


Согласовано:

Начальник Куйбышевского Территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора  
по железнодорожному транспорту

  
Г. А. Четина  
«01» февраля 2017 г.



Утверждаю:

Заведующий  
Детским садом №119 ОАО «РЖД»

  
О. Л. Бабина  
«01» февраля 2017 г.



Частное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 119 ОАО «РЖД»

### Примерное циклическое меню

(двухнедельное)

для детей 3 -7 лет

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ  
(2-х недельное)Сезон: Осенний  
Категория: Дети(3-7лет)  
Диета:

## Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
Д0165	Каша манная молочная жидкая	250	7,56	5,46	38,59	234	0,07	0,15	0,37	137,32	0,35
Д0411	Бутерброд с маслом	35	2,43	3,85	10,15	85	0,06	0,03		12,14	1,31
Д0351	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,78	0,08
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>12,62</b>	<b>12,13</b>	<b>62,1</b>	<b>408</b>	<b>0,16</b>	<b>0,3</b>	<b>0,89</b>	<b>255,24</b>	<b>1,74</b>
<b>Второй завтрак</b>											
0000010	Печенье	25	1,77	2,6	5,37	52	0,01	0,01		6,38	0,46
0000015	Сок яблочный	150	0,57		15,43	64	0,01	0,02	1,2	15,84	1,96
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>2,34</b>	<b>2,6</b>	<b>20,8</b>	<b>116</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>1,2</b>	<b>22,22</b>	<b>2,42</b>
<b>Обед</b>											
Д0029-1	Огулец соленый порционно	60	0,36	0,04	0,7	5	0,01	0,01	0,96	9,72	0,25
Д0065	Сардельки с мясными консервами	250	7,96	10,64	15,62	190	0,06	0,12	7,25	45,42	2,09
0000007	Сосиска отварная	60	5,87	10,61	0,44	121	0,01	0,43		13,2	0,94
0000008	Картофельное пюре	150	1,92	4,41	19,08	124	0,1	0,05	2,07	30,18	0,86
Д0359	Компот из смеси сухофруктов	180			12,26	49				0,23	0,04
0000001	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07	0,02		10,75	1,25
0000002	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
<b>Всего в Обед</b>			<b>21,34</b>	<b>26,63</b>	<b>72,87</b>	<b>617</b>	<b>0,31</b>	<b>0,67</b>	<b>10,28</b>	<b>124,9</b>	<b>7,13</b>
<b>Полдник</b>											
Д0409	Бутерброд с сыром	45	6,05	4,98	9,09	105	0,05	0,06	0,12	168,61	1,35
Д0347	Какао с молоком	200	2,86	2,97	13,7	93	0,03	0,12	0,52	106,26	0,21
<b>Всего в Полдник</b>			<b>8,91</b>	<b>7,95</b>	<b>22,79</b>	<b>198</b>	<b>0,08</b>	<b>0,18</b>	<b>0,64</b>	<b>274,88</b>	<b>1,56</b>
<b>Ужин</b>											
Д0217	Сырники из творога	168	22,2	18,44	28,5	369	0,06	0,3	0,25	187,04	0,81
Д0354	Кисель из концентрата	200			9,08	36				0,18	0,03
<b>Всего в Ужин</b>			<b>22,2</b>	<b>18,44</b>	<b>37,58</b>	<b>405</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>0,25</b>	<b>187,22</b>	<b>0,84</b>
<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>			<b>67,4</b>	<b>67,75</b>	<b>216,13</b>	<b>1745,000</b>	<b>0,63</b>	<b>1,47</b>	<b>13,25</b>	<b>864,45</b>	<b>13,69</b>

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
Д0160	Каша дружба	250	5,99	8,23	30,91	222	0,09	0,17	0,65	136,9	0,57
Д0411	Бутерброд с маслом	35	2,43	3,85	10,15	85	0,06	0,03		12,14	1,31
Д0347	Какао с молоком	200	2,86	2,97	13,7	93	0,03	0,12	0,52	106,26	0,21
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>11,28</b>	<b>15,05</b>	<b>54,76</b>	<b>400</b>	<b>0,18</b>	<b>0,32</b>	<b>1,17</b>	<b>255,3</b>	<b>2,09</b>
Второй завтрак											
Д0354	Кисель из концентрата	200			9,08	36				0,18	0,03
<b>Всего в Второй завтрак</b>					<b>9,08</b>	<b>36</b>				<b>0,18</b>	<b>0,03</b>
Обед											
Д0021	Салат из лука	40	0,41	0,02	1,73	9	0,01	0,02	1,52	13,65	0,22
Д0082	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,43	6,54	7,66	99	0,05	0,05	10,04	31,89	0,58
Д0266	Котлеты из говядины	75	12,13	12,51	5,93	185	0,07	0,1	0,48	30,09	2,06
Д0195	Пюре из гороха с маслом	130	13,04	3,07	29,34	197	0,29	0,06		41,72	0,39
Д0359	Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54				0,26	0,04
0000001	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07	0,02		10,75	1,25
0000002	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
<b>Всего в Обед</b>			<b>33,24</b>	<b>23,07</b>	<b>83,06</b>	<b>673</b>	<b>0,54</b>	<b>0,28</b>	<b>12,04</b>	<b>143,76</b>	<b>6,24</b>
Полдник											
0000010	Печенье	25	1,77	2,6	5,37	52	0,01	0,01		6,38	0,46
Д0351	Кофейный напиток с молоком (1-й)	200	2,63	2,82	17,9	107	0,03	0,12	0,52	105,86	0,1
0000012	Яблоко	100	0,38	0,35	8,92	40	0,02	0,02	66	14,08	1,91
<b>Всего в Полдник</b>			<b>4,78</b>	<b>5,77</b>	<b>32,19</b>	<b>199</b>	<b>0,06</b>	<b>0,15</b>	<b>66,52</b>	<b>126,32</b>	<b>2,47</b>
Ужин											
Д0239-2	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,43	5,67	2,84	108	0,02	0,02	1,37	13,35	0,27
Д0304	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,14	5,17	33,95	211	0,19	0,1		11,35	3,51
Д0346	Чай с молоком	200	2,21	2,28	12,52	79	0,02	0,1	0,42	86,79	0,44
0000001	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07	0,02		10,75	1,25
<b>Всего в Ужин</b>			<b>22,91</b>	<b>13,52</b>	<b>58,56</b>	<b>447</b>	<b>0,3</b>	<b>0,24</b>	<b>1,79</b>	<b>122,24</b>	<b>5,47</b>
<b>Всего в 1 неделю вторник</b>			<b>72,21</b>	<b>57,41</b>	<b>237,65</b>	<b>1755,000</b>	<b>1,07</b>	<b>0,99</b>	<b>81,52</b>	<b>647,8</b>	<b>16,31</b>

Меню на 1 неделю среда

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Д0204	Омлет с зеленым горошком	100	6,71	7,65	3,22	108	0,05	0,21	0,98	68,67	1,05
Д0411	Бутерброд с маслом	35	2,43	3,85	10,15	85	0,06	0,03		12,14	1,31
Д0351	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,78	0,08
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>11,77</b>	<b>14,32</b>	<b>26,73</b>	<b>282</b>	<b>0,14</b>	<b>0,36</b>	<b>1,5</b>	<b>186,59</b>	<b>2,44</b>
Второй завтрак											
Д0364	Кефир	180	5,04	3,94	7,36	86	0,05	0,27	1,26	216	0,18
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>5,04</b>	<b>3,94</b>	<b>7,36</b>	<b>86</b>	<b>0,05</b>	<b>0,27</b>	<b>1,26</b>	<b>216</b>	<b>0,18</b>
Обед											
Д0017	Салат из свежих помидоров	60	0,6	5,5	2,08	60	0,02	0,02	9,55	6,88	0,49
Д0067	Суп гороховый	200	4,73	3,3	14,69	107	0,14	0,06	3,68	26,17	1,37
Д0257	Гуляш из говядины	120	20,38	20,13	4,72	282	0,07	0,14	1,7	16,17	2,94
Д0313	Макаронные изделия отварные	130	4,76	4,59	27,11	163	0,04	0,01		9,87	0,79
Д0359	Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54				0,26	0,04
0000001	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07	0,02		10,75	1,25
0000002	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
<b>Всего в Обед</b>			<b>35,69</b>	<b>34,45</b>	<b>86,98</b>	<b>794</b>	<b>0,39</b>	<b>0,28</b>	<b>14,93</b>	<b>85,45</b>	<b>8,58</b>
Полдник											
0000009	Пряники	40	1,8	0,99	28,28	129					
Д0090	Груши	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	19	2,3
Д0354	Кисель из концентрата	200			9,08	36				0,18	0,03
<b>Всего в Полдник</b>			<b>2,2</b>	<b>1,29</b>	<b>46,86</b>	<b>207</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19,18</b>	<b>2,33</b>
Ужин											
Д0166	Каша молочная пшеничная жидкая	250	9,07	5,67	39,6	246	0,16	0,15	0,34	139,88	1,33
Д0346	Чай с молоком	200	2,21	2,28	12,52	79	0,02	0,1	0,42	86,79	0,44
0000001	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07	0,02		10,75	1,25
<b>Всего в Ужин</b>			<b>13,41</b>	<b>8,35</b>	<b>61,37</b>	<b>375</b>	<b>0,25</b>	<b>0,27</b>	<b>0,76</b>	<b>237,42</b>	<b>3,02</b>
<b>Всего в 1 неделю среда</b>			<b>68,1</b>	<b>62,36</b>	<b>229,3</b>	<b>1744,000</b>	<b>0,85</b>	<b>1,22</b>	<b>23,45</b>	<b>744,64</b>	<b>16,55</b>

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Д0210	Запеканка из творога	138	18,67	13,57	22,44	287	0,05	0,3	0,38	195,94	0,62
Д0411	Бутерброд с маслом	35	2,43	3,85	10,15	85	0,06	0,03		12,14	1,31
Д0347	Какао с молоком	200	2,86	2,97	13,7	93	0,03	0,12	0,52	106,26	0,21
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>23,96</b>	<b>20,39</b>	<b>46,29</b>	<b>465</b>	<b>0,14</b>	<b>0,45</b>	<b>0,9</b>	<b>314,34</b>	<b>2,14</b>
Второй завтрак											
Д0090	Груши	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	19	2,3
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,5</b>	<b>42</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
Обед											
Д0156	Икра свекольная	60	1,37	4,26	7,18	73	0,02	0,02	4,03	20,95	0,93
Д0070-1	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из кур	200	4,94	2,49	15,39	104	0,08	0,06	5,31	17,65	0,97
Д0295	Курица в соусе с томатом	80	21,45	23,67	2,8	310	0,06	0,17	0,67	24,7	1,84
Д0310	Рис отварной	130	3,13	3,85	30,59	169	0,03	0,02		4,1	0,42
Д0359	Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54				0,26	0,04
0000001	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07	0,02		10,75	1,25
0000002	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
<b>Всего в Обед</b>			<b>36,11</b>	<b>35,2</b>	<b>94,35</b>	<b>838</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>10,01</b>	<b>93,81</b>	<b>7,15</b>
Полдник											
Д0412	Бутерброды с повидлом	50	2,47	0,42	21,99	102	0,06	0,02	0,04	13,82	1,53
Д0351	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,78	0,08
<b>Всего в Полдник</b>			<b>5,1</b>	<b>3,24</b>	<b>35,35</b>	<b>191</b>	<b>0,09</b>	<b>0,14</b>	<b>0,56</b>	<b>119,6</b>	<b>1,61</b>
Ужин											
Д0321	Картофель отварной в молоке	200	5,92	5,16	35,26	211	0,18	0,17	14,55	81,24	1,53
Д0346	Чай с молоком	200	2,21	2,28	12,52	79	0,02	0,1	0,42	86,79	0,44
0000001	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07	0,02		10,75	1,25
<b>Всего в Ужин</b>			<b>10,25</b>	<b>7,84</b>	<b>57,03</b>	<b>339</b>	<b>0,27</b>	<b>0,3</b>	<b>14,97</b>	<b>178,78</b>	<b>3,22</b>
<b>Всего в 1 неделю четверг</b>			<b>75,83</b>	<b>66,97</b>	<b>242,52</b>	<b>1876,000</b>	<b>0,84</b>	<b>1,25</b>	<b>31,44</b>	<b>725,53</b>	<b>16,42</b>

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
Д0233-1	Рыба, запеченная в омлете	120	16,32	8,81	1,46	150	0,01	0,12	0,16	42,15	0,46
Д0411	Бутерброд с маслом	35	2,43	3,85	10,15	85	0,06	0,03		12,14	1,31
Д0351	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,78	0,08
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>21,38</b>	<b>15,48</b>	<b>24,97</b>	<b>324</b>	<b>0,1</b>	<b>0,27</b>	<b>0,68</b>	<b>160,07</b>	<b>1,85</b>
	Второй завтрак										
0000015	Сок яблочный	180	0,68		18,51	77	0,01	0,02	1,44	19,01	2,35
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>0,68</b>		<b>18,51</b>	<b>77</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>1,44</b>	<b>19,01</b>	<b>2,35</b>
	Обед										
Д0157	Икра морковная	60	1,37	4,26	7,18	73	0,02	0,02	4,03	20,95	0,93
Д0064	Рассольник ленинградский	200	2,29	5,3	10,66	99	0,06	0,05	5,37	18,45	0,62
Д0262	Картофельная заправка с мясом	205	23,17	22,92	24,14	396	0,19	0,25	12,96	26,49	3,99
Д0359	Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54				0,26	0,04
0000001	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07	0,02		10,75	1,25
0000002	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
<b>Всего в Обед</b>			<b>32,06</b>	<b>33,41</b>	<b>80,37</b>	<b>750</b>	<b>0,4</b>	<b>0,38</b>	<b>22,36</b>	<b>92,3</b>	<b>8,53</b>
	Полдник										
Д0387	Булочка дорожная	60	3,69	8,2	31,67	215	0,06	0,02		8,42	0,83
Д0364	Кефир	200	5,6	4,38	8,18	95	0,06	0,3	1,4	240	0,2
<b>Всего в Полдник</b>			<b>9,29</b>	<b>12,58</b>	<b>39,85</b>	<b>310</b>	<b>0,12</b>	<b>0,32</b>	<b>1,4</b>	<b>248,42</b>	<b>1,03</b>
	Ужин										
Д0170	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,37	6,71	38,2	243	0,17	0,15	0,34	135,59	1,61
Д0346	Чай с молоком	200	2,21	2,28	12,52	79	0,02	0,1	0,42	86,79	0,44
0000001	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07	0,02		10,75	1,25
<b>Всего в Ужин</b>			<b>11,7</b>	<b>9,39</b>	<b>59,97</b>	<b>371</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>0,76</b>	<b>233,13</b>	<b>3,3</b>
<b>Всего в 1 неделю пятница</b>			<b>75,11</b>	<b>70,86</b>	<b>223,67</b>	<b>1832,000</b>	<b>0,89</b>	<b>1,26</b>	<b>26,64</b>	<b>752,93</b>	<b>17,06</b>

Меню на 2 неделю понедельник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Д0167	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	250	7,72	7,32	34,55	235	0,15	0,15	0,37	146,83	1,2
Д0411	Бутерброд с маслом	35	2,43	3,85	10,15	85	0,06	0,03		12,14	1,31
Д0347	Какао с молоком	200	2,86	2,97	13,7	93	0,03	0,12	0,52	106,26	0,21
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>13,01</b>	<b>14,14</b>	<b>58,4</b>	<b>413</b>	<b>0,24</b>	<b>0,3</b>	<b>0,89</b>	<b>265,23</b>	<b>2,72</b>
Второй завтрак											
0000010	Печенье	25	1,77	2,6	5,37	52	0,01	0,01		6,38	0,46
0000015	Сок яблочный	180	0,68		18,51	77	0,01	0,02	1,44	19,01	2,35
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>2,45</b>	<b>2,6</b>	<b>23,88</b>	<b>129</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>1,44</b>	<b>25,39</b>	<b>2,81</b>
Обед											
Д0001	Салат витаминный	60	0,68	5,46	6,38	69	0,02	0,02	3,43	15,96	0,5
Д0062	Борщ с капустой и картофелем с мясными консервами	250	7,13	8,89	10,63	151	0,04	0,09	7,21	37,22	1,59
0000007	Сосиска отварная	60	5,87	10,61	0,44	121	0,01	0,43		13,2	0,94
Д0304	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,14	5,17	33,95	211	0,19	0,1		11,35	3,51
Д0359	Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54				0,26	0,04
0000001	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07	0,02		10,75	1,25
0000002	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
<b>Всего в Обед</b>			<b>26,05</b>	<b>31,06</b>	<b>89,79</b>	<b>734</b>	<b>0,39</b>	<b>0,7</b>	<b>10,64</b>	<b>104,14</b>	<b>9,53</b>
Полдник											
Д0409	Бутерброд с сыром	45	6,05	4,98	9,09	105	0,05	0,06	0,12	168,61	1,35
Д0351	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,78	0,08
<b>Всего в Полдник</b>			<b>8,68</b>	<b>7,8</b>	<b>22,45</b>	<b>194</b>	<b>0,08</b>	<b>0,18</b>	<b>0,64</b>	<b>274,39</b>	<b>1,43</b>
Ужин											
Д0222	Вареники ленивые	168	20,6	13,51	19,47	282	0,06	0,3	0,23	173,31	0,77
Д0354	Кисель из концентрата	200			9,08	36				0,18	0,03
<b>Всего в Ужин</b>			<b>20,6</b>	<b>13,51</b>	<b>28,55</b>	<b>318</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>0,23</b>	<b>173,49</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего в 2 неделю понедельник</b>			<b>70,78</b>	<b>69,1</b>	<b>223,07</b>	<b>1789,000</b>	<b>0,79</b>	<b>1,5</b>	<b>13,83</b>	<b>842,64</b>	<b>17,29</b>

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
D0086	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,93	2,3	24,45	146	0,08	0,19	1,13	179,4	0,48
D0411	Бутерброд с маслом	35	2,43	3,85	10,15	85	0,06	0,03		12,14	1,31
D0351	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,78	0,08
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>11,99</b>	<b>8,97</b>	<b>47,96</b>	<b>320</b>	<b>0,17</b>	<b>0,34</b>	<b>1,65</b>	<b>297,32</b>	<b>1,87</b>
Второй завтрак											
0000015	Сок яблочный	180	0,68		18,51	77	0,01	0,02	1,44	19,01	2,35
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>0,68</b>		<b>18,51</b>	<b>77</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>1,44</b>	<b>19,01</b>	<b>2,35</b>
Обед											
D0036	Салат из свеклы с изюмом	60	0,83	3,21	8,44	66	0,01	0,02	1,99	21,29	0,8
D0066	Суп из овощей	200	2,4	4,82	8,98	89	0,06	0,05	6,82	25,31	0,56
D0278	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	100	9,91	16,83	11,34	236	0,04	0,08	0,93	31,79	1,41
0000008	Картофельное пюре	150	1,92	4,41	19,08	124	0,1	0,05	2,07	30,18	0,86
D0359	Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54				0,26	0,04
0000001	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07	0,02		10,75	1,25
0000002	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
<b>Всего в Обед</b>			<b>20,29</b>	<b>30,2</b>	<b>86,23</b>	<b>697</b>	<b>0,33</b>	<b>0,25</b>	<b>11,81</b>	<b>134,98</b>	<b>6,62</b>
Полдник											
0000011	Вафли	25	0,8	6,64	14,72	122	0,01	0,01		1,77	0,11
D0347	Какао с молоком	200	2,86	2,97	13,7	93	0,03	0,12	0,52	106,26	0,21
<b>Всего в Полдник</b>			<b>3,66</b>	<b>9,61</b>	<b>28,42</b>	<b>215</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>	<b>0,52</b>	<b>108,03</b>	<b>0,32</b>
Ужин											
D0241-2	Котлеты или биточки рыбные	75	10,2	5,7	4,89	112	0,07	0,1	0,46	38,14	1,06
D0310	Рис отварной	130	3,13	3,85	30,59	169	0,03	0,02		4,1	0,42
D0346	Чай с молоком	200	2,21	2,28	12,52	79	0,02	0,1	0,42	86,79	0,44
0000001	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07	0,02		10,75	1,25
<b>Всего в Ужин</b>			<b>17,67</b>	<b>12,23</b>	<b>57,25</b>	<b>409</b>	<b>0,19</b>	<b>0,25</b>	<b>0,88</b>	<b>139,78</b>	<b>3,17</b>
<b>Всего в 2 неделю вторник</b>			<b>54,28</b>	<b>61,01</b>	<b>238,37</b>	<b>1719,000</b>	<b>0,74</b>	<b>0,99</b>	<b>16,29</b>	<b>699,12</b>	<b>14,33</b>



Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Д0172	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,24	5,46	35,38	216	0,12	0,16	1,46	38,83	0,78
Д0411	Бутерброд с маслом	35	2,43	3,85	10,15	85	0,06	0,03		12,14	1,31
Д0347	Какао с молоком	200	2,86	2,97	13,7	93	0,03	0,12	0,52	106,26	0,21
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>11,53</b>	<b>12,28</b>	<b>59,23</b>	<b>394</b>	<b>0,21</b>	<b>0,31</b>	<b>1,98</b>	<b>157,23</b>	<b>2,3</b>
Второй завтрак											
Д0368	Напиток из шиповника	150	0,32	1,89	9,08	55	0,01	0,06	44	5,46	2,2
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>0,32</b>	<b>1,89</b>	<b>9,08</b>	<b>55</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>44</b>	<b>5,46</b>	<b>2,2</b>
Обед											
Д0012	Салат из свежих огурцов	60	0,44	5,45	1,37	56	0,01	0,02	0,55	8,35	0,27
Д0074-1	Суп крестьянский с пшеничной крупой	200	2,7	5,25	10,82	102	0,04	0,04	6,41	26,4	0,53
Д0258	Жаркое по-домашнему	200	20,03	18,95	17,25	320	0,15	0,19	9,5	22,96	3,4
Д0359	Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54				0,26	0,04
0000001	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07	0,02		10,75	1,25
0000002	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
<b>Всего в Обед</b>			<b>28,39</b>	<b>30,57</b>	<b>67,82</b>	<b>660</b>	<b>0,32</b>	<b>0,31</b>	<b>16,46</b>	<b>84,12</b>	<b>7,19</b>
Полдник											
Д0399	Оладьи с сахаром	75	5,24	5,21	32,5	198	0,07	0,07	0,2	49,76	0,55
Д0351	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,78	0,08
0000012	Яблоко	100	0,38	0,35	8,92	40	0,02	0,02	66	14,08	1,91
<b>Всего в Полдник</b>			<b>8,25</b>	<b>8,38</b>	<b>54,78</b>	<b>327</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>66,72</b>	<b>169,62</b>	<b>2,54</b>
Ужин											
Д0102	Залежанка капустная	200	9,69	13,02	22,8	248	0,08	0,23	37,37	149,88	1,86
Д0346	Чай с молоком	200	2,21	2,28	12,52	79	0,02	0,1	0,42	86,79	0,44
0000001	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07	0,02		10,75	1,25
<b>Всего в Ужин</b>			<b>14,03</b>	<b>15,7</b>	<b>44,57</b>	<b>376</b>	<b>0,17</b>	<b>0,36</b>	<b>37,79</b>	<b>247,42</b>	<b>3,55</b>
<b>Всего в 2 неделю среда</b>			<b>62,52</b>	<b>68,83</b>	<b>235,48</b>	<b>1812,000</b>	<b>0,83</b>	<b>1,24</b>	<b>166,95</b>	<b>663,86</b>	<b>17,78</b>

Меню на 2 неделю четверг

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Д0179	Биточки или котлеты пшеничные	205	9,01	10,09	44,3	304	0,21	0,12	0,26	72,28	1,68
Д0411	Бутерброд с маслом	35	2,43	3,85	10,15	85	0,06	0,03		12,14	1,31
Д0351	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,78	0,08
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>14,07</b>	<b>16,76</b>	<b>67,81</b>	<b>478</b>	<b>0,3</b>	<b>0,27</b>	<b>0,78</b>	<b>190,2</b>	<b>3,07</b>
Второй завтрак											
Д0365	Ряженка	180	5,04	3,94	7,36	86	0,05	0,27	1,26	216	0,18
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>5,04</b>	<b>3,94</b>	<b>7,36</b>	<b>86</b>	<b>0,05</b>	<b>0,27</b>	<b>1,26</b>	<b>216</b>	<b>0,18</b>
Обед											
Д0019	Салат из зеленого горошка	60	1,38	2,73	2,81	41	0,04	0,02	1,9	8,36	0,29
Д0069	Суп картофельный с клецками на бульоне из кур	200	4,79	2,62	12,37	92	0,06	0,06	3,71	16,79	0,82
Д0302	Котлета куриная	75	16,03	17,96	4,2	243	0,06	0,13	0,03	22,25	1,67
Д0317	Капуста тушеная	130	2,84	4,26	12,2	99	0,04	0,06	25,62	63,94	0,92
Д0359	Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54				0,26	0,04
0000001	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07	0,02		10,75	1,25
0000002	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
<b>Всего в Обед</b>			<b>30,27</b>	<b>28,5</b>	<b>69,97</b>	<b>657</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>31,26</b>	<b>137,75</b>	<b>6,69</b>
Полдник											
0000010	Печенье	25	1,77	2,6	5,37	52	0,01	0,01		6,38	0,46
Д0354	Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	122				0,68	0,1
<b>Всего в Полдник</b>			<b>3,13</b>	<b>2,6</b>	<b>34,39</b>	<b>174</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		<b>7,06</b>	<b>0,56</b>
Ужин											
Д0244-2	Тефтели рыбные	100	8,73	4	11,96	119	0,05	0,06	0,91	22,58	0,68
Д0313	Макаронные изделия отварные	150	5,01	4,44	32,26	189	0,06	0,02		9,4	0,72
Д0346	Чай с молоком	200	2,21	2,28	12,52	79	0,02	0,1	0,42	86,79	0,44
0000001	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07	0,02		10,75	1,25
<b>Всего в Ужин</b>			<b>18,07</b>	<b>11,12</b>	<b>65,99</b>	<b>437</b>	<b>0,2</b>	<b>0,21</b>	<b>1,33</b>	<b>129,52</b>	<b>3,09</b>
<b>Всего в 2 неделю четверг</b>			<b>70,58</b>	<b>62,92</b>	<b>245,52</b>	<b>1832,000</b>	<b>0,89</b>	<b>1,09</b>	<b>34,63</b>	<b>680,54</b>	<b>13,59</b>

Меню на 2 неделю пятница

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Д0173-1	Каша ячневая молочная жидкая	250	6,7	8,04	32,88	230	0,11	0,17	0,63	155,61	0,67
Д0411	Бутерброд с маслом	35	2,43	3,85	10,15	85	0,06	0,03		12,14	1,31
Д0347	Какао с молоком	200	2,86	2,97	13,7	93	0,03	0,12	0,52	106,26	0,21
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>11,99</b>	<b>14,86</b>	<b>56,73</b>	<b>408</b>	<b>0,2</b>	<b>0,32</b>	<b>1,15</b>	<b>274,01</b>	<b>2,19</b>
Второй завтрак											
0000012	Яблоко	100	0,38	0,35	8,92	40	0,02	0,02	66	14,08	1,91
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>0,38</b>	<b>0,35</b>	<b>8,92</b>	<b>40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>66</b>	<b>14,08</b>	<b>1,91</b>
Обед											
Д0155	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66	0,01	0,02	1,68	21,65	0,37
Д0065	Свекольник	200	2,67	4,46	12,85	102	0,05	0,06	5,6	32,88	1,08
Д0200	Макаронник с мясом	185	27,05	24,34	31,26	452	0,12	0,2	0,4	26,13	3,81
Д0359	Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54				0,26	0,04
0000001	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07	0,02		10,75	1,25
0000002	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
<b>Всего в Обед</b>			<b>36,08</b>	<b>34,48</b>	<b>87,16</b>	<b>802</b>	<b>0,31</b>	<b>0,34</b>	<b>7,68</b>	<b>107,07</b>	<b>8,25</b>
Полдник											
Д0386	Булочка домашняя	60	4,3	6,72	33,94	213	0,06	0,03		10,19	0,52
Д0351	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,78	0,08
<b>Всего в Полдник</b>			<b>6,93</b>	<b>9,54</b>	<b>47,3</b>	<b>302</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>0,52</b>	<b>115,97</b>	<b>0,6</b>
Ужин											
Д0095	Рагу из овощей	205	4,37	16,55	19,47	244	0,1	0,1	13,6	82,22	1,17
Д0340	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	37		0,01	0,01	2,31	0,4
0000001	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07	0,02		10,75	1,25
<b>Всего в Ужин</b>			<b>6,6</b>	<b>16,98</b>	<b>37,82</b>	<b>330</b>	<b>0,17</b>	<b>0,14</b>	<b>13,61</b>	<b>95,28</b>	<b>2,82</b>
<b>Всего в 2 неделю пятница</b>			<b>61,97</b>	<b>76,21</b>	<b>237,93</b>	<b>1883,000</b>	<b>0,79</b>	<b>0,96</b>	<b>88,96</b>	<b>606,41</b>	<b>15,77</b>
<b>Итого</b>			<b>678,77</b>	<b>663,41</b>	<b>2329,64</b>	<b>17988,000</b>	<b>8,32</b>	<b>11,96</b>	<b>496,97</b>	<b>7227,91</b>	<b>158,78</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>67,88</b>	<b>66,34</b>	<b>232,96</b>	<b>1799,000</b>	<b>0,83</b>	<b>1,2</b>	<b>49,7</b>	<b>722,79</b>	<b>15,88</b>
<b>Минимальные нормативные значения</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800,000</b>	<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>900</b>	<b>10</b>