Второй завтрак																			
Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8	0.06	0.04	10	0	20	52	556	32	18	22	4.4	4	0.6	16
Итого за Второй завтрак	**200**	**0.8**	**0.8**	**19.6**	**88.8**	**0.06**	**0.04**	**10**	**0**	**20**	**52**	**556**	**32**	**18**	**22**	**4.4**	**4**	**0.6**	**16**
Обед																			
Салат картофельный с морковью и з	60	1.7	4.3	6.2	70.3	0.06	0.06	322	0.11	7.3	125	204	12.28	14.89	40.13	0.55	11.1	1.7	19.3
Суп гороховый (вариант 2)	180	9	6.5	14.2	151	0.14	0.23	165	0.02	3.75	105	399.04	29.55	33.45	144.34	2.49	17.28	3.18	31.5
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	203	0.19	0.1	17	0.08	0	130	190.11	40.4	104.1	156.86	3.51	19.31	11.4	13.9
Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	15.3	15.9	4.5	222	0.08	0.14	76	0.37	0.26	127	345.51	115.24	45.63	227.75	0.78	47.86	30.6	588
Компот из сухофруктов (1-3)	180	0.3	0	14.6	59.7	0	0	11	0	0.12	0.05	0.4	91.36	1.55	3.12	0.06	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	3.16	2.9
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Итого за Обед	**670**	**36.2**	**32.6**	**87.1**	**787**	**0.53**	**0.56**	**590**	**0.58**	**11.43**	**708**	**1206.7**	**299.83**	**211.9**	**616.8**	**8.39**	**96.19**	**56.3**	**655**
Полдник																			
Чай с брусникой и сахаром	200	0.2	0.1	7.3	30.5	0	0.01	0.7	0	0.74	1	19.43	61.92	2.64	5.26	0.42	0	0	0

Ватрушка с повидлом	100	5.5	3.1	53.1	262	0.07	0.05	13	0.11	0.07	104	104.21	20.93	10.4	54.56	0.77	14.96	3.73	12.7
Итого за Полдник	**300**	**5.7**	**3.2**	**60.4**	**293**	**0.07**	**0.06**	**14**	**0.11**	**0.81**	**105**	**123.64**	**82.85**	**13.04**	**59.82**	**1.19**	**14.96**	**3.73**	**12.7**
Итого за день	**1620**	**55**	**45.6**	**234.3**	**1567**	**0.86**	**0.98**	**654**	**0.75**	**33.41**	**1375**	**2435.6**	**719.01**	**304.7**	**960.19**	**16.39**	**152.9**	**74.3**	**735**
Понедельник, 2 неделя																			
Завтрак																			
Каша "Дружба"	180	4.5	5.3	21.6	152	0.08	0.12	24	0.06	0.48	302	141.04	123.56	24.37	111.33	0.47	45.02	3.82	28
Какао с молоком	180	4.2	3.2	8	77.3	0.06	0.15	16	0	0.61	44.9	198.21	150.84	30.89	117.25	0.97	10.53	2.63	34.4
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Повидло яблочное	15	0.1	0	9.8	39.2	0	0	0	0	0.08	0.15	19.35	2.1	1.05	1.35	0.2	0	0	0
Батон простой	25	2	0.3	12.3	59.4	0.04	0.02	0	0	0	111	34	5.75	8.5	22.25	0.5	0.8	1.5	3.63
Итого за Завтрак	**420**	**12.1**	**9**	**58.4**	**362**	**0.22**	**0.31**	**40**	**0.06**	**1.17**	**580**	**441.6**	**289.25**	**74.21**	**283.78**	**2.92**	**56.35**	**14.1**	**66.1**
Второй завтрак																			
Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Итого за Второй завтрак	**200**	**1**	**0.2**	**20.2**	**86.6**	**0.02**	**0.02**	**0**	**0**	**4**	**12**	**240**	**14**	**8**	**14**	**2.8**	**0**	**0**	**0**
Обед																			
Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	0.05	0.02	18	0	2.4	164	49.3	10.56	10.96	32.36	0.37	0	0.69	0
Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3	0.05	0.04	60	0	5.83	106	339.98	67.36	20.86	47.31	1	17.55	1.95	24.8
Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	204	0.03	0.02	18	0.09	0	153	46.55	106.65	23.59	72.57	0.49	21.24	4.15	27.2
Гуляш из отварной птицы	80	10.8	1.5	1.2	62	0.03	0.03	24	0	0.61	140	131.29	70	37.5	75.01	0.65	19.02	9.88	64
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0.04	0.01	0	0	0	175	32.55	7	4.9	22.75	0.39	1.12	5.53	5.08
Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8	0.06	0.03	0	0	0	214	85.75	12.25	16.45	55.3	1.37	0	10.8	0
Итого за Обед	**760**	**23.4**	**11.4**	**100.5**	**599**	**0.26**	**0.15**	**135**	**0.09**	**8.86**	**951**	**685.59**	**381.9**	**116.4**	**309.61**	**4.35**	**58.93**	**33**	**121**
Полдник																			
Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5	0	0	0.1	0	0.02	0.33	9.42	57.51	1.72	3.23	0.34	0	0	0
Булочка с изюмом	100	6.7	5.4	40	235	0.08	0.06	14	0.2	0	88.7	107.67	28.28	10.97	66.9	0.94	12.7	5.21	28.1
Итого за Полдник	**280**	**6.8**	**5.4**	**45.7**	**259**	**0.08**	**0.06**	**14**	**0.2**	**0.02**	**89**	**117.09**	**85.79**	**12.69**	**70.13**	**1.28**	**12.7**	**5.21**	**28.1**
Итого за день	**1660**	**43.3**	**26**	**224.8**	**1306**	**0.58**	**0.54**	**189**	**0.35**	**14.05**	**1633**	**1484.3**	**770.94**	**211.3**	**677.52**	**11.35**	**128**	**52.4**	**215**
Вторник, 2 неделя																			
Завтрак																			
Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8	0	0.03	26	0.1	0.07	81	8.8	88	3.5	50	0.1	0	1.25	0
Каша жидкая молочная пшеничная	200	6.9	5.8	32.1	208	0.14	0.16	27	0.07	0.52	338	198.93	144.97	33.25	176.31	1.76	49	26.7	20.1

Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	2.7	12	0	0.01	0.4	0	1.04	1.11	27.12	60.24	4.1	7.67	0.68	0.01	0.02	0.63
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	153	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Батон простой	25	2	0.3	12.3	59.4	0.04	0.02	0	0	0	111	34	5.75	8.5	22.25	0.5	0.8	1.5	3.63
Итого за Завтрак	**440**	**13.1**	**9.4**	**55.5**	**358**	**0.23**	**0.24**	**53**	**0.17**	**1.63**	**683**	**330.1**	**307.71**	**61.1**	**295.73**	**4.02**	**49.81**	**37.2**	**24.4**
Второй завтрак																			
Апельсин	230	2.1	0.5	18.6	86.9	0.09	0.07	18	0	138	29.9	453.1	78.2	29.9	52.9	0.69	4.6	1.15	39.1
Итого за Второй завтрак	**230**	**2.1**	**0.5**	**18.6**	**86.9**	**0.09**	**0.07**	**18**	**0**	**138**	**29.9**	**453.1**	**78.2**	**29.9**	**52.9**	**0.69**	**4.6**	**1.15**	**39.1**
Обед																			
Винегрет овощной (3-7)	60	1	5.4	4	68.3	0.03	0.03	75	0	3.45	132	137.25	14.02	10.87	25.79	0.4	1.76	1.31	11.7
Щи из свежей капусты со сметаной	200	8.9	11.1	6.7	163	0.05	0.29	182	0.03	10.96	124	312.95	45.22	24.82	134.4	2.15	19.73	8.48	24.7
Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	318	0.14	0.19	27	0.08	9.53	203	820.36	25.21	44.5	230.52	3.43	32.87	17.3	99.2
Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8	0	0	0	0	1.2	0.21	19.93	65.11	2.61	1.91	0.12	0.01	0.02	2
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.03	0.01	0	0	0	125	23.25	5	3.5	16.25	0.28	0.8	3.95	3.63
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Итого за Обед	**705**	**33.3**	**35.7**	**53.9**	**670**	**0.29**	**0.54**	**284**	**0.11**	**25.14**	**706**	**1362.7**	**161.56**	**95.7**	**440.47**	**7.16**	**55.17**	**37.3**	**141**
Полдник																			
Каша гречневая рассыпчатая	120	6.6	5.1	28.7	187	0.17	0.09	15	0.07	0	120	175.49	37.29	96.12	144.79	3.24	17.82	10.5	12.9
Чай с сахаром	180	0.2	0	2.5	11.1	0	0.01	0.3	0	0.04	0.58	18.59	59.41	3.45	6.46	0.65	0	0	0
Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0.04	0.01	0	0	0	175	32.55	7	4.9	22.75	0.39	1.12	5.53	5.08
Итого за Полдник	**335**	**9.5**	**5.4**	**48.4**	**280**	**0.21**	**0.11**	**16**	**0.07**	**0.04**	**295**	**226.63**	**103.7**	**104.5**	**174**	**4.28**	**18.94**	**16.1**	**17.9**
Итого за день	**1710**	**58**	**51**	**176.4**	**1396**	**0.82**	**0.96**	**371**	**0.35**	**164.8**	**1714**	**2372.6**	**651.17**	**291.2**	**963.1**	**16.15**	**128.5**	**91.7**	**223**
Среда, 2 неделя																			
Завтрак																			
Каша жидкая молочная рисовая	180	4.7	4.9	25.8	166	0.07	0.14	24	0.05	0.55	308	152.73	133.9	25.17	120.86	0.37	46.2	4	35.2
Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	6.8	64.3	0.05	0.12	12	0	0.47	34.7	165.49	133.42	27.6	96.11	0.95	8.1	1.58	18
Батон простой	20	1.6	0.2	9.8	47.5	0.03	0.01	0	0	0	88.6	27.2	4.6	6.8	17.8	0.4	0.64	1.2	2.9
Повидло яблочное	15	0.1	0	9.8	39.2	0	0	0	0	0.08	0.15	19.35	2.1	1.05	1.35	0.2	0	0	0
Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0
Итого за Завтрак	**410**	**10.9**	**7.9**	**57.2**	**343**	**0.18**	**0.28**	**36**	**0.05**	**1.1**	**523**	**401.52**	**279.27**	**67.67**	**259.82**	**2.51**	**54.94**	**11.4**	**56.1**
Второй завтрак																			
Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Итого за Второй завтрак	**200**	**1**	**0.2**	**20.2**	**86.6**	**0.02**	**0.02**	**0**	**0**	**4**	**12**	**240**	**14**	**8**	**14**	**2.8**	**0**	**0**	**0**
Обед																			

Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7	0.01	0.02	0.7	0	2.28	78.8	136.27	19.21	10.95	21.51	0.7	11.99	1.3	11.4
Суп крестьянский с крупой (крупа п	200	9.6	11.6	11.9	190	0.06	0.31	185	0.03	6.63	124	337.2	35.89	27.05	162.32	2.33	20.02	6.83	27.2
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	203	0.19	0.1	17	0.08	0	130	190.11	40.4	104.1	156.86	3.51	19.31	11.4	13.9
Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.5	101	0.04	0.05	229	0.02	1.05	79.6	166.91	26.63	43.48	89.52	0.79	11.81	10.7	75.9
Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7	0	0	1	0	1.2	1.41	15.94	65.21	1.22	6.8	0.1	0	0	0
Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0.04	0.01	0	0	0	175	32.55	7	4.9	22.75	0.39	1.12	5.53	5.08
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Обед	**735**	**33.6**	**25.2**	**93.1**	**733**	**0.39**	**0.51**	**432**	**0.13**	**11.16**	**771**	**952.48**	**204.84**	**205.8**	**507.16**	**8.99**	**64.25**	**45**	**134**
Полдник																			
Омлет натуральный	120	10.1	14.4	2.6	180	0.06	0.32	146	1.74	0.24	211	144.06	87.72	13.41	162.15	1.67	34.92	20.8	50.1
Чай с брусникой и сахаром	180	0.2	0.1	6.6	27.5	0	0.01	0.7	0	0.67	0.9	17.49	55.73	2.38	4.73	0.38	0	0	0
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.03	0.01	0	0	0	125	23.25	5	3.5	16.25	0.28	0.8	3.95	3.63
Итого за Полдник	**325**	**12.2**	**14.7**	**21.5**	**266**	**0.09**	**0.34**	**147**	**1.74**	**0.91**	**337**	**184.8**	**148.45**	**19.29**	**183.13**	**2.33**	**35.72**	**24.8**	**53.7**
Итого за день	**1670**	**57.7**	**48**	**192**	**1429**	**0.68**	**1.15**	**614**	**1.92**	**17.17**	**1643**	**1778.8**	**646.56**	**300.8**	**964.11**	**16.63**	**154.9**	**81.2**	**243**
Четверг, 2 неделя																			
Завтрак																			
Каша жидкая молочная овсяная	180	6.1	6.7	22.2	173	0.15	0.16	26	0.06	0.55	313	213.24	147.75	41.08	169.08	1.07	46.81	8.96	44.7
Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	4.5	32.8	0.02	0.06	6.2	0	0.27	17.7	73.12	93.07	8.93	41.69	0.69	4.05	0.79	9
Батон простой	25	2	0.3	12.3	59.4	0.04	0.02	0	0	0	111	34	5.75	8.5	22.25	0.5	0.8	1.5	3.63
Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3	0	0	0	0	0.1	0.2	25.8	2.8	1.4	1.8	0.26	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	153	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Итого за Завтрак	**430**	**11.3**	**8.3**	**60.4**	**361**	**0.26**	**0.26**	**32**	**0.06**	**0.92**	**594**	**407.41**	**258.12**	**71.66**	**274.32**	**3.5**	**51.66**	**19**	**57.3**
Второй завтрак																			
Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8	0.06	0.04	10	0	20	52	556	32	18	22	4.4	4	0.6	16
Итого за Второй завтрак	**200**	**0.8**	**0.8**	**19.6**	**88.8**	**0.06**	**0.04**	**10**	**0**	**20**	**52**	**556**	**32**	**18**	**22**	**4.4**	**4**	**0.6**	**16**
Обед																			
Салат из свеклы с изюмом (3-7)	60	1	3.2	14.6	91.1	0.03	0.02	1.2	0	1.56	30.7	225.49	26.22	14.48	36.2	0.98	2.88	0.99	52.7
Суп картофельный с клецками	200	8.6	8.4	12.4	160	0.07	0.28	173	0.08	3.87	82.2	343.01	20.54	23.7	132.93	2.11	14.48	1.83	30.5
Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139	0.12	0.11	24	0.09	10.2	162	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.81	42.8
Капуста тушеная с мясом птицы	80	6.7	3.3	4.2	73.2	0.03	0.04	20	0	13.61	113	255.45	35.09	29.63	59.17	0.75	16.59	14.8	40.2
Компот из кураги	180	0.9	0	14.1	60.2	0.01	0.03	63	0	0.29	2.37	256.68	81.45	16.44	22.86	0.52	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	200	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0

Итого за Обед	**740**	**25.3**	**20.9**	**94.8**	**668**	**0.35**	**0.51**	**281**	**0.17**	**29.53**	**772**	**1816.2**	**221.29**	**132.2**	**409.03**	**7**	**63.69**	**34.1**	**172**
Полдник																			
Суп молочный с макаронными издел	220	6	5	19.6	148	0.1	0.19	26	0.03	0.8	124	205.19	187.1	21.25	134.62	0.39	22.92	2.73	34.9
Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	3.9	17.1	0	0.01	0.7	0	0.52	3.02	48.35	63.08	4.77	8.33	0.95	0.24	0.03	0.96
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	200	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8
Итого за Полдник	**460**	**9.2**	**5.4**	**43.2**	**259**	**0.14**	**0.21**	**27**	**0.03**	**1.32**	**327**	**290.74**	**258.18**	**31.62**	**168.95**	**1.78**	**24.44**	**9.08**	**41.7**
Итого за день	**1830**	**46.6**	**35.4**	**218**	**1376**	**0.81**	**1.02**	**350**	**0.26**	**51.77**	**1745**	**3070.3**	**769.59**	**253.5**	**874.3**	**16.68**	**143.8**	**62.7**	**287**
Пятница, 2 неделя																			
Завтрак																			
Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174	0.08	0.14	27	0.07	0.55	218	156.84	142.52	16.94	103.18	0.35	33.54	1.91	26.3
Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	2.7	12	0	0.01	0.4	0	1.04	1.11	27.12	60.24	4.1	7.67	0.68	0.01	0.02	0.63
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Батон простой	25	2	0.3	12.3	59.4	0.04	0.02	0	0	0	111	34	5.75	8.5	22.25	0.5	0.8	1.5	3.63
Повидло яблочное	25	0.1	0	16.3	65.4	0	0.01	0	0	0.13	0.25	32.25	3.5	1.75	2.25	0.33	0	0	0
Итого за Завтрак	**450**	**8.9**	**6.2**	**63.3**	**345**	**0.16**	**0.2**	**28**	**0.07**	**1.72**	**452**	**299.21**	**219.01**	**40.69**	**166.95**	**2.64**	**34.35**	**9.61**	**30.6**
Второй завтрак																			
Апельсин	230	2.1	0.5	18.6	86.9	0.09	0.07	18	0	138	29.9	453.1	78.2	29.9	52.9	0.69	4.6	1.15	39.1
Итого за Второй завтрак	**230**	**2.1**	**0.5**	**18.6**	**86.9**	**0.09**	**0.07**	**18**	**0**	**138**	**29.9**	**453.1**	**78.2**	**29.9**	**52.9**	**0.69**	**4.6**	**1.15**	**39.1**
Обед																			
Салат из свеклы с изюмом (1-3)	50	0.8	2.6	12.2	75.6	0.02	0.02	1	0	1.3	25.6	187.91	21.85	12.07	30.17	0.81	2.4	0.83	43.9
Борщ с фасолью	180	2.8	4.6	11.1	96.7	0.06	0.04	99	0	3.85	97	285.7	78.21	22.09	66.37	1.09	15.98	3.3	23.8
Каша перловая рассыпчатая	130	3.8	4.6	26.4	162	0.04	0.03	18	0.08	0	99.6	63.44	48.93	15.13	123.56	0.7	13	14.4	0.18
Рыба тушеная в томате с овощами (м	70	9.7	5.2	4.4	103	0.06	0.07	221	0.12	1.91	68	298.62	36.71	39.21	146.29	0.73	34.19	23.1	442
Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9	0	0	14	0	0.02	0.05	0.16	97.27	1.9	3.88	0.08	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	150	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
Итого за Обед	**660**	**21.1**	**17.4**	**93.4**	**615**	**0.25**	**0.19**	**353**	**0.2**	**7.08**	**562**	**912.73**	**295.97**	**104**	**421.37**	**4.52**	**66.53**	**52.5**	**514**
Полдник																			
Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9	0.05	0.11	12	0	0.47	34.5	143.04	128.68	20.95	85.86	0.61	8.1	1.92	24.6
Блинчики с джемом	80	6.1	6.5	29.1	199	0.08	0.14	37	0.24	0.65	146	137.21	91.95	14.55	97.18	0.6	23.27	5.09	26
Итого за Полдник	**260**	**9.2**	**8.8**	**39**	**272**	**0.13**	**0.25**	**49**	**0.24**	**1.12**	**181**	**280.25**	**220.63**	**35.5**	**183.04**	**1.21**	**31.37**	**7.01**	**50.6**
Итого за день	**1600**	**41.3**	**32.9**	**214.3**	**1319**	**0.63**	**0.71**	**448**	**0.51**	**147.9**	**1225**	**1945.3**	**813.81**	**210.1**	**824.26**	**9.06**	**136.9**	**70.3**	**635**

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энер	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Средние показатели за Завтрак	434	10.89	8.4	59.16	356	0.21	0.25	39	0.08	1.27	532	180	258.01	65.18	247.17	3.13	46.38	18.1	42.9
Средние показатели за Второй зав	209	1.75	0.95	18.32	88.7	0.06	0.07	13	0	48.74	38.2	45	61.26	19.57	44.67	2.39	4.38	0.93	20.5
Средние показатели за Обед	700	31.02	23.37	87.12	683	0.37	0.52	225	0.24	15.21	750	270	257.59	137.1	463.84	7.13	66.59	41.4	252
Средние показатели за Полдник	315	10.01	7.2	44.22	282	0.15	0.19	41	0.29	0.71	222	90	163.19	33.75	152.24	1.78	22.74	10.2	32
Средние показатели за период	1658	53.7	39.9	208.8	1409	0.8	1	318	0.6	65.9	1542	585	740.1	255.6	907.9	14.4	140.1	70.6	347