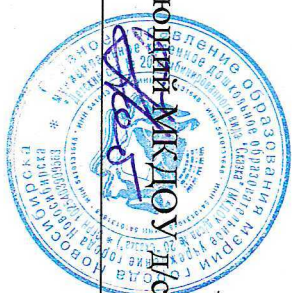


ИКОРЛ УС

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад № 20 комбинированного вида «Сказка»



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МКДОУ Д/с № 20 «Сказка»  
Фоминных Н. В.

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

## С 3 - 7 ЛЕТ

### 2022

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины мг			Минеральные в- ва, мг		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
	<b>1 день</b>											
	<b>Понедельник</b>											
	<b>завтрак</b>											
168	каша вязкая геркулесовая с сахаром	200	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0,20	0,00	5,90	0,43	
1	бутерброд с маслом сливочным	30	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62	
396	кофейный напиток с молоком стужённым	200	2,65	1,79	18,83	102,00	0,02	0,07	0,34	115,90	0,07	
	<b>всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>8,19</b>	<b>13,41</b>	<b>70,43</b>	<b>435,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,34</b>	<b>131,10</b>	<b>1,12</b>	
	<b>Второй завтрак(сок)</b>	100	0,00	0,00	16,50	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>обед</b>											
33	салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,00	21,10	0,79	0,01	0,02	5,70	
82	суп картофеляый с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	17,14	104,70	0,11	0,06	8,25	24,60	1,08	
282	биточки мясные	80	10,44	9,24	1,47	183,00	35,00	1,20	0,08	0,13	0,12	
336	капуста тушеная соус сметанный	150	2,09	4,85	14,14	112,00	83,10	1,21	0,04	0,05	25,70	
378	кисель из черной смородины	180	0,12	0,10	27,00	109,00	12,30	0,12	0,02	0,04	1,80	
	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	17,50	1,95	0,09	0,04	0,00	
	хлеб пшеничный	50	3,15	0,40	19,30	95,00	9,20	0,80	0,06	0,01	0,00	
	<b>всего в обед</b>	<b>770</b>	<b>22,63</b>	<b>21,67</b>	<b>100,77</b>	<b>746,70</b>	<b>178,31</b>	<b>6,13</b>	<b>8,55</b>	<b>24,89</b>	<b>34,40</b>	
	<b>полдник</b>											
400	молоко кипячёное	200	6,08	5,42	10,07	113,00	252,00	0,21	0,08	0,31	2,73	
	кондитерские изделия(пряник)	30	0,96	0,56	15,54	67,00	1,80	0,12	0,01	0,01	0,00	
	<b>всего в полдник</b>	<b>230</b>	<b>7,04</b>	<b>5,98</b>	<b>25,61</b>	<b>180,00</b>	<b>253,80</b>	<b>0,33</b>	<b>0,09</b>	<b>0,32</b>	<b>2,73</b>	
	<b>ужин</b>											
229	сырники со стужённым молоком	200	17,54	12,05	17,15	247,00	0,05	0,26	0,24	147,30	0,69	
392	чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,03	2,83	12,80	0,32	
	хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35,00	0,02	0,01	0,00	3,50	0,30	
	<b>всего в ужин</b>	<b>430</b>	<b>18,85</b>	<b>12,22</b>	<b>34,60</b>	<b>323,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,30</b>	<b>3,07</b>	<b>163,60</b>	<b>1,31</b>	
	<b>всего в день</b>	<b>1960</b>	<b>56,71</b>	<b>53,28</b>	<b>247,91</b>	<b>1753,70</b>	<b>432,18</b>	<b>6,86</b>	<b>12,05</b>	<b>319,91</b>	<b>39,56</b>	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины мг				Минеральные в- ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
	<b>2 день</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	
	<b>вторник</b>											
	<b>завтрак</b>											
215	омлет натуральный	200	8,60	13,40	2,30	163,00	81,54	1,54	0,06	0,34	0,31	
3	бургерброд с сыром	35	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	0,14	1,17	113,20	0,12	
397	какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,00	0,05	0,17	1,43	137,00	0,43	
	<b>всего в завтрак</b>	<b>435</b>	<b>15,12</b>	<b>19,00</b>	<b>32,48</b>	<b>361,00</b>	<b>81,63</b>	<b>1,85</b>	<b>2,66</b>	<b>250,54</b>	<b>0,86</b>	
	<b>второй завтрак: фрукт</b>	100	0,28	0,28	6,86	31,00	0,02	0,01	7,00	11,20	1,54	
	<b>обед</b>											
10	салат из горошка зеленого консервирован	60	0,44	3,05	3,67	49,10	0,06	0,02	6,47	12,61	0,40	
57	борщ с капустой и картофелем	200	1,47	4,88	8,48	84,00	43,30	0,79	0,05	0,04	18,46	
255	котлета рыбная	80	10,09	3,26	6,79	97,00	37,75	1,53	0,07	0,06	9,18	
321	картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	137,00	36,90	1,00	0,13	0,11	18,16	
90	соус молочный	25	0,48	4,05	1,50	44,40	0,00	0,01	0,02	14,60	0,05	
321	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,70	113,00	0,00	0,01	0,40	31,82	1,24	
	хлеб пшеничный, ржаной	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00	
	<b>всего в обед</b>	<b>745</b>	<b>19,93</b>	<b>20,56</b>	<b>92,72</b>	<b>642,50</b>	<b>118,09</b>	<b>3,39</b>	<b>7,14</b>	<b>70,74</b>	<b>48,49</b>	
	<b>полдник</b>											
398	кефир, снежок	180	5,48	4,88	9,07	102,00	0,08	0,28	2,46	226,80	0,19	
460	крекндель сахарный	80	5,66	10,51	44,95	296,00	15,50	1,02	0,09	0,08	0,00	
	<b>всего в полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,14</b>	<b>15,39</b>	<b>54,02</b>	<b>398,00</b>	<b>15,58</b>	<b>1,30</b>	<b>2,55</b>	<b>226,88</b>	<b>0,19</b>	
	<b>ужин</b>											
205	сул молочный с вермешелью	200	5,68	4,36	27,25	171,00	5,00	1,14	0,06	0,03	0,00	
394	чай с сахаром	200	2,96	2,60	15,90	98,00	126,50	0,41	0,04	0,15	1,33	
	бургерброд с маслом сливочным	35	1,19	0,15	7,25	35,00	3,50	0,30	0,02	0,09	1,33	
	<b>всего в ужин</b>	<b>435</b>	<b>9,83</b>	<b>7,11</b>	<b>50,40</b>	<b>304,00</b>	<b>135,00</b>	<b>1,85</b>	<b>0,12</b>	<b>0,27</b>	<b>2,66</b>	
	<b>всего в день</b>	<b>1230</b>	<b>41,18</b>	<b>43,62</b>	<b>204,00</b>	<b>1375,50</b>	<b>268,69</b>	<b>6,55</b>	<b>16,81</b>	<b>309,09</b>	<b>52,88</b>	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност	Витамины мг			Минеральные в- ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>3 день</b>										
	<b>среда завтрак</b>										
185	каша кукурузная	200	5,50	5,07	33,73	202,00	22,20	2,35	0,13	0,05	0,00
2	бутерброд с повидлом	46	3,63	7,65	21,86	173,00	12,75	0,92	0,07	0,03	0,00
396	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,70	0,13	0,04	0,15	1,30
	<b>всего в завтрак</b>	<b>446</b>	<b>12,29</b>	<b>15,39</b>	<b>71,54</b>	<b>476,00</b>	<b>160,65</b>	<b>3,40</b>	<b>0,24</b>	<b>0,23</b>	<b>1,30</b>
	<b>второй завтрак: фрукты</b>	100	0,28	0,28	6,86	31,00	0,02	0,02	7,00	11,20	1,54
	<b>обед</b>										
11	салат из репчатого лука	60	0,44	3,05	3,67	49,10	0,06	0,02	6,47	12,61	0,40
109,1	бульон куриный с гречками	200	3,90	0,41	20,54	101,00	24,15	0,10	0,01	0,08	3,97
300	кура отарная	80	21,47	19,69	35,69	406,00	40,30	2,03	0,26	0,11	1,01
315	рис отварной	150	3,40	5,33	22,71	152,50	0,15	0,12	20,17	41,08	1,12
376	компот из кураги	180	0,44	0,02	27,76	113,00	31,80	1,24	0,02	0,06	0,40
	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,04	0,00	17,50	1,95
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	0,00
367	соус сметанный	25	0,48	4,05	1,50	44,40	0,00	0,00	0,02	14,60	0,05
	<b>всего в обед</b>	<b>795</b>	<b>37,66</b>	<b>33,93</b>	<b>159,58</b>	<b>1102,00</b>	<b>96,65</b>	<b>3,60</b>	<b>33,95</b>	<b>108,74</b>	<b>10,44</b>
	<b>полдник</b>										
400	молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,00	0,08	0,28	2,46	226,80	0,19
	кондитерские изделия	50	2,60	6,90	18,40	143,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,08</b>	<b>11,78</b>	<b>27,47</b>	<b>245,10</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>2,46</b>	<b>226,80</b>	<b>0,19</b>
	<b>ужин</b>										
100	Пюре из гороха	200	5,97	12,78	21,92	227,00	0,07	0,11	31,60	88,30	1,52
1	бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	1,50	136,00	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62
394	чай с лимоном	200	0,12	0,02	14,62	41,00	0,00	0,03	2,83	12,80	0,32
	<b>всего в ужин</b>	<b>435</b>	<b>8,54</b>	<b>20,35</b>	<b>38,04</b>	<b>404,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,17</b>	<b>34,43</b>	<b>110,40</b>	<b>3,08</b>
	<b>всего в день</b>	<b>3071</b>	<b>66,29</b>	<b>81,17</b>	<b>289,77</b>	<b>2196,10</b>	<b>257,48</b>	<b>7,43</b>	<b>64,08</b>	<b>434,97</b>	<b>13,47</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины мг			Минеральные в- ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>4 День</b>										
	четверг										
	завтрак										
173	каша манная	200	8,00	6,83	38,63	248,00	0,09	0,19	1,57	178,00	0,72
3	бутерброд с сыром	35	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62
397	какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,00	0,05	0,17	1,43	137,00	0,43
	<b>всего в завтрак</b>	<b>435</b>	<b>14,12</b>	<b>17,57</b>	<b>69,07</b>	<b>491,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,39</b>	<b>3,00</b>	<b>324,30</b>	<b>1,77</b>
	<b>второй завтрак: фрукт</b>	100	0,28	0,28	6,86	31,00	0,02	0,01	7,00	11,20	1,54
	<b>обед</b>										
54	икра морковная	60	1,30	2,76	6,50	56,10	18,40	0,73	0,03	0,04	3,08
81	суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,32	134,70	0,22	0,07	5,81	38,07	2,02
403	печень по-строгановски	80	20,68	16,57	4,38	249,00	0,04	0,14	0,01	44,50	1,32
313	каша гречневая	150	9,55	6,77	42,90	270,80	0,23	0,12	0,00	16,46	5,06
372	компот из свежих ягод	180	0,50	0,20	23,10	96,00	22,00	1,10	0,02	0,02	4,30
	хлеб ржаной	20	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,04	0,00	17,50	1,95
	хлеб пшеничный	40	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
	<b>всего в обед</b>	<b>730</b>	<b>45,05</b>	<b>32,95</b>	<b>140,91</b>	<b>1042,60</b>	<b>41,08</b>	<b>2,24</b>	<b>12,87</b>	<b>139,29</b>	<b>20,27</b>
	<b>полдник</b>										
376	компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81,00	10,00	0,60	0,00	0,00	0,00
	кондитерские изделия (вафля)	50	0,64	0,56	16,22	68,00	2,00	0,12	0,01	0,01	0,00
	<b>всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>0,94</b>	<b>0,56</b>	<b>36,32</b>	<b>149,00</b>	<b>12,00</b>	<b>0,72</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>
	<b>ужин</b>										
137	рагу из овощей	200	2,80	6,41	14,99	128,00	49,50	1,15	0,07	0,08	12,44
394	чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	0,14	1,20	113,90	0,37
1	хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35,00	0,02	0,01	0,00	3,50	0,30
	<b>всего в ужин</b>	<b>430</b>	<b>6,58</b>	<b>8,90</b>	<b>36,55</b>	<b>252,00</b>	<b>49,56</b>	<b>1,30</b>	<b>1,27</b>	<b>117,48</b>	<b>13,11</b>
	<b>всего в день</b>	<b>1945</b>	<b>66,69</b>	<b>59,98</b>	<b>282,85</b>	<b>1934,60</b>	<b>102,83</b>	<b>4,65</b>	<b>17,15</b>	<b>581,08</b>	<b>35,15</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност	Витамины мг			Минеральные в- ва, мг		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
	<b>5 день</b>											
	<b>пятница</b>											
	<b>завтрак</b>											
185	каша пшеничная	200	5,00	5,07	33,73	202,00	0,13	0,05	0,00	22,20	2,35	
1	бутерброд с маслом сливочным	35	3,65	11,33	21,93	136,00	0,07	0,04	0,00	13,95	0,93	
396	кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,65	1,79	18,83	102,00	0,34	115,90	0,07	0,02	0,07	
	<b>всего в завтрак</b>	<b>435</b>	<b>11,30</b>	<b>18,19</b>	<b>74,49</b>	<b>440,00</b>	<b>0,54</b>	<b>115,99</b>	<b>0,07</b>	<b>36,17</b>	<b>3,35</b>	
	<b>второй завтрак: фрукт</b>	<b>100</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>31,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>7,00</b>	<b>11,20</b>	<b>1,54</b>	
	<b>обед</b>											
12	салат из кукурузы консервированной	60	1,72	3,70	4,82	60,00	0,06	0,03	5,58	11,20	0,39	
67	щи из свежей капусты со сметанной	200	1,74	4,88	8,48	84,00	0,05	0,04	14,46	43,30	0,39	
391	котлета мясная	80	12,44	9,24	1,47	183,00	0,08	0,13	0,12	35,00	1,20	
317	каша перловая рассыпчатая	150	4,45	4,33	31,68	183,00	0,04	0,02	0,00	19,20	0,86	
367	соус сметанный	25	0,48	4,05	1,50	44,40	0,02	14,60	0,05	0,00	0,01	
381	компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,00	0,01	0,05	0,36	28,60	1,12	
	хлеб ржаной	20	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	17,50	1,95	0,09	0,04	
	хлеб пшеничный	40	3,95	0,50	24,15	118,00	0,00	11,50	1,00	0,08	0,03	
	<b>всего в обед</b>	<b>755</b>	<b>28,47</b>	<b>27,31</b>	<b>211,80</b>	<b>860,00</b>	<b>0,26</b>	<b>43,87</b>	<b>23,52</b>	<b>137,47</b>	<b>4,04</b>	
	<b>полдник</b>											
382	сок	200	0,07	0,00	20,00	78,00	0,01	0,03	0,06	9,10	0,25	
478	ватрушка	60	10,53	6,26	33,34	230,00	0,09	0,13	0,04	58,00	1,02	
	<b>всего в полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,60</b>	<b>6,26</b>	<b>53,34</b>	<b>308,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>	<b>0,10</b>	<b>67,10</b>	<b>1,27</b>	
	<b>ужин</b>											
139	картофель тушеный	200	7,99	15,39	52,06	378,00	0,31	0,24	25,98	66,90	2,93	
	помидорка, огурец, соленый	30	0,51	3,06	1,56	36,00	0,01	0,01	3,30	13,90	0,36	
394	чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	0,14	1,20	113,90	0,37	
	хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35,00	0,00	3,50	0,30	0,02	0,01	
	<b>всего в ужин</b>	<b>460</b>	<b>12,36</b>	<b>20,94</b>	<b>75,18</b>	<b>538,00</b>	<b>0,36</b>	<b>3,89</b>	<b>30,78</b>	<b>194,72</b>	<b>3,67</b>	
	<b>всего в день</b>	<b>2010</b>	<b>62,73</b>	<b>72,70</b>	<b>414,81</b>	<b>2146,00</b>	<b>1,26</b>	<b>163,92</b>	<b>54,47</b>	<b>435,46</b>	<b>12,33</b>	

№ реп.	Прием пищи, наименование		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины мг			Минеральные в- ва, мг	
	блюда			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>понедельник</b>											
	<b>завтрак</b>											
185	каша пшенная		200	5,64	1,65	37,38	187,00	0,05	0,02	0,00	14,50	1,35
397	какао с молоком		200	3,67	3,19	15,82	107,00	0,05	0,17	1,43	137,00	0,43
1	бутиерброд с маслом сливочным		45	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62
	<b>всего в завтрак</b>		<b>445</b>	<b>11,76</b>	<b>12,39</b>	<b>67,82</b>	<b>430,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,22</b>	<b>1,43</b>	<b>160,80</b>	<b>2,40</b>
	<b>второй завтрак: сок</b>		<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,50</b>	<b>66,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>обед</b>											
11	салат из репчатого лука		60	0,53	3,19	1,62	37,37	0,01	0,01	3,46	14,55	0,37
87	суп картофельный с рыбными консервами		200	2,06	3,10	12,57	86,65	0,07	0,04	5,75	22,70	0,67
277	гуляш из отварного мяса		80	10,44	9,24	1,47	183,00	35,00	1,20	0,08	0,13	0,12
313	вермшель отварная		150	2,99	2,62	13,34	89,00	0,03	0,09	10,07	82,56	1,55
376	компот из кураги и изюма		180	0,44	0,02	27,70	113,00	0,00	0,01	0,40	31,82	1,24
	хлеб ржанной		20	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,04	0,00	17,50	1,95
	хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
	<b>всего в обед</b>		<b>740</b>	<b>23,71</b>	<b>19,27</b>	<b>97,55</b>	<b>714,02</b>	<b>35,28</b>	<b>1,42</b>	<b>19,76</b>	<b>180,76</b>	<b>6,90</b>
	<b>полдник</b>											
400	молоко кипячёное		200	5,48	4,88	9,07	102,00	0,08	0,28	2,46	226,80	0,19
	кондитерские изделия (вафля)		50	2,60	6,90	18,40	143,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>всего в полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,08</b>	<b>11,78</b>	<b>27,47</b>	<b>245,10</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>2,46</b>	<b>226,80</b>	<b>0,19</b>
	<b>ужин</b>											
237	запеканка из творога		180	17,54	12,05	17,15	247,00	0,05	0,26	0,24	147,30	0,69
	повидло		30	0,01	0,01	3,84	15,50	0,00	0,00	0,18	2,10	0,02
393	чай с лимоном		200	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,03	2,83	12,80	0,32
	Хлеб пшеничный		30	1,19	0,15	7,25	35,00	0,02	0,01	0,00	3,50	0,30
	<b>всего в ужин</b>		<b>440</b>	<b>18,86</b>	<b>12,23</b>	<b>38,44</b>	<b>338,50</b>	<b>0,07</b>	<b>0,30</b>	<b>3,25</b>	<b>165,70</b>	<b>1,33</b>
	<b>всего в день</b>		<b>1975</b>	<b>62,41</b>	<b>55,67</b>	<b>231,28</b>	<b>1727,62</b>	<b>35,58</b>	<b>2,22</b>	<b>26,90</b>	<b>734,06</b>	<b>10,82</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины мг			Минеральные в- ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>7 день</b>										
	<b>вторник завтрак</b>										
217	омлет с морковью	180	7,62	6,69	4,90	207,00	17,57	1,90	0,06	0,13	0,18
3	бутерброд с сыром	35	3,67	3,19	15,82	107,00	0,05	0,17	1,43	137,00	0,43
396	кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	0,14	0,00	9,30	0,62
	<b>всего в завтрак</b>	<b>415</b>	<b>14,14</b>	<b>12,29</b>	<b>35,08</b>	<b>405,00</b>	<b>17,66</b>	<b>2,21</b>	<b>1,49</b>	<b>146,43</b>	<b>1,23</b>
	<b>второй завтрак: Фрукт</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,50</b>	<b>66,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>обед</b>										
41	икра свекольная	60	1,40	2,76	7,40	60,30	23,00	1,06	0,02	0,02	4,04
80	суп картофельный с крупой	200	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	0,05	8,25	24,00	0,96
268	Рыба, припущенная в молоке с овощами	80	13,75	6,68	3,29	128,00	0,06	0,12	0,66	43,50	0,62
318	отварной картофель	150	3,05	4,17	24,08	146,00	16,20	1,36	0,16	0,10	21,98
	<b>компот из изюма</b>	<b>200</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>20,10</b>	<b>81,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>3,30</b>	<b>0,60</b>	<b>16,70</b>	<b>87,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>17,50</b>	<b>1,95</b>
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>118,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>11,50</b>	<b>1,00</b>
	<b>всего в обед</b>	<b>260</b>	<b>27,93</b>	<b>17,55</b>	<b>110,01</b>	<b>711,80</b>	<b>49,54</b>	<b>3,26</b>	<b>9,09</b>	<b>96,62</b>	<b>30,55</b>
	<b>полдник</b>										
376	кефир, снежок	200	0,44	0,02	27,76	113,00	31,80	1,24	0,02	0,06	0,40
469	булочка домашняя	60	5,82	10,01	43,13	286,00	15,80	1,04	0,09	0,04	0,00
	<b>всего в полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,26</b>	<b>10,03</b>	<b>70,89</b>	<b>399,00</b>	<b>47,60</b>	<b>2,28</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>
	<b>ужин</b>										
180	каша из смеси 2-х круп " Дружба"	200	10,62	12,80	43,96	333,00	195,60	3,22	0,22	0,23	1,82
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,19</b>	<b>0,15</b>	<b>7,25</b>	<b>35,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>3,50</b>	<b>0,30</b>
392	чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44,00	11,10	0,31	0,00	0,00	0,00
	<b>всего в ужин</b>	<b>430</b>	<b>11,87</b>	<b>12,97</b>	<b>62,31</b>	<b>412,00</b>	<b>206,72</b>	<b>3,54</b>	<b>0,22</b>	<b>3,73</b>	<b>2,12</b>
	<b>всего в день</b>	<b>1465</b>	<b>60,20</b>	<b>52,84</b>	<b>278,29</b>	<b>1927,80</b>	<b>321,52</b>	<b>11,29</b>	<b>10,91</b>	<b>246,88</b>	<b>34,30</b>



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины мг			Минеральные в- ва, мг		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
	<b>8 день</b>											
	<b>среда</b>											
	<b>завтрак</b>											
317	макароньы отварные с сыром	180	9,29	10,01	22,71	218,00	104,60	1,14	0,05	0,07	0,14	
1	бутерброд с маслом сливочным	30	3,63	7,65	21,86	173,00	12,75	0,92	0,07	0,03	0,00	
397	Какао	200	3,67	3,19	15,82	107,00	0,05	0,17	1,43	137,00	0,43	
	<b>всего в завтрак</b>	<b>410</b>	<b>16,59</b>	<b>20,85</b>	<b>60,39</b>	<b>498,00</b>	<b>117,40</b>	<b>2,23</b>	<b>1,55</b>	<b>137,10</b>	<b>0,57</b>	
	<b>второй завтрак: сок</b>	100	0,00	0,00	16,50	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>обед</b>											
41	салат из моркови	60	0,73	0,05	6,83	30,76	0,03	0,04	2,82	15,29	0,40	
76	рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,10	5,11	16,59	120,00	26,40	0,97	0,09	0,06	7,53	
381	кисель из черной смородины	180	0,08	0,00	22,26	89,40	0,00	0,00	0,07	10,50	0,28	
	хлеб ржаной	20	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,04	0,00	17,50	1,95	
	хлеб пшеничный	40	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00	
	<b>всего в обед</b>	<b>700</b>	<b>32,42</b>	<b>13,99</b>	<b>122,22</b>	<b>746,16</b>	<b>26,68</b>	<b>1,16</b>	<b>3,99</b>	<b>75,55</b>	<b>13,03</b>	
	<b>полдник</b>											
400	МОЛОКО	200	5,48	4,88	9,07	102,00	0,08	0,28	2,46	226,80	0,19	
	кондитерские изделия (печенье)	50	2,60	6,90	18,40	143,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>всего в полдник</b>	<b>220</b>	<b>8,08</b>	<b>11,78</b>	<b>27,47</b>	<b>245,10</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>2,46</b>	<b>226,80</b>	<b>0,19</b>	
	<b>ужин</b>											
	<b>ужин</b>											
35	капустя тушеная	200	2,42	1,93	15,59	89,00	57,30	1,97	0,03	0,06	1,71	
393	чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,03	2,83	12,80	0,32	
	хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35,00	0,02	0,01	0,00	3,50	0,30	
	<b>всего в ужин</b>	<b>475</b>	<b>3,73</b>	<b>2,10</b>	<b>33,04</b>	<b>165,00</b>	<b>57,32</b>	<b>2,01</b>	<b>2,86</b>	<b>16,36</b>	<b>2,33</b>	
	<b>всего в день</b>	<b>1905</b>	<b>44,23</b>	<b>27,87</b>	<b>199,23</b>	<b>1222,26</b>	<b>84,08</b>	<b>3,45</b>	<b>9,31</b>	<b>318,71</b>	<b>15,55</b>	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины мг			Минеральные в- ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>9 день</b>										
	<b>четверг</b>										
	<b>завтрак</b>										
168	каша гречневая молочная	200	7,76	6,60	34,87	230,00	15,10	4,12	0,18	0,10	0,00
7	бургерборд с маслом сливочным и сыром	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62
397	какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,00	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62
	<b>всего в завтрак</b>	<b>440</b>	<b>13,88</b>	<b>17,34</b>	<b>65,31</b>	<b>473,00</b>	<b>15,20</b>	<b>4,18</b>	<b>0,18</b>	<b>18,70</b>	<b>1,24</b>
	<b>второй завтрак: фрукт</b>	<b>100</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>31,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>7,00</b>	<b>11,20</b>	<b>1,54</b>
	<b>обед</b>										
19	салат из саленных огурцов с луком	60	0,78	3,63	4,58	54,10	0,02	0,01	5,58	17,32	0,44
85	сул картофеля с клетчаткой и сметаной	200	8,59	8,40	14,33	167,00	45,30	1,26	0,10	0,14	9,11
258	шницаль мясной говяжий	80	20,63	16,30	5,24	250,00	37,20	1,58	0,05	0,14	1,11
324	пюре из свеклы	150	4,95	4,82	35,20	204,00	0,04	0,03	0,00	21,40	0,96
376	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,70	113,00	0,00	0,01	0,40	31,82	1,24
	хлеб ржаной	20	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,04	0,00	17,50	1,95
	хлеб пшеничный	40	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
	<b>всего в обед</b>	<b>730</b>	<b>42,64</b>	<b>34,27</b>	<b>127,90</b>	<b>993,10</b>	<b>82,73</b>	<b>2,96</b>	<b>6,13</b>	<b>99,82</b>	<b>15,81</b>
	<b>полдник</b>										
392	чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
	вафля	50	0,64	0,56	16,22	68,00	2,00	0,12	0,01	0,01	0,00
	<b>всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>0,70</b>	<b>0,58</b>	<b>26,21</b>	<b>108,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	<b>10,01</b>	<b>0,28</b>
	<b>ужин</b>										
208,3	картофель запеченный в сметанном соусе	200	5,64	1,65	37,38	187,00	0,15	0,02	0,00	14,50	1,35
394	чай с молоком	200	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,03	2,83	12,80	0,32
	хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35,00	0,02	0,01	0,00	3,50	0,30
	<b>всего в ужин</b>	<b>430</b>	<b>6,95</b>	<b>1,82</b>	<b>54,83</b>	<b>263,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,06</b>	<b>2,83</b>	<b>30,80</b>	<b>1,97</b>
	<b>всего в день</b>	<b>1950</b>	<b>50,57</b>	<b>36,95</b>	<b>215,80</b>	<b>1395,10</b>	<b>84,92</b>	<b>3,15</b>	<b>16,00</b>	<b>151,83</b>	<b>19,60</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност	Витамины мг			Минеральные в- ва, мг		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
	<b>10 день</b> пятница											
	<b>завтрак</b>											
168	каша ячневая	200	8,52	11,69	5,05	160,00	0,07	0,33	0,28	68,20	1,75	
2	бутерброд с повидлом	46	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62	
396	кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	0,14	1,17	113,20	0,12	
	<b>всего в завтрак</b>	<b>446</b>	<b>13,82</b>	<b>21,65</b>	<b>34,03</b>	<b>387,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,50</b>	<b>1,45</b>	<b>190,70</b>	<b>2,49</b>	
	<b>второй завтрак: фрукт</b>	<b>100</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>31,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>7,00</b>	<b>11,20</b>	<b>1,54</b>	
10	<b>обед</b>											
2	салат из горошка зеленого консервированного	60	0,78	3,63	4,58	54,10	0,02	0,01	5,58	17,32	0,44	
404	свекольник	200	1,74	2,27	11,40	73,20	0,08	0,04	6,60	19,20	0,77	
317	Оладьи из пчени	80	12,40	9,36	9,44	177,60	0,20	1,32	5,76	17,60	4,16	
367	Макаронь отварные с маслом	150	6,13	5,01	29,30	187,00	0,06	0,10	0,00	5,40	1,20	
376	Соус сметанный	25	0,48	4,05	1,50	44,40	0,04	0,01	0,02	14,60	0,05	
	компот из кураги	180	15,60	1,91	0,62	74,0	0,05	0,07	1,26	16,20	0,44	
	хлеб ржаной	20	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,04	0,00	17,50	1,95	
	хлеб пшеничный	40	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00	
	<b>всего в обед</b>	<b>755</b>	<b>63,78</b>	<b>59,22</b>	<b>167,56</b>	<b>1386,30</b>	<b>0,89</b>	<b>2,30</b>	<b>28,84</b>	<b>443,72</b>	<b>14,78</b>	
378	<b>полдник</b>											
478	сок натуральный	200	0,07	0,00	20,00	78,00	9,10	0,25	0,01	0,03	0,06	
	булочка осенняя	60	2,51	0,96	16,79	86,00	0,04	0,02	0,00	6,70	0,44	
	<b>всего в полдник</b>	<b>260</b>	<b>2,51</b>	<b>0,96</b>	<b>16,79</b>	<b>86,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>6,70</b>	<b>0,44</b>	
137	<b>ужин</b>											
347	запеканка овощная	200	1,26	7,26	7,49	100,00	0,04	0,04	5,21	19,20	0,53	
	соус молочный	25	0,18	1,06	1,11	14,70	0,00	0,00	0,08	3,55	0,04	
392	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35,00	0,02	0,01	0,00	3,50	0,30	
	чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	0,14	1,20	113,90	0,37	
	<b>всего в ужин</b>	<b>455</b>	<b>3,86</b>	<b>2,49</b>	<b>21,56</b>	<b>124,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,15</b>	<b>1,20</b>	<b>117,40</b>	<b>0,67</b>	
	<b>всего в день</b>	<b>1916</b>	<b>83,69</b>	<b>84,04</b>	<b>233,08</b>	<b>1952,30</b>	<b>1,13</b>	<b>3,52</b>	<b>7,86</b>	<b>334,00</b>	<b>4,13</b>	