УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ

Кузнецовский детский сад



Г.И. Резвих

Примерное

2-х недельное меню

Для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 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 1-3 лет (без особенностей)

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2026 - 01.03.2027

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево	Энерг	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Понедельник, 1 неделя																			
Завтрак																			
Каша жидкая молочная пшени	150	5.2	4.4	24.1	156.2	0.1	0.12	20.03	0.05	0.39	253.47	149.2	108.73	24.94	132.23	1.32	36.75	20	15.11
Чай с сахаром	150	0.1	0	2.1	9.2	0	0.01	0.23	0	0.03	0.48	15.49	49.51	2.87	5.38	0.54	0	0	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
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	**360**	**8.3**	**4.8**	**55.7**	**299.4**	**0.17**	**0.16**	**20.26**	**0.05**	**0.52**	**464.75**	**266.69**	**172.64**	**45.41**	**188.81**	**3.3**	**37.39**	**27.4**	**18.01**
Второй завтрак																			
Кефир 2.5%	150	4.4	3.8	6	75.2	0.06	0.26	33	0	1.05	75	219	180	21	135	0.15	13.5	3	30
Итого за Второй завтрак	**150**	**4.4**	**3.8**	**6**	**75.2**	**0.06**	**0.26**	**33**	**0**	**1.05**	**75**	**219**	**180**	**21**	**135**	**0.15**	**13.5**	**3**	**30**
Обед																			
Салат из отварной фасоли	40	2.7	2.4	7.1	60.6	0.05	0.03	127.2	0	0.9	41.15	148.87	24.57	16.14	62.52	0.79	7.32	4.61	15.96
Суп с рыбными консервами (с	150	4.4	5.1	9.4	101	0.05	0.03	119.17	0.53	3.94	147.08	272.63	46.43	17.15	69.48	0.58	21.21	6.38	103
Макароны отварные	110	3.9	3.6	24.1	144.3	0.05	0.02	13.46	0.06	0	109.29	39.45	77.61	5.28	29.85	0.54	15.23	0.04	8.74
Котлета из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6	0.04	0.07	11.06	0.05	0.06	123.86	147.3	19.95	13.08	91.73	1.28	9.77	9.33	30.88
Соус красный основной	10	0.6	0.6	1	11.5	0	0.02	17.62	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	10.8	0	0.12	0.05	0.4	91.36	1.55	3.12	0.06	0	0	0
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.03	0.01	0	0	0	124.75	23.25	5	3.5	16.25	0.28	0.8	3.95	3.63
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 Обед	**580**	**23.9**	**20.8**	**81.7**	**608.9**	**0.25**	**0.19**	**299.31**	**0.65**	**5.3**	**640.53**	**690.9**	**271.58**	**65.7**	**305.5**	**4.28**	**54.79**	**29.1**	**163.8**
Полдник																			
Какао с молоком и сахаром (1-	150	2.5	2.4	6.8	58.8	0.02	0.09	9.94	0	0.39	28.73	116.03	106.93	16.53	70.12	0.46	6.75	1.57	19.9
Ватрушка с повидлом	80	4.4	2.5	42.5	209.9	0.05	0.04	10.32	0.09	0.05	83.26	83.37	16.74	8.32	43.65	0.62	11.96	2.98	10.12
Итого за Полдник	**230**	**6.9**	**4.9**	**49.3**	**268.7**	**0.07**	**0.13**	**20.26**	**0.09**	**0.44**	**111.99**	**199.4**	**123.67**	**24.85**	**113.77**	**1.08**	**18.71**	**4.55**	**30.02**
Итого за день	**1320**	**43.5**	**34.3**	**192.7**	**1252**	**0.55**	**0.74**	**372.83**	**0.79**	**7.31**	**1292.27**	**1376**	**747.89**	**156.96**	**743.08**	**8.81**	**124.4**	**64**	**241.8**

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 гречне	150	5.4	4.3	20	140.5	0.12	0.13	17.95	0.04	0.37	249.02	178	98.93	58.5	131.54	1.75	37.42	6.71	21.04
Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	2.2	10	0	0.01	0.29	0	0.87	0.92	22.6	50.2	3.42	6.39	0.57	0.01	0.02	0.53
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	**350**	**8.6**	**12**	**38.8**	**298.3**	**0.19**	**0.18**	**63.24**	**0.17**	**1.24**	**462.04**	**279.8**	**163.13**	**78.12**	**190.33**	**3.52**	**38.07**	**14.2**	**24.75**
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	40	0.5	1.8	3	30.4	0.01	0.01	0.46	0	1.52	52.51	90.85	12.8	7.3	14.34	0.47	7.99	0.87	7.6
Суп фасолевый	150	7.8	7	11.5	140.6	0.09	0.21	141	0.02	2.92	89.28	356.93	27.93	27.71	139.97	2.05	15.45	3.4	26.78
Картофельное пюре	110	2.3	3.9	14.5	102.2	0.09	0.08	17.45	0.06	7.48	118.64	458.21	28.96	20.7	61.95	0.76	20.87	0.6	31.38
Печень говяжья по-строгановс	50	8.4	7.9	3.3	118.3	0.11	0.83	2364.1	0.01	6.21	140.26	124.8	23.64	8.82	137.77	2.86	17.8	12.8	110.3
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	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
Итого за Обед	**585**	**23.1**	**21.1**	**68.1**	**555.6**	**0.38**	**1.16**	**2523**	**0.09**	**19.21**	**703.34**	**1138.6**	**165.02**	**82.83**	**418.37**	**7.57**	**63.08**	**30.2**	**182.2**
Полдник																			
Запеканка из творога	90	17.8	6.4	13.4	182.5	0.04	0.19	30.74	0.09	0.17	113.28	95.74	134.44	19.48	174.48	0.52	17.89	10.2	29.79
Чай с яблоком и сахаром	150	0.2	0.1	5.6	23.8	0	0.01	0.5	0	0.39	2.29	36.34	47.36	3.58	6.24	0.72	0.18	0.02	0.72
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.03	0.01	0	0	0	124.75	23.25	5	3.5	16.25	0.28	0.8	3.95	3.63
Итого за Полдник	**265**	**19.9**	**6.7**	**31.3**	**264.9**	**0.07**	**0.21**	**31.24**	**0.09**	**0.56**	**240.32**	**155.33**	**186.8**	**26.56**	**196.97**	**1.52**	**18.87**	**14.2**	**34.14**
Итого за день	**1400**	**52.6**	**40**	**158.4**	**1205**	**0.66**	**1.57**	**2617.5**	**0.35**	**25.01**	**1417.7**	**1813.8**	**528.95**	**195.51**	**819.67**	**15.41**	**120**	**58.6**	**241.1**
Среда, 1 неделя																			
Завтрак																			
Каша жидкая молочная пшенн	150	4.5	4.7	20.4	141.9	0.11	0.1	20.51	0.05	0.39	207.41	132.09	104.15	25.57	106.17	0.63	31.82	3.96	21.53
Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.1	5.7	53.6	0.04	0.1	9.97	0	0.39	28.89	137.91	111.18	23	80.09	0.79	6.75	1.32	15
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	15	1.2	0.2	7.4	35.6	0.02	0.01	0	0	0	66.45	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
Итого за Завтрак	**350**	**10**	**7.2**	**50**	**304.5**	**0.21**	**0.23**	**30.48**	**0.05**	**0.86**	**424.9**	**358.75**	**227.88**	**64.12**	**232.56**	**2.7**	**39.05**	**12.4**	**38.71**
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	40	0.8	0.1	4.1	20.9	0.01	0.02	0.48	0	0.77	121.6	45.15	14.78	4.52	14.27	0.13	0	0.18	7.2
Борщ с капустой и картофелем	150	6.7	8.4	8.4	135.6	0.04	0.22	158.6	0.02	5.22	99.6	295.18	31.07	23.18	109.55	1.9	16.23	2.93	24.41
Плов с курицей	160	21.8	5.2	26.6	240.3	0.07	0.07	132	0.07	1.89	162.68	307.81	60.67	86.59	187.9	1.61	22.54	20.6	135.6
Компот из кураги	150	0.7	0	11.7	50.2	0.01	0.02	52.47	0	0.24	1.98	213.9	67.87	13.7	19.05	0.43	0	0	0
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.03	0.01	0	0	0	124.75	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	**545**	**33.2**	**14.1**	**69.8**	**539.8**	**0.2**	**0.36**	**343.55**	**0.09**	**8.12**	**632.61**	**934.29**	**186.39**	**140.89**	**378.62**	**5.13**	**39.57**	**33.8**	**170.8**
Полдник																			
Булочка с изюмом	70	4.7	3.8	28	164.7	0.06	0.04	9.95	0.14	0	62.09	75.37	19.8	7.68	46.83	0.66	8.89	3.65	19.69
Бифидок 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2	0.36	0.3	33	0	1.05	52.5	193.5	162	24	141	0.15	0	0	0
Итого за Полдник	**220**	**9.8**	**7.6**	**36.3**	**251.9**	**0.42**	**0.34**	**42.95**	**0.14**	**1.05**	**114.59**	**268.87**	**181.8**	**31.68**	**187.83**	**0.81**	**8.89**	**3.65**	**19.69**
Итого за день	**1315**	**53.8**	**29.7**	**175.7**	**1185**	**0.89**	**0.97**	**426.98**	**0.28**	**30.03**	**1224.1**	**2117.9**	**628.07**	**254.69**	**821.01**	**13.04**	**91.51**	**50.4**	**245.2**
Четверг, 1 неделя																			
Завтрак																			
Каша жидкая молочная рисова	150	4	4.1	21.5	138.4	0.06	0.12	19.78	0.04	0.46	146.42	127.25	110.37	20.9	100.47	0.3	23.5	3.33	29.33
Чай с лимоном и сахаром	150	0.1	0	4.9	20.4	0	0	0.18	0	0.86	0.71	14.95	48.62	1.98	3.7	0.31	0.01	0.02	0.53
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	**360**	**7.1**	**4.5**	**55.9**	**292.8**	**0.13**	**0.15**	**19.96**	**0.04**	**1.42**	**357.93**	**244.2**	**173.39**	**40.48**	**155.37**	**2.05**	**24.15**	**10.7**	**32.76**
Второй завтрак																			
Апельсин	230	2.1	0.5	18.6	86.9	0.09	0.07	18.4	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**	**18.4**	**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	40	2.7	2.4	7.1	60.6	0.05	0.03	127.2	0	0.9	41.15	148.87	24.57	16.14	62.52	0.79	7.32	4.61	15.96
Суп картофельный с макаронн	150	6.6	5.7	14.5	135.9	0.08	0.21	123.54	0.02	5.29	86.67	392.44	15.38	23.3	108.79	1.74	15.51	0.85	31.05
Горошница	110	10.6	1	24.8	150.2	0.32	0.07	0.66	0	0	121.67	398.55	91.63	51.27	157.67	3.26	17.47	8.13	16.5

Голубцы ленивые	50	4.2	3.8	3.2	64.2	0.02	0.04	4.59	0.02	5.52	46.02	135.63	20.55	9.48	46.04	0.67	6.93	7.55	17.82
Компот из брусники	150	0.1	0.1	5.9	24.5	0	0	0.72	0	0.9	0.84	11.34	50.29	0.91	2.09	0.07	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
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	**550**	**27.8**	**13.4**	**77**	**539.9**	**0.54**	**0.38**	**256.71**	**0.04**	**12.61**	**568.05**	**1163.7**	**215.42**	**114.7**	**428.21**	**7.64**	**48.19**	**32.1**	**85.68**
Полдник																			
Каша вязкая молочная кукуруз	100	3.6	4.6	22	143.9	0.05	0.08	25.74	0.07	0.26	168.2	96.68	70.53	13.62	67.81	0.74	24.5	5.19	10.14
Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6	0	0	0.11	0	0.02	0.27	7.85	47.93	1.44	2.69	0.28	0	0	0
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.03	0.01	0	0	0	124.75	23.25	5	3.5	16.25	0.28	0.8	3.95	3.63
Итого за Полдник	**275**	**5.6**	**4.8**	**39.1**	**222.1**	**0.08**	**0.09**	**25.85**	**0.07**	**0.28**	**293.22**	**127.78**	**123.46**	**18.56**	**86.75**	**1.3**	**25.3**	**9.14**	**13.77**
Итого за день	**1415**	**42.6**	**23.2**	**190.6**	**1142**	**0.84**	**0.69**	**320.92**	**0.15**	**152.3**	**1249.1**	**1988.8**	**590.47**	**203.64**	**723.23**	**11.68**	**102.2**	**53.1**	**171.3**
Пятница, 1 неделя																			
Завтрак																			
Каша жидкая молочная манна	150	4	4.3	17.6	125.2	0.06	0.11	20.62	0.05	0.41	141.41	117.59	106.62	12.69	77.34	0.25	22.16	1.43	19.76
Кофейный напиток с молоком	150	2.5	2.4	9.9	71.1	0.02	0.11	11.22	0	0.44	40.69	215.08	118.97	17.72	75.91	0.25	7.65	1.82	17
Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2	0	0	0	0	0.05	0.1	12.9	1.4	0.7	0.9	0.13	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
Батон простой	25	2	0.3	12.3	59.4	0.04	0.02	0	0	0	110.75	34	5.75	8.5	22.25	0.5	0.8	1.5	3.63
Итого за Завтрак	**355**	**9.8**	**7.2**	**53**	**316.1**	**0.16**	**0.26**	**31.84**	**0.05**	**0.9**	**414.95**	**428.57**	**239.74**	**49.01**	**208**	**1.91**	**30.61**	**10.9**	**40.39**
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 морков	40	1.1	2.9	4.2	46.9	0.04	0.04	214.94	0.07	4.87	83.43	136	8.19	9.92	26.75	0.37	7.4	1.14	12.85
Суп гороховый (вариант 2)	150	7.5	5.4	11.8	126.1	0.12	0.19	137.56	0.02	3.12	87.53	332.53	24.62	27.87	120.28	2.08	14.4	2.65	26.28
Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4.7	26.4	171.4	0.16	0.09	14.07	0.06	0	109.59	160.86	34.18	88.11	132.73	2.97	16.34	9.66	11.78
Рыба, запеченная в сметанном	50	9.5	9.9	2.8	138.7	0.05	0.09	47.24	0.23	0.16	79.23	215.94	72.03	28.52	142.35	0.49	29.91	19.1	367.4
Компот из сухофруктов (1-3)	150	0.3	0	12.1	49.7	0	0	9	0	0.1	0.04	0.33	76.14	1.29	2.6	0.05	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	**540**	**27.2**	**23.3**	**73.8**	**613.9**	**0.43**	**0.44**	**422.81**	**0.38**	**8.25**	**581.62**	**913.26**	**226.16**	**167.91**	**469.31**	**6.96**	**68.69**	**41.9**	**421.2**
Полдник																			
Чай с брусникой и сахаром	150	0.1	0.1	5.5	22.9	0	0	0.54	0	0.56	0.75	14.57	46.44	1.98	3.94	0.31	0	0	0

Ватрушка с повидлом	80	4.4	2.5	42.5	209.9	0.05	0.04	10.32	0.09	0.05	83.26	83.37	16.74	8.32	43.65	0.62	11.96	2.98	10.12
Итого за Полдник	**230**	**4.5**	**2.6**	**48**	**232.8**	**0.05**	**0.04**	**10.86**	**0.09**	**0.61**	**84.01**	**97.94**	**63.18**	**10.3**	**47.59**	**0.93**	**11.96**	**2.98**	**10.12**
Итого за день	**1325**	**42.3**	**33.9**	**194.4**	**1252**	**0.7**	**0.78**	**475.51**	**0.52**	**29.76**	**1132.58**	**1995.8**	**561.08**	**245.22**	**746.9**	**14.2**	**115.3**	**56.4**	**487.7**
Понедельник, 2 неделя																			
Завтрак																			
Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7	0.07	0.1	20.37	0.05	0.4	251.81	117.53	102.97	20.31	92.77	0.39	37.52	3.18	23.34
Какао с молоком	150	3.5	2.6	6.7	64.4	0.05	0.12	12.94	0	0.51	37.44	165.17	125.7	25.74	97.71	0.81	8.78	2.19	28.69
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	10	0	0	6.5	26.2	0	0	0	0	0.05	0.1	12.9	1.4	0.7	0.9	0.13	0	0	0
Батон простой	25	2	0.3	12.3	59.4	0.04	0.02	0	0	0	110.75	34	5.75	8.5	22.25	0.5	0.8	1.5	3.63
Итого за Завтрак	**355**	**10.5**	**7.5**	**50.2**	**310.9**	**0.2**	**0.26**	**33.31**	**0.05**	**0.96**	**522.1**	**378.6**	**242.82**	**64.65**	**245.23**	**2.61**	**47.1**	**13.1**	**55.66**
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	50	1.5	0.1	3	18.5	0.04	0.02	15	0	2	136.8	41.09	8.8	9.14	26.97	0.3	0	0.57	0
Свекольник (со сметаной)	150	1.3	3.2	8	66.2	0.04	0.03	44.86	0	4.38	79.71	254.99	50.52	15.64	35.48	0.75	13.16	1.46	18.57
Рис отварной	110	2.6	3.5	26.7	149.2	0.02	0.02	13.46	0.06	0	112.05	34.14	78.21	17.3	53.22	0.36	15.58	3.04	19.94
Гуляш из отварной птицы	50	6.8	1	0.8	38.8	0.02	0.02	14.82	0	0.38	87.51	82.06	43.75	23.44	46.88	0.41	11.89	6.17	40
Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7	0	0	11.25	0	0.02	0.04	0.13	81.06	1.58	3.23	0.06	0	0	0
Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0.04	0.01	0	0	0	174.65	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	213.5	85.75	12.25	16.45	55.3	1.37	0	10.8	0
Итого за Обед	**580**	**17.6**	**8.5**	**82.2**	**475.2**	**0.22**	**0.13**	**99.39**	**0.06**	**6.78**	**804.26**	**530.71**	**281.59**	**88.45**	**243.83**	**3.64**	**41.75**	**27.6**	**83.59**
Полдник																			
Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6	0	0	0.11	0	0.02	0.27	7.85	47.93	1.44	2.69	0.28	0	0	0
Булочка с изюмом	80	5.4	4.3	32	188.2	0.07	0.05	11.38	0.16	0	70.96	86.14	22.62	8.77	53.52	0.75	10.16	4.17	22.5
Итого за Полдник	**230**	**5.5**	**4.3**	**36.8**	**207.8**	**0.07**	**0.05**	**11.49**	**0.16**	**0.02**	**71.23**	**93.99**	**70.55**	**10.21**	**56.21**	**1.03**	**10.16**	**4.17**	**22.5**
Итого за день	**1365**	**34.6**	**20.5**	**189.4**	**1081**	**0.51**	**0.46**	**144.19**	**0.27**	**11.76**	**1409.59**	**1243.3**	**608.96**	**171.31**	**559.27**	**10.08**	**99.01**	**44.8**	**161.8**
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 пшени	150	5.2	4.4	24.1	156.2	0.1	0.12	20.03	0.05	0.39	253.47	149.2	108.73	24.94	132.23	1.32	36.75	20	15.11

Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	2.2	10	0	0.01	0.29	0	0.87	0.92	22.6	50.2	3.42	6.39	0.57	0.01	0.02	0.53
Батон простой	25	2	0.3	12.3	59.4	0.04	0.02	0	0	0	110.75	34	5.75	8.5	22.25	0.5	0.8	1.5	3.63
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Итого за Завтрак	**360**	**11.4**	**8**	**47**	**304.1**	**0.19**	**0.2**	**46.32**	**0.15**	**1.33**	**598.64**	**275.85**	**261.43**	**52.11**	**250.37**	**3.47**	**37.56**	**30.5**	**19.27**
Второй завтрак																			
Апельсин	230	2.1	0.5	18.6	86.9	0.09	0.07	18.4	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**	**18.4**	**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)	50	0.8	4.5	3.4	56.9	0.03	0.02	62.45	0	2.88	109.8	114.37	11.68	9.06	21.49	0.34	1.46	1.09	9.71
Щи из свежей капусты со смет	150	6.6	8.3	5.1	121.9	0.04	0.22	136.31	0.02	8.22	93.22	234.71	33.91	18.62	100.8	1.61	14.8	6.36	18.51
Жаркое по-домашнему	160	16	15	13.8	254.3	0.11	0.15	21.81	0.07	7.63	162.07	656.29	20.17	35.6	184.41	2.74	26.3	13.9	79.37
Компот из клюквы	180	0.1	0	6.3	25.9	0	0	0	0	1.08	0.18	17.94	58.6	2.35	1.72	0.11	0.01	0.02	1.8
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.03	0.01	0	0	0	124.75	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	**585**	**26.7**	**28.2**	**47.6**	**551.8**	**0.25**	**0.42**	**220.57**	**0.09**	**19.81**	**612.02**	**1095.6**	**136.36**	**78.53**	**356.27**	**5.86**	**43.37**	**31.5**	**113**
Полдник																			
Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8	0.14	0.08	12.79	0.06	0	99.63	146.24	31.08	80.1	120.66	2.7	14.85	8.78	10.71
Чай с сахаром	150	0.1	0	2.1	9.2	0	0.01	0.23	0	0.03	0.48	15.49	49.51	2.87	5.38	0.54	0	0	0
Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0.04	0.01	0	0	0	174.65	32.55	7	4.9	22.75	0.39	1.12	5.53	5.08
Итого за Полдник	**285**	**8.3**	**4.5**	**43.3**	**247**	**0.18**	**0.1**	**13.02**	**0.06**	**0.03**	**274.76**	**194.28**	**87.59**	**87.87**	**148.79**	**3.63**	**15.97**	**14.3**	**15.79**
Итого за день	**1460**	**48.5**	**41.2**	**156.5**	**1190**	**0.71**	**0.79**	**298.31**	**0.3**	**159.2**	**1515.32**	**2018.8**	**563.58**	**248.41**	**808.33**	**13.65**	**101.5**	**77.4**	**187.2**
Среда, 2 неделя																			
Завтрак																			
Каша жидкая молочная рисова	150	4	4.1	21.5	138.4	0.06	0.12	19.78	0.04	0.46	256.74	127.28	111.58	20.97	100.71	0.31	38.5	3.33	29.33
Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.1	5.7	53.6	0.04	0.1	9.97	0	0.39	28.89	137.91	111.18	23	80.09	0.79	6.75	1.32	15
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	**350**	**9.6**	**6.6**	**51.8**	**304.3**	**0.16**	**0.24**	**29.75**	**0.04**	**0.93**	**465.88**	**348.49**	**234.71**	**58.87**	**223.65**	**2.29**	**45.89**	**10.5**	**47.23**
Второй завтрак																			
Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9	0.02	0.02	0	0	3.6	10.8	216	12.6	7.2	12.6	2.52	0	0	0
Итого за Второй завтрак	**180**	**0.9**	**0.2**	**18.2**	**77.9**	**0.02**	**0.02**	**0**	**0**	**3.6**	**10.8**	**216**	**12.6**	**7.2**	**12.6**	**2.52**	**0**	**0**	**0**
Обед																			

Салат из свеклы отварной	40	0.5	1.8	3	30.4	0.01	0.01	0.46	0	1.52	52.51	90.85	12.8	7.3	14.34	0.47	7.99	0.87	7.6
Суп крестьянский с крупой (кр	150	7.2	8.7	8.9	142.8	0.05	0.23	138.66	0.03	4.97	92.97	252.9	26.92	20.29	121.74	1.74	15.02	5.12	20.42
Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4.7	26.4	171.4	0.16	0.09	14.07	0.06	0	109.59	160.86	34.18	88.11	132.73	2.97	16.34	9.66	11.78
Курица тушеная с морковью	50	7.1	2.9	2.2	62.9	0.02	0.03	142.93	0.01	0.65	49.72	104.32	16.64	27.18	55.95	0.49	7.38	6.65	47.43
Кисель из брусники	150	0.1	0.1	11.1	45.5	0	0	0.72	0	0.9	1.06	11.95	48.91	0.91	5.1	0.07	0	0	0
Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0.04	0.01	0	0	0	174.65	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	**565**	**25.6**	**18.9**	**78.8**	**586.2**	**0.33**	**0.39**	**296.84**	**0.1**	**8.04**	**663.5**	**726.93**	**156.95**	**162.79**	**400.01**	**7.3**	**47.85**	**37.1**	**92.31**
Полдник																			
Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.1	0.05	0.27	121.77	1.45	0.2	176.22	120.05	73.1	11.17	135.12	1.39	29.1	17.4	41.75
Чай с брусникой и сахаром	150	0.1	0.1	5.5	22.9	0	0	0.54	0	0.56	0.75	14.57	46.44	1.98	3.94	0.31	0	0	0
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.03	0.01	0	0	0	124.75	23.25	5	3.5	16.25	0.28	0.8	3.95	3.63
Итого за Полдник	**275**	**10.5**	**12.3**	**20**	**231.6**	**0.08**	**0.28**	**122.31**	**1.45**	**0.76**	**301.72**	**157.87**	**124.54**	**16.65**	**155.31**	**1.98**	**29.9**	**21.3**	**45.38**
Итого за день	**1370**	**46.6**	**38**	**168.8**	**1200**	**0.59**	**0.93**	**448.9**	**1.59**	**13.33**	**1441.9**	**1449.3**	**528.8**	**245.51**	**791.57**	**14.09**	**123.6**	**68.9**	**184.9**
Четверг, 2 неделя																			
Завтрак																			
Каша жидкая молочная овсяна	150	5.1	5.6	18.5	144.5	0.13	0.13	21.81	0.05	0.46	260.87	177.7	123.12	34.24	140.9	0.89	39	7.47	37.21
Чай с молоком и сахаром	150	1.2	0.9	3.7	27.3	0.02	0.05	5.18	0	0.23	14.73	60.94	77.56	7.44	34.75	0.57	3.38	0.66	7.5
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	110.75	34	5.75	8.5	22.25	0.5	0.8	1.5	3.63
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
Итого за Завтрак	**360**	**9.7**	**7**	**51**	**304.6**	**0.23**	**0.22**	**26.99**	**0.05**	**0.77**	**508.5**	**340.99**	**215.53**	**60.63**	**230.85**	**2.94**	**43.18**	**15.8**	**48.34**
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	40	0.6	2.1	9.7	60.7	0.02	0.02	0.77	0	1.04	20.47	150.33	17.48	9.65	24.13	0.65	1.92	0.66	35.14
Суп картофельный с клецками	150	6.4	6.3	9.3	119.6	0.05	0.21	130.07	0.06	2.9	61.64	257.26	15.4	17.78	99.7	1.58	10.86	1.37	22.89
Картофельное пюре	110	2.3	3.9	14.5	102.2	0.09	0.08	17.45	0.06	7.48	118.64	458.21	28.96	20.7	61.95	0.76	20.87	0.6	31.38
Капуста тушеная с мясом птиц	50	4.2	2.1	2.6	45.7	0.02	0.02	12.37	0	8.51	70.43	159.65	21.93	18.52	36.98	0.47	10.37	9.27	25.13
Компот из кураги	150	0.7	0	11.7	50.2	0.01	0.02	52.47	0	0.24	1.98	213.9	67.87	13.7	19.05	0.43	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	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	**570**	**19.2**	**15.1**	**77.5**	**523.4**	**0.28**	**0.38**	**213.13**	**0.12**	**20.17**	**655.76**	**1350.1**	**170.14**	**100.05**	**315.21**	**5.5**	**45.3**	**27.5**	**120.3**
Полдник																			
Суп молочный с макаронными	180	4.9	4.1	16.1	120.8	0.08	0.16	21.49	0.02	0.66	101.38	167.89	153.08	17.39	110.14	0.32	18.76	2.23	28.56
Чай с яблоком и сахаром	150	0.2	0.1	2.9	12.9	0	0.01	0.5	0	0.39	2.26	36.26	47.31	3.58	6.24	0.71	0.18	0.02	0.72
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	6.32	5.8
Итого за Полдник	**370**	**8.1**	**4.5**	**38.7**	**227.5**	**0.12**	**0.18**	**21.99**	**0.02**	**1.05**	**303.24**	**241.35**	**208.39**	**26.57**	**142.38**	**1.47**	**20.22**	**8.57**	**35.08**
Итого за день	**1500**	**37.8**	**27.4**	**186.8**	**1144**	**0.69**	**0.82**	**272.11**	**0.19**	**41.99**	**1519.5**	**2488.4**	**626.06**	**205.25**	**710.44**	**14.31**	**112.7**	**52.5**	**219.8**
Пятница, 2 неделя																			
Завтрак																			
Каша жидкая молочная манна	150	4	4.3	19	130.7	0.06	0.11	20.62	0.05	0.41	163.48	117.63	106.89	12.71	77.39	0.26	25.16	1.43	19.76
Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	2.2	10	0	0.01	0.29	0	0.87	0.92	22.6	50.2	3.42	6.39	0.57	0.01	0.02	0.53
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	110.75	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	**370**	**7.6**	**4.8**	**56.5**	**299.7**	**0.14**	**0.17**	**20.91**	**0.05**	**1.41**	**397.4**	**255.48**	**173.34**	**35.78**	**139.88**	**2.44**	**25.97**	**9.13**	**23.92**
Второй завтрак																			
Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6	0.08	0.06	16	0	120	26	394	68	26	46	0.6	4	1	34
Итого за Второй завтрак	**200**	**1.8**	**0.4**	**16.2**	**75.6**	**0.08**	**0.06**	**16**	**0**	**120**	**26**	**394**	**68**	**26**	**46**	**0.6**	**4**	**1**	**34**
Обед																			
Салат из свеклы с изюмом (1-3	40	0.6	2.1	9.7	60.5	0.02	0.02	0.77	0	1.04	20.47	150.33	17.48	9.65	24.13	0.65	1.92	0.66	35.14
Борщ с фасолью	150	2.3	3.8	9.2	80.6	0.05	0.04	82.79	0	3.21	80.84	238.08	65.17	18.4	55.31	0.9	13.31	2.75	19.8
Каша перловая рассыпчатая	110	3.2	3.9	22.4	137.2	0.03	0.02	14.85	0.07	0	84.31	53.68	41.41	12.8	104.55	0.59	11	12.2	0.15
Рыба тушеная в томате с овощ	50	6.9	3.7	3.1	73.5	0.05	0.05	158.03	0.09	1.37	48.59	213.3	26.22	28	104.49	0.52	24.42	16.5	315.8
Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7	0	0	11.25	0	0.02	0.04	0.13	81.06	1.58	3.23	0.06	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	4.74	4.35
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	**550**	**17**	**13.9**	**80.7**	**517**	**0.22**	**0.16**	**267.69**	**0.16**	**5.64**	**505.95**	**732.42**	**244.34**	**84.03**	**342.81**	**3.83**	**51.61**	**43**	**375.2**
Полдник																			
Какао с молоком	150	2.6	1.9	8.3	60.8	0.04	0.09	9.94	0	0.39	28.76	119.2	107.24	17.45	71.55	0.51	6.75	1.6	20.51
Блинчики с джемом	80	6.1	6.5	29.1	198.8	0.08	0.14	37.04	0.24	0.65	146.27	137.21	91.95	14.55	97.18	0.6	23.27	5.09	26.01
Итого за Полдник	**230**	**8.7**	**8.4**	**37.4**	**259.6**	**0.12**	**0.23**	**46.98**	**0.24**	**1.04**	**175.03**	**256.41**	**199.19**	**32**	**168.73**	**1.11**	**30.02**	**6.69**	**46.52**
Итого за день	**1350**	**35.1**	**27.5**	**190.8**	**1152**	**0.56**	**0.62**	**351.58**	**0.45**	**128.1**	**1104.38**	**1638.3**	**684.87**	**177.81**	**697.42**	**7.98**	**111.6**	**59.8**	**479.6**

	Масса	Белки	Жиры	Углево	Энерг	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Средние показатели за Завтр	357	9.26	6.96	50.99	303.5	0.18	0.21	32.31	0.07	1.03	461.71	120	210.46	54.92	206.51	2.72	36.9	15.5	34.9
Средние показатели за Второ	199	1.57	0.82	17.68	84.21	0.06	0.06	11.58	0	46.87	35.16	30	54.1	18.4	39.34	2.35	3.87	0.81	19.02
Средние показатели за Обед	565	24.13	17.73	73.72	551.2	0.31	0.4	202.5	0.18	11.39	636.76	180	205.4	108.59	365.81	5.77	50.42	33.4	180.8
Средние показатели за Полд	261	8.78	6.06	38.02	241.4	0.13	0.17	34.7	0.24	0.58	197.01	60	136.92	28.53	130.43	1.49	19	8.96	27.3
Средние показатели за перио	1382	43.7	31.6	180.4	1180	0.7	0.8	281.1	0.5	59.9	1330.6	390	606.9	210.4	742.1	12.3	110.2	58.6	262