

меню

День: понедельник

Неделя: 1

Возрастная категория: 2-3

№ ре ц	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор ции (г.)	Пищевые в-ва (г.)			Энерг. це-ть (ккал)	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Мин. в-ва, мг	
									Ca	Fe	
Завтрак											
	Макароны отварные с маслом	110	3,78	2,31	18,15	108,5	0,04	0,03	-	3,2	0,76
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	-	22,0	1,0
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-	0,002	0,002	8	0,19
	Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,2	-	-	-	-	-
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	0,14	66	0,002	0,012	-	2,4	0,02
	Апельсин	95	0,41	0,41	10,09	45,32	-	0,02	16,69	16,48	0,206
Завтрак 2											
	Сок фруктовый	100	1,0	-	25,40	79	0,04	0,08	8,0	40,0	0,40
<u>Итого за завтрак</u>											
Обед											
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,53	89,8	0,1	0,07	8,94	25,36	1,02
	Отварная колбаса	30	3,64	6,66	0,45	77,25	0,06	0,03	-	8,7	0,51
	Отварная гречка	100	5,89	3,38	26,8	160	0,16	0,08	-	10,45	3,2
	Соус томатно-овощной	50	0,7	2,49	2,93	37,05	0,01	0,01	0,01	13,65	0,1
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	2,83	85	0,02	0,005	0,3	23,9	0,94
	Свежий помидор	50	0,18	-	17,4	7,62	-	-	-	-	-
	Хлеб белый	25	1,97	0,25	12,8	58,75	0,04	0,01	-	5,75	0,25
	Хлеб черный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,03	0,01	-	7	0,78
<u>Итого за обед</u>											
Полдник											
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	Бутерброд с повидлом	45	2,43	3	21,84	124,5	0,03	-	-	9,36	0,75
<u>Итого за полдник</u>											
Ужин											
	Овощное рагу с Мясом	155	1,79	9,24	11,17	135	0,06	0,06	8,27	26,2	0,79
	Хлеб черный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,03	0,01	7	-	0,78
	Кофейный напиток с молоком	150	0,04	0,01	6,99	2,8	-	0,002	0,02	8	0,19
<u>Итого за ужин</u>											
Итого за день											
			46,44	42,19	216,0 7	1432,5	0,73	1,06	51,4	396,06	12,5



Зав МБДОУ «Детский сад № 4»

меню

День: вторник

Неделя: 1

Возрастная категория: 2-3

№ ре ц	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор ции (г.)	Пищевые в-ва (г.)			Энерг. це-ть (ккал)	Витамины, мг			Мин. в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Каша молочная пшленно-гречневая	200	5,93	5,28	35,12	121,5	0,14	0,05	-	13,9	2,34
	Какао напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,76	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,1	0,58	12,74	119	0,42	-	-	8,12	0,49
	Яблоко свежее	95	0,38	0,38	9,31	41,8	-	-	9,5	15,2	2,09
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый	100	1,0	-	25,40	79	0,04	0,08	8,0	40,0	0,40
	<u>Итого за завтрак</u>		12,56	8,96	69,87	540,3	0,64	0,27	0,54	191,92	5,33
	Обед										
	Щи из свежей капусты с мясным фаршем со сметаной	200	1,36	3,86	5,35	62	0,028	0,027	16,03	40,6	0,53
	Мясные биточки	60	7,32	8,15	6,31	128	0,041	0,082	0,17	49,1	0,61
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,55	29,6	0,81
	Свежий помидор	50	0,42	-	1,68	8,34	-	-	-	-	--
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	2,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
	Хлеб белый	25	1,97	0,25	12,8	58,75	0,04	0,01	-	5,75	0,25
	Хлеб черный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,06	0,02	-	14	0,156
	<u>Итого за обед</u>		16,49	16,6	58,68	452,05	0,28	0,2	31,05	161,95	2,35
	Полдник										
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,2	0,045	186	0,15
	Хлеб белый	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0,012	-	4,6	0,4
	<u>Итого за полдник</u>		5,93	3,95	15,96	123	0,006	0,212	0,045	190,6	0,55
	Ужин										
	Творожная запеканка	150	24,78	18,09	25,74	372	0,026	0,129	0,36	221,1	1,05
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-	0,002	0,002	8	0,19
	<u>Итого за ужин</u>		27,82	18,1	32,73	400	0,026	0,131	0,038	229,1	1,24
	Итого за день		62,8	47,61	177,2 4	1515	0,59	0,57	31,67	773,57	9,47

Зав МБДОУ «Детский сад № 43»



меню

День: среда

Неделя: 1

Возрастная категория: 2-3

№ ре ц	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор ции (г.)	Пищевые в-ва (г.)			Энерг. це-ть (ккал)	Витамины, мг			Мин. в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	Молочная вермишель	200	5,75	5,61	18,83	145,2	0,08	0,2	0,91	161,62	0,5
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,64	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,1	0,58	12,74	119	0,42	-	-	8,12	0,49
	Груша	95	0,38	0,28	9,78	43,7	-	-	4,75	18,0	2,18
	Сыр	10	2,63	2,66	-	36	-	-	0,07	88	0,1
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый	100	1,0	-	25,40	79	0,04	0,08	8,0	40,0	0,40
	<u>Итого за завтрак</u>		14,2	11,13	77,38	492,9	0,57	0,39	14,71	410,04	3,77
	Обед										
	Суп картофельный с горохом с мясом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	0,18	0,05	4,65	30,46	1,62
	Тефтели мясные	80	5,59	6,26	7,32	108	0,03	0,06	0,51	18,1	0,57
	С рисом отварным	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0,017	0,013	-	0,91	0,35
	Тушеная свекла	100	1,47	1,29	2,77	73,8	0,02	0,03	1,14	35,73	1,24
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	2,83	85	0,042	0,001 5	0,3	2,39	0,74
	Хлеб белый	25	1,97	0,25	12,8	38,75	0,004	0,01	-	5,75	0,25
	Хлеб черный	20	1,32	0,24	6,68	34,2	0,03	0,01	-	7	0,78
	<u>Итого за обед</u>		17,5	15,85	76,91	587,35	0,33	0,17	6,6	100,34	5,84
	Полдник										
	Молоко	150	4,58	4,08	75,8	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	Выпечка	60	2,88	1,17	27,78	13,6	0,05	0,03	0,02	9,7	0,88
	<u>Итого за полдник</u>		7,46	5,25	35,28	98,6	0,11	0,27	2,07	199,3	1,04
	Ужин										
	Омлет	85	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,15	62,8	1,54
	Свежий огурец	50	0,42	-	1,68	8,34	-	-	-	-	-
	Хлеб черный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,03	0,01	7	-	0,78
	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	9,32	37,33	-	-	0,02	10,66	0,25
	<u>Итого за ужин</u>		9,31	13,71	19,19	237,47	0,08	0,32	7,17	73,46	2,57
	Итого за день		48,47	45,94	208,7 6	1416,3 2	109	1,15	30,55	783,14	13,22

Зав МБДОУ «Детский сад № 43»



меню

День: четверг

Неделя: 1

Возрастная категория: 2-3

№ ре ц	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор ции (г.)	Пищевые в-ва (г.)			Энерг. це-ть (ккал)	Витамины, мг * Мин.					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	в-ва, мг Ca Fe		
	Завтрак											
	Каша молочная манная	200	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0,02	-	10,7	0,47	
	Какао напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,76	89	0,04	0,143	1,2	114,7	0,41	
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,1	0,58	12,74	119	0,42	-	-	8,12	0,49	
	Банан	95	1,33	0,13	19,95	90,25	-	-	9,5	7,6	0,57	
	Завтрак 2											
	Сок фруктовый	100	1,0	-	25,40	79	0,04	0,08	8,0	40,0	0,40	
	<u>Итого за завтрак</u>		8,03	7,5	106,3 1	574,25	0,54	0,24	18,7	181,12	2,34	
	Обед											
	Суп картофельный с рисом с мясом	200	7,17	2,93	11,76	101,8	0,08	0,08	6,76	21,0	50,5	
	Мясной шницель	60	9,32	7,07	9,64	139	0,06	0,1	0,09	26,1	0,9	
	Отварные макароны	100	3,78	2,32	18,16	108,5	0,04	0,015	-	3,2	0,76	
	Тушеная морковь	50	0,7	2,22	3,93	38,6	0,02	0,03	1,32	16,68	0,32	
	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,02	2,83	85	0,02	0,005	0,3	23,9	0,94	
	Хлеб белый	25	1,97	0,25	12,8	38,75	0,004	0,01	-	5,75	0,25	
	Хлеб черный	20	1,32	0,24	6,68	34,2	0,03	0,01	-	7	0,78	
	<u>Итого за обед</u>		24,59	15,05	123,8	645,85	0,29	0,38	8,41	103,63	4,91	
	Полдник											
	Молоко	150	4,58	4,08	7,52	8,5	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16	
	мармелад	20	0,02	-	9,2	47	-	0,004	-	5	0,284	
	<u>Итого за полдник</u>		4,6	4,08	16,76	55,5	0,06	0,24	2,05	194,6	0,44	
	Ужин											
	Картофельное пюре	150	3,39	5,33	22,71	152,5	0,15	0,12	17,49	41,08	1,12	
	Сельдь	25	4,25	2,13	-	36	0,01	0,03	-	20	0,28	
	Хлеб черный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	-	-	7	0,78	
	Чай	150	0,05	0,01	9,32	37,33	-	-	0,02	10,66	0,25	
	Свежий огурец		0,42	-	1,68	8,34	-	-	-	-	-	
	<u>Итого за ужин</u>		9,43	7,71	40,39	268,97	0,18	0,15	17,51	78,74	2,43	
	Итого за день		46,65	34,34	287,2 6	1444,5 7	1,07	1,01	46,67	558,09	10,12	



Зав МБДОУ «Детский сад № 43»

меню

День: пятница

Неделя: 1

Возрастная категория: 2- 3

№ ре ц	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор ции (г.)	Пищевые в-ва (г.)			Энерг. це-ть (ккал)	Витамины, мг			Мин. в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	Каша молочная геркулесовая	200	6,07	6,68	33,91	220	0,17	0,05	-	33,8	1,94
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,1	0,58	12,74	119	0,42	-	-	8,12	0,49
	Киви	95	0,38	0,28	9,78	43,7	-	-	4,75	18	2,18
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый	100	1,0	-	25,40	79	0,04	0,08	8,0	40,0	0,40
	<u>Итого за завтрак</u>		11,79	9,54	82,46	531,7	0,66	0,24	13,73	214,22	5,11
	Обед										
	Суп на курином бульоне с овощами	200	3,44	0,5	8,36	60,12	33	0,88	0,16	0,14	14,34
	Суфле из отварной курицы	60	9,88	10,4	1,84	140	0,12	0,08	0,02	30,1	0,72
	Рис отварной рассыпчатый	100	2,43	3,58	24,46	130,8	0,017	0,013	-	0,91	0,35
	Соус сметано-томатный	50	0,7	2,44	2,93	37,05	0,01	0,01	0,01	13,65	0,1
	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,02	2,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
	Хлеб белый	25	1,97	0,25	12,8	38,75	0,004	0,01	-	5,75	0,25
	Хлеб черный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,03	0,01	-	7	0,78
	<u>Итого за обед</u>		20,07	17,48	59,91	535,52	33,39	1,04	0,49	81,45	17,48
	Полдник										
	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,2	0,45	186	0,25
	<u>Итого за полдник</u>		4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,2	0,45	186	0,25
	Ужин										
	Рыба запеченная в омлете с сыром	130	12,7	3,63	2,57	94	0,07	0,14	0,3	37	0,87
	Хлеб черный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,03	0,01	-	-	0,78
	Свежий помидор	50	0,42	-	1,68	8,34	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	2,8	-	0,002	0,02	8	0,19
	<u>Итого за ужин</u>		17,07	6,54	17,92	177,9	0,11	0,16	7,38	89	0,97
	Итого за день		53,28	37,31	166,59	1321,12	34,19	1,64	22,05	570,67	23,81



меню

День: понедельник
 Неделя: 2
 Возрастная категория: 2-3

№ ре ц	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор ции (г.)	Пищевые в-ва (г.)			Энерг. це-ть (ккал)	Витамины, мг			Мин. в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Рис отварной с курагой (изюмом)	100	2,47	2,17	26,18	132,5	0,017	0,002	-	3,95	0,37
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-	0,002	0,002	8	0,19
	Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,2	-	-	-	-	-
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	0,14	66	0,002	0,012	-	2,4	0,02
	Апельсин	95	0,41	0,41	10,09	45,32	-	0,02	16,69	16,48	0,206
Завтрак 2											
	Сок фруктовый	100	1,0	-	25,40	79	0,04	0,08	8,0	40,0	0,40
	<u>Итого за завтрак</u>		5,48	4,67	84,04	432,02	0,05	0,11	24,69	70,83	1,18
Обед											
	Суп картофельный с рыбой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,08	0,04	6,6	19,2	0,77
	Отварная сосиска (колбаса)	30	3,84	6,66	0,45	77,25	0,06	0,03	-	8,7	0,51
	Тушеные овощи	150	7,33	8,14	17,93	174	0,08	0,08	19,48	48,8	1,03
	Компот из сухофруктов	150	0,44	0,02	27,76	113	-	-	0,4	31,8	1,24
	Хлеб белый	25	2,38	0,3	14,46	70,80	0,03	-	-	6,9	0,6
	Хлеб черный	20	1,98	0,36	10,02	52	0,05	0,02	-	10,5	1,17
	<u>Итого за обед</u>		16,15	14,73	82,05	527,22	0,35	0,25	28,72	89,51	5,3
Полдник											
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	Бутерброд с повидлом	45	2,43	3,0	21,84	124,5	0,03	-	-	9,36	0,75
	<u>Итого за полдник</u>		7,01	7,08	29,42	209,5	0,09	0,24	2,05	198,96	0,91
Ужин											
	Омлет	85	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,15	62,8	1,54
	Хлеб черный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	-	-	20,0	0,28
	Свежий помидор	50	0,18	-	17,4	7,62	-	-	-	-	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
	<u>Итого за ужин</u>		9,06	13,71	32,58	202,22	0,08	0,32	7,17	70,8	2,51
	Итого за день		39	42,08	253,68	1243,2	0,6	1,02	63,59	516,4	9,81



Зав МБДОУ «Детский сад № 43»

меню

День: вторник

Неделя: 2

Возрастная категория: 2-3

№ ре ц	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор ции (г.)	Пищевые в-ва (г.)			Энерг. це-ть (ккал)	Витамины, мг			Мин. в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша молочная гречневая	200	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0,02	-	21,8	0,47
	Какао напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,76	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,1	0,58	12,74	119	0,42	-	-	8,12	0,49
	Яблоко свежее	95	0,38	0,38	9,31	41,08	-	-	9,5	15,2	2,09
Завтрак 2											
	Сок фруктовый	100	1,0	-	25,40	79	0,04	0,08	8,0	40,0	0,40
	<u>Итого за завтрак</u>		9,72	7,75	97,19	525,8	0,53	0,24	18,7	199,82	3,86
Обед											
	Суп фасолевый с мясом	200	2,15	2,27	13,71	84	0,09	0,05	66	19,7	0,87
	Мясная котлета	60	7,32	8,15	6,31	128	0,041	0,082	0,17	49,1	0,61
	Картофель отварной с маслом	125	2,45	3,84	1635	110	0,11	0,088	14,53	29,6	0,81
	Свежий огурец	50	0,42	-	1,68	8,34	-	-	-	-	-
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	2,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
	Хлеб белый	25	1,97	0,25	12,8	58,75	0,040	0,01	-	5,75	0,25
	Хлеб черный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,06	0,02	-	14	0,156
	<u>Итого за обед</u>		17,28	15,01	67,04	513,69	0,88	0,29	21,4	142,05	3,63
Полдник											
	Кефир	150	4,36	3,57	6,0	75	0,06	0,26	1,05	180,0	0,15
	Хлеб белый	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0,012	-	4,6	0,4
	<u>Итого за полдник</u>		5,94	3,95	15,66	122	0,09	0,272	22,45	22,6	0,55
Ужин											
	Запеканка творожная	150	22,71	16,14	33,51	381	0,09	0,34	0,79	195	1,44
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-	0,002	0,002	8	0,19
	<u>Итого за ужин</u>		22,75	16,15	40,5	409,0	-	0,34	0,79	203	1,63
	Итого за день		55,69	42,86	220,3 9	1,6	1,5	1,14	63,34	567,47	9,67

Зав МБДОУ

«Детский сад № 43»

МЕНЮ

День: среда

Неделя: 2

Возрастная категория: 2-3



№ ре ц	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор ции (г.)	Пищевые в-ва (г.)			Энерг. це-ть (ккал)	Витамины, мг			Мин. в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Каша молочная пшеничная	200	5,67	5,28	37,44	220	0,15	0,02	-	15,6	1,36
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,1	0,58	12,74	119	0,42	-	-	8,12	0,49
	Груша	95	0,39	0,28	9,78	43,7	-	-	4,75	18,0	2,18
	Сыр	10	2,63	2,66	-	36	-	-	0,07	88	0,1
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый	100	1,0	-	25,40	79	0,04	0,08	8,0	40,0	0,40
	<u>Итого за завтрак</u>		14,12	10,8	95,99	567,7	0,64	0,21	13,8	232,82	4,63
	Обед										
	Суп картофельный с овощами со сметаной	200	4,7	9,22	388,3	156	0,091	0,189	6,54	153	0,77
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	15,03	45,02	1,23
	Сметанный соус	50	0,7	2,49	2,93	37,05	0,01	0,01	0,01	13,65	0,1
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	2,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
	Хлеб белый	20	1,97	0,25	12,8	38,75	0,04	0,01	-	5,75	0,25
	Хлеб черный	25	1,32	0,24	6,68	34,8	0,03	0,01	-	7	0,78
	<u>Итого за обед</u>		19,69	19,03	428,0	515,7	0,25	0,38	21,88	248,32	4,07
	Полдник										
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	Выпечка	60	2,88	1,17	27,78	13,6	0,05	0,03	0,02	9,7	0,88
	<u>Итого за полдник</u>		7,46	5,25	35,36	98,6	0,11	0,27	2,07	199,3	1,04
	Ужин										
	Яйцо вареное	20	2,58	2,3	0,14	31,5	0,01	0,11	0,08	11	0,19
	Отварные макароны	100	3,78	2,31	18,15	108,5	0,04	0,03	-	3,2	0,76
	Чай с сахаром	150	0,18	-	17,4	7,62	-	-	-	-	-
	Свежий помидор	50	0,04	0,01	6,99	2,8	-	0,002	0,02	8	0,19
	Хлеб черный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,03	0,01	7	-	0,78
	<u>Итого за ужин</u>		7,09	4,86	49,36	185,22	0,09	0,17	7,1	22,2	2,23
	Итого за день		48,36	39,94	223,5 1	1367,2 2	1,09	1,03	44,85	702,64	11,97



Зав МБДОУ «Детский сад № 43»

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: 2

Возрастная категория: 2-3

№ ре ц	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор ции (г.)	Пищевые в-ва (г.)			Энерг. це-ть (ккал)	Витамины, мг			Мин. в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Каша молочная геркулесовая	200	5,39	6,38	32,02	207	0,14	0,04	-	25	1,56
	Какао напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,76	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,1	0,58	12,74	119	0,42	-	-	8,12	0,49
	Банан	95	1,33	0,13	19,95	90,25	-	-	9,5	7,6	0,57
	Завтрак 2										
	Сок фруктовый	100	1,0	-	25,40	79	0,04	0,08	8,0	40,0	0,40
	<u>Итого за завтрак</u>		12,97	9,81	102,8 7	493,14	0,64	0,26	18,7	80,83	3,45
	Обед										
	Борщ из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	200	1,63	4	11,29	88	0,059	0,044	7,03	29,3	1,07
	Мясной гуляш из отварного мяса	80	10,63	8,15	5,24	125	18,6	0,79	0,55	0,025	0,07
	Гречка отварная рассыпчатая	100	5,89	3,38	26,8	160	0,16	0,08	-	10,45	3,2
	Свежий огурец	50	0,42	-	1,68	8,34	-	-	-	-	-
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	2,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
	Хлеб белый	25	1,97	0,25	12,8	58,75	0,04	0,01	-	5,75	0,25
	Хлеб черный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,06	0,02	-	14	0,156
	<u>Итого за обед</u>		23,27	16,28	89,75	593,97	18,92	0,99	7,88	56,42	5,68
	Полдник										
	Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,2	0,45	186	0,16
	Хлеб белый	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0,012	-	4,6	0,4
	<u>Итого за полдник</u>		5,93	3,95	15,96	123	0,06	0,212	8,33	247,02	0,55
	Ужин										
	Запеканка творожная	150	24,78	18,09	25,74	372	0,026	0,129	0,36	221,1	1,05
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-	0,002	0,02	8	0,19
	<u>Итого за ужин</u>		24,82	18,1	32,73	400	0,026	0,131	0,037	229,1	1,24
	Итого за день		66,99	48,14	241,3 1	1610,0 7	19,64	1,59	34,94	613,37	10,92



меню

День: пятница

Неделя: 2

Возрастная категория: 2-3

№ ре ц	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор ции (г.)	Пищевые в-ва (г.)			Энерг. це-ть (ккал)	Витамины, мг * Мин.				
			Б	Ж	У		в-ва, мг				
						B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
	Каша молочная «Дружба»	200	5,93	5,28	35,12	211,5	0,014	0,05	-	13,9	2,34
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,113	0,98	943	0,1
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,1	0,58	12,74	119	0,42	-	-	8,12	0,49
	Киви (свежий фрукт)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	-	-	9,5	15,2	2,09
Завтрак 2											
	Сок фруктовый	100	1,0	-	25,40	79	0,04	0,08	8,0	40,0	0,40
	Итого за завтрак		11,75	8,24	93,2	521,3	0,56	0,24	18,48	171,82	5,02
Обед											
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	84	0,091	0,05	6,6	19,7	0,87
	Тушеная капуста	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	24,99	85	1,22
	Отварная курица	60	12,66	8,16	-	124	0,02	0,08	-	23,4	1,08
	Свежий помидор	50	0,18	-	1,74	7,62	-	-	-	-	-
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	2,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
	Хлеб белый	25	1,97	0,25	12,8	58,75	0,04	0,01	-	5,75	0,25
	Хлеб черный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,03	0,01	-	7	0,78
	Итого за обед		20,74	16,5	52,14	827,37	0,23	0,21	31,89	164,75	5,14
Полдник											
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	Зефир	20	0,02	-	9,2	47	-	0,04	-	5	0,294
	Итого за полдник		4,6	4,08	16,6	132	0,06	0,28	2,05	194,6	0,454
Ужин											
	Рыбная котлета	100	15,22	4,9	10,66	148	0,01	0,08	0,36	30,6	0,88
	Тушеная морковь	70	4,11	3,98	8,91	56,5	0,12	0,08	4,5	48,8	1,03
	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,15	0,001	0,001	2,35	10,65	0,5
	Хлеб черный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,03	0,001	7	-	0,78
	Итого за ужин		20,75	9,13	34,75	273,45	0,141	0,18	14,21	90,05	3,19
	Итого за день		57,84	37,95	196,6	1754,1	0,99	0,91	66,63	621,22	13,8