



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **весна**  
Категория: **Дети(7-11 лет)**  
Диета:

**Меню на 1 неделю понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000001	Бутерброды с маслом с сыром	80\10\20	12,59	14,91	29,7	303	0,23	0,62	0,1		267,2	332,6	61,64	4,01
Д00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,8	3,2	19,67	119	0,04	1,3	0,02		120,3	90	14	0,11
ДУ0094	Каша манная молочная жидкая	200	5,58	9,64	26,9	216	0,06	0,52	0,04		113,39	103,03	16,95	0,33
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>20,97</b>	<b>27,75</b>	<b>76,27</b>	<b>638</b>	<b>0,33</b>	<b>2,44</b>	<b>0,16</b>		<b>500,89</b>	<b>525,63</b>	<b>92,59</b>	<b>4,45</b>
<b>второй завтрак</b>														
И089	Фрукты свежие(Бананы)	160	2,4	0,8	33,6	154	0,05	264			25,6	17,6	14,4	3,52
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>2,4</b>	<b>0,8</b>	<b>33,6</b>	<b>154</b>	<b>0,05</b>	<b>264</b>			<b>25,6</b>	<b>17,6</b>	<b>14,4</b>	<b>3,52</b>
<b>Обед</b>														
0000043	Салат из белокочанной капусты с маслом	105	1,63	5,34	9,89	95	0,03	37,85			45,28	31,49	17,26	0,59
0000110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,16	6,89	13,5	125	0,06	24,14	0,02		50,2	58,41	24,18	1,21
0000437	Гуляш	75/75	23,14	25	5,89	341	0,1	4,62			18,53	243,75	28,89	3,61
0000520	Пюре картофельное	200	4,31	7,1	29,35	199	0,22	34,59	0,04		54,36	128	43,56	1,57
И280	Компот из кураги	200	1,23		41,85	172	0,01	1,12			62,46	43,12	16,8	3,41
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14				21,5	132	38,5	2,5
<b>Всего в Обед</b>			<b>40,57</b>	<b>45,84</b>	<b>137,68</b>	<b>1 127</b>	<b>0,66</b>	<b>102,33</b>	<b>0,06</b>		<b>268,83</b>	<b>733,77</b>	<b>197,69</b>	<b>15,14</b>
<b>Полдник</b>														
Д000004	фрукты свежие(Яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	75	0,05	280,5			27,2	18,7	15,3	3,74
ДУ0133	Дучмаки с творогом	110	17,29	15,08	34,03	340	0,07	0,38	0,09		135,7	216,99	23,97	1,01
НАП0389	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2
<b>Всего в Полдник</b>			<b>19,37</b>	<b>15,76</b>	<b>64,49</b>	<b>476</b>	<b>0,14</b>	<b>288,88</b>	<b>0,09</b>		<b>190,9</b>	<b>261,69</b>	<b>47,27</b>	<b>6,75</b>
<b>Ужин</b>														

ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,28	4,68	35,55	205			0,02		0,95	1,37	0,02	0,01
ДУ0047	Суфле рыбное	100	16,91	9,48	2,53	163	0,09	0,98	0,07		47,28	229,15	30,65	0,96
ИЗ00	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49			0,02		4,27	6,43	3,3	0,72
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06				8,6	52,8	15,4	1
САЛ0031	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,39	7,46	2,85	88	0,02	15,95	0,03		33,85	58,92	12,55	1
<b>Всего в Ужин</b>			<b>30,25</b>	<b>22,63</b>	<b>79,08</b>	<b>641</b>	<b>0,27</b>	<b>16,95</b>	<b>0,12</b>		<b>111,44</b>	<b>445,67</b>	<b>90,42</b>	<b>5,94</b>
второй ужин														
ДО00007	Йогурт питьевой	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
ИО75	Сухарики из пшеничного хлеба	8	0,95	0,11	6,26	30	0,02			0,16	2,95	8,89	3,97	0,18
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>10,95</b>	<b>3,11</b>	<b>23,26</b>	<b>165</b>	<b>0,08</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,16</b>	<b>250,95</b>	<b>198,89</b>	<b>33,97</b>	<b>0,38</b>
<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>			<b>124,51</b>	<b>115,89</b>	<b>414,37</b>	<b>3 200</b>	<b>1,52</b>	<b>675,8</b>	<b>0,45</b>	<b>0,16</b>	<b>1 348,61</b>	<b>2 183,25</b>	<b>476,34</b>	<b>36,18</b>

**Меню на 1 неделю вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000001	Бутерброды с маслом	10/15	1,35	8,04	5,65	100	0,04		0,05		8,25	42,2	11,59	0,76
З	яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	57	0,02		0,06		19,36	66,82	4,18	0,87
ДУ0145	Какао на молоке	200	3,77	3,91	19,54	128	0,04	1,31	0,03		122,47	116,2	21,64	0,7
И109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	210	5,98	11,5	22,92	219	0,13	0,56	0,04		128,08	171,42	46,7	1,02
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	138	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>21,83</b>	<b>28,62</b>	<b>74,26</b>	<b>642</b>	<b>0,42</b>	<b>1,87</b>	<b>0,18</b>		<b>308,26</b>	<b>581,44</b>	<b>138,01</b>	<b>6,85</b>
<b>второй завтрак</b>														
И089	Фрукты свежие (Груши)	140	0,56	0,56	13,72	62	0,04	231			22,4	15,4	12,6	3,08
НАП0389	Сок виноградный	200	1		29	120	0,04	2			60	44	34	1,2
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>1,56</b>	<b>0,56</b>	<b>42,72</b>	<b>182</b>	<b>0,08</b>	<b>233</b>			<b>82,4</b>	<b>59,4</b>	<b>46,6</b>	<b>4,28</b>
<b>Обед</b>														
0000443	Плов	270	25,42	26,56	52,6	551	0,13	3,71	0,03		29,58	327,33	66,15	3,93
И028	Салат из свеклы с чесноком с маслом	100	1,4	10,08	9,22	133	0,01	2,26		2,12	27,89	30,58	29,14	1,08
И059	Суп-пюре из разных овощей со сметаной	250	2,84	5,1	12,43	107	0,1	15,86	0,03		74,09	77,79	26,2	0,67
И075	Гренки из пшеничного хлеба	25	2,98	0,35	19,57	94	0,05			0,51	9,21	27,78	12,4	0,57
И283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	114	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	65	5,01	0,91	24,31	125	0,13				21,45	126,1	37,05	2,93
<b>Всего в Обед</b>			<b>38,19</b>	<b>43</b>	<b>146,02</b>	<b>1 123</b>	<b>0,43</b>	<b>21,97</b>	<b>0,07</b>	<b>4,31</b>	<b>218,67</b>	<b>607,89</b>	<b>177,8</b>	<b>10,77</b>
<b>Полдник</b>														
ДО00004	фрукты свежие(Яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	57	0,04	214,5			20,8	14,3	11,7	2,86
И321	Слойка с повидлом	85	5,69	8,94	44,79	282	0,07	0,02	0,05		16,24	55,33	8,84	0,87



ИО90	Пудинг из моркови и яблок	200	5,2	10,01	31,06	235	0,08	7,53	0,04	0,9	118,76	102,88	57,39	1,3
НАПО389	Сок мультифруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
<b>Всего в Полдник</b>			<b>9,93</b>	<b>17,44</b>	<b>65,92</b>	<b>461</b>	<b>0,13</b>	<b>11,53</b>	<b>0,04</b>	<b>0,9</b>	<b>152,91</b>	<b>156,38</b>	<b>76,39</b>	<b>5,04</b>
<b>Ужин</b>														
0000413	Сосиски	50	5,55	11,95	0,8	100								
Д00116	Вареники ленивые	200	26,05	19,11	24,89	376	0,08	0,29	0,09		219,27	312,27	32,99	0,97
ДУ0141	Чай с молоком	200	1,54	1,72	18,49	96	0,03	0,72	0,01		65,55	50,2	8,64	0,29
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06				8,6	52,8	15,4	1
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,35	9,35	48	0,05				8,25	48,5	14,25	1,13
<b>Всего в Ужин</b>			<b>36,77</b>	<b>33,45</b>	<b>60,93</b>	<b>660</b>	<b>0,22</b>	<b>1,01</b>	<b>0,1</b>		<b>301,67</b>	<b>463,77</b>	<b>71,28</b>	<b>3,39</b>
<b>второй ужин</b>														
НАПО386	Кефир 3,2 % жирности	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07				10,75	66	19,25	1,25
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>7,73</b>	<b>6,8</b>	<b>17,45</b>	<b>162</b>	<b>0,13</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>		<b>250,75</b>	<b>256</b>	<b>47,25</b>	<b>1,45</b>
<b>Всего в 1 неделю среда</b>			<b>121,96</b>	<b>134,16</b>	<b>385,8</b>	<b>3 211</b>	<b>1,92</b>	<b>367,11</b>	<b>10,14</b>	<b>0,9</b>	<b>1 657,42</b>	<b>2 420,08</b>	<b>581,01</b>	<b>64,88</b>

**Меню на 1 неделю четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000001	Бутерброды с маслом с сыром	80\10\20	12,59	14,91	29,7	303	0,23	0,62	0,1		267,2	332,6	61,64	4,01
Д00084	Каша "Дружба"	200	5	11,02	26,58	226	0,1	1,27	0,07		122,35	135,74	29,48	0,51
ДУ0145	Какао на молоке	200	3,77	3,91	19,54	128	0,04	1,31	0,03		122,47	116,2	21,64	0,7
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>21,36</b>	<b>29,84</b>	<b>75,82</b>	<b>657</b>	<b>0,37</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>		<b>512,02</b>	<b>584,54</b>	<b>112,76</b>	<b>5,22</b>
<b>второй завтрак</b>														
0000001	конфеты	25	0,63	2,75	19,25	105	0,01				1,25	44,5	5	0,68
ИО89	фрукты свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	57	0,04	214,5			20,8	14,3	11,7	2,86
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>1,15</b>	<b>3,27</b>	<b>31,99</b>	<b>162</b>	<b>0,05</b>	<b>214,5</b>			<b>22,05</b>	<b>58,8</b>	<b>16,7</b>	<b>3,54</b>
<b>Обед</b>														
0000134	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,07	6,13	12,76	114	0,05	7,7	0,01		29,19	46,93	18,03	0,57
0000520	Пюре картофельное	200	4,31	7,1	29,35	199	0,22	34,59	0,04		54,36	128	43,56	1,57
ДУ0039	Рыба, запеченая с яйцом	130	27,7	15,1	10,31	288	0,17	1,52	0,1		71,37	372,54	48,61	1,93
ДУ0149	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,14	35,6	140	0,01	26,4			5,87	3,83	3,13	0,8
ОВЦ0140	Свекла, тушенная в соусе молочном	120	2,3	6,14	16,03	129								
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	138	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
<b>Всего в Обед</b>			<b>47,25</b>	<b>36,57</b>	<b>152,39</b>	<b>1 124</b>	<b>0,76</b>	<b>70,21</b>	<b>0,15</b>		<b>210,69</b>	<b>852,5</b>	<b>201,43</b>	<b>11,07</b>
<b>Полдник</b>														
Д00289	Ватрушка с повидлом	115	6,93	3,37	75,47	360	0,08	0,25	0,02		21,54	60,74	12,93	1,4

НАП0389	Сок мультифруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
<b>Всего в Полдник</b>			<b>7,73</b>	<b>3,37</b>	<b>98,07</b>	<b>454</b>	<b>0,1</b>	<b>4,25</b>	<b>0,02</b>		<b>45,54</b>	<b>82,74</b>	<b>24,93</b>	<b>4,4</b>
<b>Ужин</b>														
0000451	Котлеты, биточки шницели	90	13,67	15,21	9,63	230	0,06				13,15	152,41	24,7	2,43
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,27	4,68	35,56	188			0,02		0,95	1,37	0,02	0,01
Д00260	Чай с лимоном	200\10	0,07	0,01	15,31	62		1,06			2,48	1,07	0,69	0,05
И007	Салат из квашеной капусты с луком	80	1,35	8,41	2,27	90	0,03	21,31			35,35	26,03	12,09	0,48
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04				6,6	38,8	11,4	0,9
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06				8,6	52,8	15,4	1
<b>Всего в Ужин</b>			<b>23,6</b>	<b>28,91</b>	<b>77,64</b>	<b>648</b>	<b>0,18</b>	<b>22,37</b>	<b>0,02</b>		<b>67,13</b>	<b>272,47</b>	<b>64,3</b>	<b>4,87</b>
<b>второй ужин</b>														
И075	Сухарики из пшеничного хлеба	15	1,79	0,21	11,74	56	0,03			0,31	5,53	16,67	7,44	0,34
НАП0386	Ряженка	200	5,6	6,4	7,6	110								
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>7,39</b>	<b>6,61</b>	<b>19,34</b>	<b>166</b>	<b>0,03</b>			<b>0,31</b>	<b>5,53</b>	<b>16,67</b>	<b>7,44</b>	<b>0,34</b>
<b>Всего в 1 неделю четверг</b>			<b>108,47</b>	<b>108,58</b>	<b>455,26</b>	<b>3 211</b>	<b>1,49</b>	<b>314,52</b>	<b>0,38</b>	<b>0,31</b>	<b>862,96</b>	<b>1 867,71</b>	<b>427,55</b>	<b>29,43</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	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000366	Запеканка из творога	150	24,11	17,33	20,84	336	0,06	0,29	0,08		212,58	290,7	31,17	0,81
0000694	молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,8	99	0,02	0,3			95,1	68,7	10,2	0,01
Д00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,8	3,2	19,67	119	0,04	1,3	0,02		120,3	90	14	0,11
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	45	3,83	0,72	16,65	89	0,12				19,35	118,8	34,65	2,25
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>32,89</b>	<b>23,8</b>	<b>73,96</b>	<b>643</b>	<b>0,24</b>	<b>1,89</b>	<b>0,1</b>		<b>447,33</b>	<b>568,2</b>	<b>90,02</b>	<b>3,18</b>
<b>второй завтрак</b>														
И089	Фрукты свежие(Бананы)	170	2,55	0,85	35,7	163	0,05	280,5			27,2	18,7	15,3	3,74
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>2,55</b>	<b>0,85</b>	<b>35,7</b>	<b>163</b>	<b>0,05</b>	<b>280,5</b>			<b>27,2</b>	<b>18,7</b>	<b>15,3</b>	<b>3,74</b>
<b>Обед</b>														
0000089	салат картофельный с сельдью	100	4,85	12,09	11,35	174	0,06	5,13			20,4	35,83	22,01	0,55
0000143	Суп с макаронными изделиями и картофелем со сметаной	250	2,77	3,98	17,28	116	0,07	5,88	0,02		25,64	52,19	17,81	0,78
И092	Рагу из овощей с томатным соусом	200	3,63	14,51	22,02	233	0,12	15,03	0,03	3,71	74,34	102,84	39,26	1,37
И282	Компот из яблок свежих	200	0,16		14,99	61	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119	0,17				25,8	158,4	46,2	3
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
ПТИ0288	Курица отварная	120	26,68	21,44	1,33	305	0,1	2,3	0,04		27,37	215,27	28,09	1,8
<b>Всего в Обед</b>			<b>47,8</b>	<b>53,82</b>	<b>111,61</b>	<b>1 123</b>	<b>0,66</b>	<b>31,95</b>	<b>0,22</b>	<b>3,91</b>	<b>214,86</b>	<b>703,39</b>	<b>200,17</b>	<b>10,84</b>
<b>Полдник</b>														
Д00279	Коржик молочный	90	6,15	10,73	60,92	365	0,08	0,12	0,08		25,07	63,47	9,96	0,81

НАПО385	Молоко кипяченое	200	- 5,8	6,6	9,9	122								
<b>Всего в Полдник</b>			<b>11,95</b>	<b>17,33</b>	<b>70,82</b>	<b>487</b>	<b>0,08</b>	<b>0,12</b>	<b>0,08</b>		<b>25,07</b>	<b>63,47</b>	<b>9,96</b>	<b>0,81</b>
Ужин														
0000438	Азу	300	20,67	24,5	28,33	417	0,2	14,67			33,2	256,81	54,3	3,92
ДУ0140	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	14,68	55		0,01			1,36	1,91	1,02	0,23
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07				10,75	66	19,25	1,25
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35
САЛ0023	Салат из свежих помидоров с маслом	80	0,89	4,91	3,86	63	0,05	16,24			13,77	25,65	14,1	0,66
<b>Всего в Ужин</b>			<b>26,05</b>	<b>30,24</b>	<b>67,34</b>	<b>642</b>	<b>0,37</b>	<b>30,92</b>			<b>68,97</b>	<b>408,57</b>	<b>105,77</b>	<b>7,42</b>
второй ужин														
2	йогурт в стаканчиках	125	3,9	4	15,5	115	0,07	1,44	0,02		297,6	228	36	0,24
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06				8,6	52,8	15,4	1
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>5,6</b>	<b>4,32</b>	<b>22,9</b>	<b>155</b>	<b>0,13</b>	<b>1,44</b>	<b>0,02</b>		<b>306,2</b>	<b>280,8</b>	<b>51,4</b>	<b>1,24</b>
<b>Всего в 1 неделю пятница</b>			<b>126,84</b>	<b>130,35</b>	<b>382,32</b>	<b>3 212</b>	<b>1,52</b>	<b>346,81</b>	<b>0,41</b>	<b>3,91</b>	<b>1 089,63</b>	<b>2 043,12</b>	<b>472,61</b>	<b>27,23</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000001	Бутерброды с маслом с сыром	25/10/20	7,92	14,03	9,35	195	0,08	0,62	0,1		243,55	187,4	19,29	1,26
Д00096	Каша пшенная молочная жидкая	210	7,04	10,87	33,15	259	0,15	0,52	0,04		117,62	162,27	41,19	1,02
ДУ0145	Какао на молоке	200	3,77	3,91	19,54	128	0,04	1,31	0,03		122,47	116,2	21,64	0,7
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>21,28</b>	<b>29,29</b>	<b>73,14</b>	<b>641</b>	<b>0,35</b>	<b>2,45</b>	<b>0,17</b>		<b>496,54</b>	<b>545,07</b>	<b>105,22</b>	<b>4,48</b>
<b>второй завтрак</b>														
0000001	печенье	40	3	4,72	9,44	92	0,03				11,6	36	8	0,84
НАПО389	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>4,4</b>	<b>4,72</b>	<b>23,24</b>	<b>153</b>	<b>0,05</b>	<b>8</b>			<b>39,6</b>	<b>62</b>	<b>16</b>	<b>2,84</b>
<b>Обед</b>														
0000018	лук зеленый	20	0,84		2,27	13	0,02	19,44			64,8	16,85	11,66	0,65
0000089	огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,08	12	0,02	8			18,4	33,6	11,2	0,48
0000478	Запеканка картофельная	280	23,1	27,41	48,48	533	0,4	55,54	0,02		43,87	344,62	85,24	5,14
0000587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44								
ДУ0026	Суп картофельный с бобовыми	250	6,13	5,63	16,75	165	0,16	4,66			33,35	93,9	34,25	1,74
ДУ0148	Компот из сухофруктов	200	0,9		39,6	157					0,24			0,03
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	55	4,68	0,88	20,35	109	0,15				23,65	145,2	42,35	2,75
<b>Всего в Обед</b>			<b>41,43</b>	<b>37,1</b>	<b>152,43</b>	<b>1 129</b>	<b>0,86</b>	<b>87,64</b>	<b>0,02</b>		<b>200,81</b>	<b>731,17</b>	<b>213,21</b>	<b>13,03</b>
<b>Полдник</b>														
И075	Гренки из пшеничного хлеба	60	7,14	0,85	46,96	224	0,11			1,23	22,11	66,67	29,77	1,36

И089	фрукты свежие(яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	75	0,05	280,5			27,2	18,7	15,3	3,74
И275	Кисель из джема	220	0,17		42,58	171			0,11		7,57	12,27	3,17	0,4
<b>Всего в Полдник</b>			<b>7,99</b>	<b>1,53</b>	<b>106,2</b>	<b>470</b>	<b>0,16</b>	<b>280,5</b>	<b>0,11</b>	<b>1,23</b>	<b>56,88</b>	<b>97,63</b>	<b>48,23</b>	<b>5,5</b>
<b>Ужин</b>														
0000413	Сардельки	90	9,65	14,42	1,23	173	0,03				20,59	102,57	12,53	1,41
ДУ0140	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	14,68	55		0,01			1,36	1,91	1,02	0,23
И001	Винегрет овощной	90	1,06	8,03	6,16	101	0,04	3,38			19,32	31,8	14,45	0,61
И132	Омлет натуральный	150	12,63	18,89	3,19	233	0,07	0,3	0,18		107,43	201,97	16,71	2,05
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04				6,6	38,8	11,4	0,9
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06				8,6	52,8	15,4	1
<b>Всего в Ужин</b>			<b>26,64</b>	<b>41,94</b>	<b>40,15</b>	<b>640</b>	<b>0,23</b>	<b>3,7</b>	<b>0,18</b>		<b>163,9</b>	<b>429,85</b>	<b>71,51</b>	<b>6,2</b>
<b>второй ужин</b>														
ДУ0138	Кефир	200	5,33	6,1	15,24	133	0,07	1,35	0,04		232,39	183,87	27,1	0,22
И089	Фрукты свежие (Груши)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	165			16	11	9	2,2
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>5,73</b>	<b>6,5</b>	<b>25,04</b>	<b>177</b>	<b>0,1</b>	<b>166,35</b>	<b>0,04</b>		<b>248,39</b>	<b>194,87</b>	<b>36,1</b>	<b>2,42</b>
<b>Всего в 1 неделю суббота</b>			<b>107,47</b>	<b>121,07</b>	<b>420,2</b>	<b>3 211</b>	<b>1,75</b>	<b>548,64</b>	<b>0,52</b>	<b>1,23</b>	<b>1 206,12</b>	<b>2 060,58</b>	<b>490,27</b>	<b>34,47</b>

**Меню на 1 неделю воскресенье**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000001	Бутерброды с маслом	10/15	1,35	8,04	5,65	100	0,04		0,05		8,25	42,2	11,59	0,76
Д00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,8	3,2	19,67	119	0,04	1,3	0,02		120,3	90	14	0,11
И109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	210	5,98	11,5	22,92	219	0,13	0,56	0,04		128,08	171,42	46,7	1,02
И363	Колбаса вареная (порциями)	30	3,84	6,66	0,45	77	0,07				8,7	53,4	6,6	0,51
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	65	5,52	1,04	24,05	128	0,18				27,95	171,6	50,05	3,25
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>19,5</b>	<b>30,44</b>	<b>72,74</b>	<b>643</b>	<b>0,46</b>	<b>1,86</b>	<b>0,11</b>		<b>293,28</b>	<b>528,62</b>	<b>128,94</b>	<b>5,65</b>
<b>второй завтрак</b>														
Д00208	Морковь в молочном соусе	100	1,93	5,02	8,92	89	0,04	1,74	0,01		62,44	59,67	30,78	0,55
И075	Сухарики из пшеничного хлеба	20	2,38	0,28	15,65	75	0,04			0,41	7,37	22,22	9,92	0,45
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>4,31</b>	<b>5,3</b>	<b>24,57</b>	<b>164</b>	<b>0,08</b>	<b>1,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,41</b>	<b>69,81</b>	<b>81,89</b>	<b>40,7</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>														
0000131	Рассольник домашний со сметаной	250	2,47	6,01	14,82	123	0,12	25,27	0,04		36,78	69,13	27,47	1,03
Д00159	Кнели из говядины	100	16,81	20,15	6,17	273	0,05	0,2	0,04		53,83	181,8	24,95	2,25
Д00191	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270	0,04		0,02		5,85	86,4	28,22	0,56
И008	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	1,06	10,16	5,12	116	0,04	3,3		4,53	44,94	48,4	33,44	0,63
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	55	4,68	0,88	20,35	109	0,15				23,65	145,2	42,35	2,75
ДУ0149	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,14	35,6	140	0,01	26,4			5,87	3,83	3,13	0,8
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25

Всего в Обед			33,83	44,14	149,09	1 127	0,51	55,17	0,1	4,53	187,42	631,76	188,06	10,27	
Полдник															
0000001	конфеты	20	1,08	7,06	10,52	110	0,01				1	35,6	4	0,54	
ИЗ20	Слойка "Уральская"	75	6,02	7,02	47,74	278	0,09	0,03	0,04		22,57	64,79	9,82	0,85	
НАПО389	Сок мультифруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>7,9</b>	<b>14,08</b>	<b>80,86</b>	<b>482</b>	<b>0,12</b>	<b>4,03</b>	<b>0,04</b>		<b>47,57</b>	<b>122,39</b>	<b>25,82</b>	<b>4,39</b>	
Ужин															
0000518	Картофель отварной	180	3,65	5,63	29,4	183	0,22	36	0,03		19,13	106,04	41,43	1,63	
Д00137	Рыба, припущенная в молоке	100	15,48	8,38	3,31	151	0,11	3,31	0,02		66,46	227,92	34,06	0,76	
ДУ0141	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,29	0,01		57,68	43,67	7,52	0,25	
ПОРЦ003	Сыр (порциями)	20	4,98	6,36		77	0,01	0,3	0,05		200	118	11	0,22	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69	0,1				15,05	92,4	26,95	1,75	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35	
САЛ0039	кукуруза консервированная	50	0,55	0,1	2,8	14	0,01	1,2			1,25	12,5		0,1	
<b>Всего в Ужин</b>			<b>31,54</b>	<b>23,05</b>	<b>76,98</b>	<b>639</b>	<b>0,52</b>	<b>41,1</b>	<b>0,11</b>		<b>369,48</b>	<b>658,72</b>	<b>138,06</b>	<b>6,06</b>	
второй ужин															
И089	Фрукты свежие(Бананы)	165	2,48	0,83	34,65	158	0,05	272,25			26,4	18,15	14,85	3,63	
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>2,48</b>	<b>0,83</b>	<b>34,65</b>	<b>158</b>	<b>0,05</b>	<b>272,25</b>			<b>26,4</b>	<b>18,15</b>	<b>14,85</b>	<b>3,63</b>	
<b>Всего в 1 неделю воскресенье</b>			<b>99,56</b>	<b>117,84</b>	<b>438,89</b>	<b>3 213</b>	<b>1,73</b>	<b>376,14</b>	<b>0,37</b>	<b>4,94</b>	<b>993,95</b>	<b>2 041,54</b>	<b>536,43</b>	<b>31</b>	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															4
<b>Завтрак</b>															
0000001	Бутерброды с маслом	10/15	1,35	8,04	5,65	100	0,04		0,05		8,25	42,2	11,59	0,76	
З	яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	57	0,02		0,06		19,36	66,82	4,18	0,87	
Д00091	Каша пшеничная жидкая	210	7,02	10,14	31,77	246	0,12	0,52	0,04		107,27	171,39	12,21	1,61	
ДУ0145	Какао на молоке	200	3,77	3,91	19,54	128	0,04	1,31	0,03		122,47	116,2	21,64	0,7	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	55	4,68	0,88	20,35	109	0,15				23,65	145,2	42,35	2,75	
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>21,6</b>	<b>27,02</b>	<b>77,56</b>	<b>640</b>	<b>0,37</b>	<b>1,83</b>	<b>0,18</b>		<b>281</b>	<b>541,81</b>	<b>91,97</b>	<b>6,69</b>	
второй завтрак															
0000001	вафли	40	3,01	4,72	9,44	93	0,03				11,6	36	8	0,85	
И089	Фрукты свежие (Груши)	160	0,64	0,64	15,68	70	0,05	264			25,6	17,6	14,4	3,52	
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>3,65</b>	<b>5,36</b>	<b>25,12</b>	<b>163</b>	<b>0,08</b>	<b>264</b>			<b>37,2</b>	<b>53,6</b>	<b>22,4</b>	<b>4,37</b>	
Обед															
0000143	Суп с макаронными изделиями и картофелем со сметаной	250	2,77	3,98	17,28	116	0,07	5,88	0,02		25,64	52,19	17,81	0,78	
0000450	Шницель натуральный рубленый	100	19,98	27,78	8,18	363	0,08		0,02		15,46	204,8	24,08	3,06	
0000520	Пюре картофельное	180	3,88	6,39	26,42	179	0,2	31,13	0,04		48,92	115,2	39,2	1,41	
ГАР0318	Пюре из моркови	150	2,18	3,93	13,34	128	0,1	8,18	0,03		84,63	91,68	62,16	1,16	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14				21,5	132	38,5	2,5	



СЛАД348	Компот из изюма	200	0,36		35	141									
<b>Всего в Обед</b>			<b>37,27</b>	<b>43,58</b>	<b>137,41</b>	<b>1 123</b>	<b>0,68</b>	<b>45,2</b>	<b>0,11</b>		<b>212,66</b>	<b>692,87</b>	<b>210,25</b>	<b>11,16</b>	
<b>Полдник</b>															
Д000004	Фрукты свежие(Яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	62	0,04	231			22,4	15,4	12,6	3,08	
Д00296	Шанежка с картофелем	90	10,71	6,54	59,24	342	0,09	4,1	0,02		42,78	85,7	18,93	0,92	
НАП0389	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>12,67</b>	<b>7,1</b>	<b>86,76</b>	<b>465</b>	<b>0,15</b>	<b>243,1</b>	<b>0,02</b>		<b>93,18</b>	<b>127,1</b>	<b>39,53</b>	<b>6</b>	
<b>Ужин</b>															
0000043	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,55	5,09	9,42	90	0,03	36,05			43,12	29,99	16,44	0,56	
ДУ0140	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	14,68	55		0,01			1,36	1,91	1,02	0,23	
КАШ0171	Гарнир греча отварная	130	6,88	7,25	32,68	224	0,18		0,02		11,44	151,4	100,41	3,37	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06				8,6	52,8	15,4	1	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,16	0,21	5,61	29	0,03				4,95	29,1	8,55	0,68	
ПТИ0290	Курица тушенная в соусе сметанном	50/50	13,52	16,21	3,32	213	0,04		0,03		10,56	107,66	11,75	1,04	
<b>Всего в Ужин</b>			<b>24,87</b>	<b>29,09</b>	<b>73,11</b>	<b>650</b>	<b>0,34</b>	<b>36,06</b>	<b>0,05</b>		<b>80,03</b>	<b>372,86</b>	<b>153,57</b>	<b>6,88</b>	
<b>второй ужин</b>															
Д000007	Йогурт питьевой	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2	
И075	Сухарики из пшеничного хлеба	10	1,19	0,14	7,83	37	0,02			0,21	3,69	11,11	4,96	0,23	
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>11,19</b>	<b>3,14</b>	<b>24,83</b>	<b>172</b>	<b>0,08</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,21</b>	<b>251,69</b>	<b>201,11</b>	<b>34,96</b>	<b>0,43</b>	
<b>Всего в 2 неделю понедельник</b>			<b>111,24</b>	<b>115,3</b>	<b>424,79</b>	<b>3 212</b>	<b>1,7</b>	<b>591,38</b>	<b>0,37</b>	<b>0,21</b>	<b>955,75</b>	<b>1 989,35</b>	<b>552,68</b>	<b>35,52</b>	

**Меню на 2 неделю вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Д00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,63	2,82	17,9	107	0,03	0,52	0,01		105,86	78,3	12,18	0,1
И107	Каша манная молочная жидкая	250	7,56	9,82	37,91	271	0,06	0,37	0,01	0,63	137,32	117,72	18,82	0,45
ПОРЦ001	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71			0,05		1,8	2,6	0,04	0,01
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	198	0,27				43	264	77	5
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>18,76</b>	<b>22,04</b>	<b>92,91</b>	<b>646</b>	<b>0,37</b>	<b>0,89</b>	<b>0,07</b>	<b>0,63</b>	<b>287,98</b>	<b>462,62</b>	<b>108,04</b>	<b>5,56</b>
<b>второй завтрак</b>														
И089	Фрукты свежие(Бананы)	170	2,55	0,85	35,7	163	0,05	280,5			27,2	18,7	15,3	3,74
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>2,55</b>	<b>0,85</b>	<b>35,7</b>	<b>163</b>	<b>0,05</b>	<b>280,5</b>			<b>27,2</b>	<b>18,7</b>	<b>15,3</b>	<b>3,74</b>
<b>Обед</b>														
0000110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,16	6,89	13,5	125	0,06	24,14	0,02		50,2	58,41	24,18	1,21
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,28	4,68	35,55	205			0,02		0,95	1,37	0,02	0,01
ДУ0038	Рыба тушенная с овощами	150	30,65	16,14	14	400	0,22	10,28	0,02		86,96	437,99	81,48	2,06
И030	огурец соленый	90	0,72	0,09	1,44	9	0,02	4,5			20,7	21,6	12,6	0,54

И280	Компот из кураги	200	1,23		41,85	172	0,01	1,12			62,46	43,12	16,8	3,41
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный(батон)	50	3,4	1,2	24,1	124	0,06				8,6	52,8	15,4	1
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	45	2,97	0,5	21,33	93	0,09				14,85	87,3	25,65	2,03
<b>Всего в Обед</b>			<b>46,41</b>	<b>29,49</b>	<b>151,77</b>	<b>1 128</b>	<b>0,46</b>	<b>40,04</b>	<b>0,06</b>		<b>244,71</b>	<b>702,58</b>	<b>176,13</b>	<b>10,25</b>
<b>Полдник</b>														
0000001	конфеты	25	1,35	8,82	13,15	138	0,01				1,25	44,5	5	0,68
БУТ0007	Бутерброды горячие с сыром с колбасой	60	7,93	14,23	6,92	188	0,11	0,4	0,07		163,24	162,35	18,28	1,25
И275	Кисель из джема	200	0,15		38,71	155			0,1		6,88	11,15	2,88	0,36
<b>Всего в Полдник</b>			<b>9,43</b>	<b>23,06</b>	<b>58,78</b>	<b>480</b>	<b>0,12</b>	<b>0,4</b>	<b>0,17</b>		<b>171,37</b>	<b>218</b>	<b>26,16</b>	<b>2,28</b>
<b>Ужин</b>														
Д00260	Чай с лимоном	200\10	0,07	0,01	15,31	62		1,06			2,48	1,07	0,69	0,05
ДУ0051	Жаркое по-домашнему	260	17,52	18,96	27,61	351	0,19	15			26,78	228,44	52,02	3,41
И022	Салат из свежих помидоров	90	0,9	9,14	4,14	103	0,05	18,42	4,56		11,47	21,29	16,38	0,74
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07				10,75	66	19,25	1,25
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
<b>Всего в Ужин</b>			<b>23,7</b>	<b>29,08</b>	<b>71,27</b>	<b>642</b>	<b>0,38</b>	<b>34,49</b>		<b>4,56</b>	<b>64,68</b>	<b>394,41</b>	<b>111,14</b>	<b>7,25</b>
<b>второй ужин</b>														
Д000004	фрукты свежие(Яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	48	0,03	181,5			17,6	12,1	9,9	2,42
И272	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>6,04</b>	<b>6,82</b>	<b>18,96</b>	<b>161</b>	<b>0,11</b>	<b>182,9</b>	<b>0,04</b>		<b>257,6</b>	<b>192,1</b>	<b>37,9</b>	<b>2,62</b>
<b>Всего в 2 неделю вторник</b>			<b>106,89</b>	<b>111,33</b>	<b>429,4</b>	<b>3 221</b>	<b>1,49</b>	<b>539,21</b>	<b>0,34</b>	<b>5,2</b>	<b>1 053,53</b>	<b>1 988,42</b>	<b>474,66</b>	<b>31,71</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	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000001	Бутерброды с маслом	80	6,11	8,07	26,4	203	0,2		0,04		32,18	190,04	54,79	3,56
З	яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	57	0,02		0,06		19,36	66,82	4,18	0,87
ДУ0145	Какао на молоке	200	3,77	3,91	19,54	128	0,04	1,31	0,03		122,47	116,2	21,64	0,7
И115	Каша ячневая молочная вязкая	210	6,75	9,95	35,1	257	0,12	0,51	0,04		135,58	209,27	30,96	0,76
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>21,41</b>	<b>25,98</b>	<b>81,29</b>	<b>645</b>	<b>0,37</b>	<b>1,82</b>	<b>0,17</b>		<b>309,59</b>	<b>582,33</b>	<b>111,57</b>	<b>5,9</b>
<b>второй завтрак</b>														
0000001	печенье	30	2,25	3,54	7,08	69	0,02				8,7	27	6	0,63
НАП0389	Сок мультифруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>3,05</b>	<b>3,54</b>	<b>29,68</b>	<b>163</b>	<b>0,04</b>	<b>4</b>			<b>32,7</b>	<b>49</b>	<b>18</b>	<b>3,63</b>
<b>Обед</b>														
0000072	Винегрет с сельдью	100	5,61	11,87	7,12	158	0,06	8,45			33,35	91,43	24,88	1,02
0000443	Плов	260	20,89	23,13	53,61	506	0,12	3,7	0,02		27,59	282,65	61,53	3,28
И057	Суп-пюре из картофеля со сметаной	250	2,58	5,36	17,3	128	0,09	7,42	0,02		21,2	60,52	21,44	0,86

ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	55	4,24	0,77	20,57	136	0,01	0,44		281,58	32,83	25,75	26,76	
<b>Всего в Обед</b>			<b>37,09</b>	<b>41,48</b>	<b>151,46</b>	<b>1 128</b>	<b>0,44</b>	<b>20,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,51</b>	<b>391,08</b>	<b>601,91</b>	<b>177,35</b>	<b>34,96</b>
<b>Полдник</b>														
Д00274	Булочка домашняя	75	5,46	8,84	46	285	0,05		0,02	9,63	36,09	6,01	0,5	
И089	фрукты свежие(Апельсины)	140	0,56	0,56	13,72	62	0,04	231		22,4	15,4	12,6	3,08	
НАП0385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122								
<b>Всего в Полдник</b>			<b>11,82</b>	<b>16</b>	<b>69,62</b>	<b>469</b>	<b>0,09</b>	<b>231</b>	<b>0,02</b>		<b>32,03</b>	<b>51,49</b>	<b>18,61</b>	<b>3,58</b>
<b>Ужин</b>														
0000413	Сосиски	70	7,77	16,73	1,12	140								
Д00116	Вареники ленивые	200	26,05	19,11	24,89	376	0,08	0,29	0,09	219,27	312,27	32,99	0,97	
ДУ0140	Чай	200	0,06	0,01	14,68	55		0,01		1,36	1,91	1,02	0,23	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06			8,6	52,8	15,4	1	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,35	9,35	48	0,05			8,25	48,5	14,25	1,13	
<b>Всего в Ужин</b>			<b>37,51</b>	<b>36,52</b>	<b>57,44</b>	<b>659</b>	<b>0,19</b>	<b>0,3</b>	<b>0,09</b>	<b>237,48</b>	<b>415,48</b>	<b>63,66</b>	<b>3,33</b>	
<b>второй ужин</b>														
И089	фрукты свежие(яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	53	0,04	198		19,2	13,2	10,8	2,64	
И272	Ацидофилин	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04	240	180	28	0,2	
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>6,08</b>	<b>6,86</b>	<b>19,94</b>	<b>166</b>	<b>0,12</b>	<b>199,4</b>	<b>0,04</b>		<b>259,2</b>	<b>193,2</b>	<b>38,8</b>	<b>2,84</b>
<b>Всего в 2 неделю среда</b>			<b>116,96</b>	<b>130,38</b>	<b>409,43</b>	<b>3 228</b>	<b>1,25</b>	<b>456,53</b>	<b>0,37</b>	<b>0,51</b>	<b>1 262,08</b>	<b>1 893,41</b>	<b>428</b>	<b>54,23</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000001	Бутерброды с маслом с сыром	80\10\20	12,59	14,91	29,7	303	0,23	0,62	0,1		267,2	332,6	61,64	4,01
И109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	210	5,98	11,5	22,92	219	0,13	0,56	0,04		128,08	171,42	46,7	1,02
И286	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,8	3,2	19,67	119	0,04	1,3	0,02		120,3	90	14	0,11
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>21,37</b>	<b>29,61</b>	<b>72,29</b>	<b>641</b>	<b>0,4</b>	<b>2,48</b>	<b>0,16</b>		<b>515,58</b>	<b>594,02</b>	<b>122,34</b>	<b>5,14</b>
<b>второй завтрак</b>														
И089	Фрукты свежие (Груши)	150	0,6	0,6	14,7	66	0,05	247,5			24	16,5	13,5	3,3
НАП0389	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>1,4</b>	<b>0,6</b>	<b>37,3</b>	<b>160</b>	<b>0,07</b>	<b>251,5</b>			<b>48</b>	<b>38,5</b>	<b>25,5</b>	<b>6,3</b>
<b>Обед</b>														
Д00200	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174	0,04	42,5	0,02		108,92	83,4	36,66	1,62
И275	Кисель из джема	200	0,15		38,71	155			0,1		6,88	11,15	2,88	0,36
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный(батон)	60	4,08	1,44	28,92	149	0,07				10,32	63,36	18,48	1,2

САЛ0039	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,45	5,49	8,37	89	0,05	3,78	0,04	18,57	42,76	15,7	0,55	
СУП0101	Суп картофельный с перловой крупой со сметаной	250	2,88	4,73	20,08	135	0,12	16,62	0,02	33,51	89,98	26,93	1,04	
<b>Всего в Обед</b>			<b>45,1</b>	<b>40,4</b>	<b>146,75</b>	<b>1 122</b>	<b>0,49</b>	<b>65,2</b>	<b>0,18</b>	<b>225,37</b>	<b>622,32</b>	<b>162,94</b>	<b>9,27</b>	
<b>Полдник</b>														
2	крем творожный в стаканчиках	200	18	30	40	500	0,14	2,4	0,48	648	960	110,4	1,92	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>18</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>500</b>	<b>0,14</b>	<b>2,4</b>	<b>0,48</b>	<b>648</b>	<b>960</b>	<b>110,4</b>	<b>1,92</b>	
<b>Ужин</b>														
0000520	Пюре картофельное	200	4,05	6,25	26,71	179	0,16	13,84	0,02	47,84	111,36	37,9	1,36	
ДУ0140	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	14,68	55		0,01		1,36	1,91	1,02	0,23	
И028	Салат из свеклы с чесноком с маслом	90	1,21	7,98	6,96	104	0,01	3,37		27,49	31,71	16,14	1,03	
И204	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	130	14,15	13,87	7,91	213	0,06	0,04	0,05	46,07	168,37	26,26	2,24	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,35	9,35	48	0,05			8,25	48,5	14,25	1,13	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07			10,75	66	19,25	1,25	
<b>Всего в Ужин</b>			<b>23,52</b>	<b>28,87</b>	<b>74,86</b>	<b>649</b>	<b>0,34</b>	<b>17,25</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>141,75</b>	<b>427,85</b>	<b>114,81</b>	<b>7,23</b>
<b>второй ужин</b>														
ДУ0138	Кефир	200	5,33	6,1	15,24	133	0,07	1,35	0,04	232,39	183,87	27,1	0,22	
И075	Сухарики из пшеничного хлеба	8	0,95	0,11	6,26	30	0,02		0,16	2,95	8,89	3,97	0,18	
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>6,29</b>	<b>6,21</b>	<b>21,5</b>	<b>163</b>	<b>0,08</b>	<b>1,35</b>	<b>0,04</b>	<b>0,16</b>	<b>235,34</b>	<b>192,76</b>	<b>31,06</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего в 2 неделю четверг</b>			<b>115,67</b>	<b>135,69</b>	<b>392,7</b>	<b>3 235</b>	<b>1,52</b>	<b>340,19</b>	<b>0,89</b>	<b>0,21</b>	<b>1 814,04</b>	<b>2 835,44</b>	<b>567,06</b>	<b>30,26</b>

**Меню на 2 неделю пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000001	Бутерброды с маслом	10/15	1,35	8,04	5,65	100	0,04		0,05		8,25	42,2	11,59	0,76
ДУ0145	Какао на молоке	200	3,77	3,91	19,54	128	0,04	1,31	0,03		122,47	116,2	21,64	0,7
И136	Омлет с морковью	200	14,74	21,17	6,95	277	0,09	1,37	0,2		143,3	250,56	35,74	2,61
И363	Колбаса вареная (порциями)	30	3,84	6,66	0,45	77	0,07				8,7	53,4	6,6	0,51
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>26,25</b>	<b>40,26</b>	<b>43,69</b>	<b>642</b>	<b>0,33</b>	<b>2,68</b>	<b>0,28</b>		<b>295,62</b>	<b>541,56</b>	<b>98,67</b>	<b>6,08</b>
<b>второй завтрак</b>														
0000001	конфеты	20	1,08	7,06	10,52	110	0,01				1	35,6	4	0,54
Д000004	фрукты свежие(Яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	57	0,04	214,5			20,8	14,3	11,7	2,86
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>1,6</b>	<b>7,58</b>	<b>23,26</b>	<b>167</b>	<b>0,05</b>	<b>214,5</b>			<b>21,8</b>	<b>49,9</b>	<b>15,7</b>	<b>3,4</b>
<b>Обед</b>														
0000132	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,07	4,56	14,86	109	0,08	6,44			16,5	59,94	21,63	0,81
0000451	Котлеты, биточки шницели	100	15,19	16,9	10,7	256	0,07				14,61	169,34	27,44	2,7

0000587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44													
D00015	Салат из свежих огурцов	90	0,65	9,09	2,12	94	0,02	8,19			18,85	34,4	11,47	0,49					
И094	Рулет или запеканка картофельная с овощами	200	5,2	12,39	35,95	276	0,24	56,01	0,01		49,16	135,87	51,77	2,15					
И280	Компот из кураги	200	1,23		41,85	172	0,01	1,12			62,46	43,12	16,8	3,41					
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	45	3,83	0,72	16,65	89	0,12				19,35	118,8	34,65	2,25					
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,47	0,63	16,83	87	0,09				14,85	87,3	25,65	2,03					
<b>Всего в Обед</b>			<b>32,93</b>	<b>46,69</b>	<b>143,16</b>	<b>1 126</b>	<b>0,63</b>	<b>71,76</b>	<b>0,01</b>		<b>195,78</b>	<b>648,77</b>	<b>189,41</b>	<b>13,83</b>					
<b>Полдник</b>																			
И089	Фрукты свежие(Бананы)	155	2,33	0,78	32,55	149	0,05	255,75			24,8	17,05	13,95	3,41					
И330	Ватрушки	70	4,68	3,5	34,41	233	0,11	2,96	0,69		21,95	58,37	22,6	1,06					
НАП0389	Сок мультифруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3					
<b>Всего в Полдник</b>			<b>7,8</b>	<b>4,28</b>	<b>89,56</b>	<b>476</b>	<b>0,17</b>	<b>262,71</b>		<b>0,69</b>	<b>70,75</b>	<b>97,42</b>	<b>48,55</b>	<b>7,47</b>					
<b>Ужин</b>																			
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,27	4,68	35,56	188			0,02		0,95	1,37	0,02	0,01					
D00260	Чай с лимоном	200\10	0,07	0,01	15,31	62		1,06			2,48	1,07	0,69	0,05					
ДУ0046	Кнели рыбные припущенные	100	11,83	5,02	3,65	107	0,06	0,4	0,03		46,72	166,71	25,93	0,83					
И007	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,68	10,52	2,83	113	0,03	26,63			44,19	32,54	15,12	0,6					
И366	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54		44		0,19	0,03	0,05	120	64,8	6	0,13					
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,7	0,49	13,09	67	0,07				11,55	67,9	19,95	1,58					
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07				10,75	66	19,25	1,25					
<b>Всего в Ужин</b>			<b>26,46</b>	<b>24,66</b>	<b>79,69</b>	<b>629</b>	<b>0,23</b>	<b>28,28</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>236,63</b>	<b>400,38</b>	<b>86,96</b>	<b>4,44</b>					
<b>второй ужин</b>																			
2	йогурт в стаканчиках	250	7,8	8	31	230	0,14	2,88	0,04		595,2	456	72	0,48					
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>7,8</b>	<b>8</b>	<b>31</b>	<b>230</b>	<b>0,14</b>	<b>2,88</b>	<b>0,04</b>		<b>595,2</b>	<b>456</b>	<b>72</b>	<b>0,48</b>					
<b>Всего в 2 неделю пятница</b>			<b>102,84</b>	<b>131,46</b>	<b>410,36</b>	<b>3 270</b>	<b>1,55</b>	<b>582,82</b>	<b>0,41</b>	<b>0,74</b>	<b>1 415,77</b>	<b>2 194,03</b>	<b>511,29</b>	<b>35,71</b>					

**Меню на 2 неделю суббота**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
0000001	Бутерброды с маслом с сыром	25/10/20	7,92	14,03	9,35	195	0,08	0,62	0,1		243,55	187,4	19,29	1,26
D00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,8	3,2	19,67	119	0,04	1,3	0,02		120,3	90	14	0,11
КАШ0177	Каша рисовая с изюмом с маслом	210	5,63	10,05	43,12	285	0,06	0,52	0,04		117,29	146,6	34,14	0,7
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06				8,6	52,8	15,4	1
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>18,05</b>	<b>27,6</b>	<b>79,54</b>	<b>639</b>	<b>0,24</b>	<b>2,44</b>	<b>0,16</b>		<b>489,74</b>	<b>476,8</b>	<b>82,83</b>	<b>3,07</b>
<b>второй завтрак</b>														
D00075	Пудинг из моркови и яблок	90	2,34	4,5	13,98	106	0,04	24,55	0,02		49,45	52,46	22,49	1,14
НАП0389	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>3,74</b>	<b>4,5</b>	<b>27,78</b>	<b>167</b>	<b>0,06</b>	<b>32,55</b>	<b>0,02</b>		<b>77,45</b>	<b>78,46</b>	<b>30,49</b>	<b>3,14</b>

0000411	Мясо отварное в суп	15	18,78	3,54		106												
ДУ0085	Свекла тушеная	120	2,15	3,38	12,19	88	0,01	4,61	0,01		38,63	45,66	22,27	1,44				
И044	Суп из овощей со сметаной	250	2,16	6,39	11,21	111	0,1	20,47	0,04		34,57	57,64	21,63	0,78				
И278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	111	0,02	7,2	0,02	0,14	15,6	9,75	5,92	0,31				
КАШ0171	Гарнир греча отварная	150	7,94	8,37	37,71	258	0,21		0,02		13,2	174,69	115,86	3,89				
МЯС0261	Печень говяжья, тушенная в соусе	130	17,88	13,36	6,73	218	0,29	30,46	7,57		9,01	293,18	17,24	6,42				
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	55	4,24	0,77	20,57	106	0,11				18,15	106,7	31,35	2,48				
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,2	24,1	124	0,06				8,6	52,8	15,4	1				
<b>Всего в Обед</b>			<b>57,02</b>	<b>37,27</b>	<b>139,33</b>	<b>1 121</b>	<b>0,79</b>	<b>62,74</b>	<b>7,66</b>	<b>0,14</b>	<b>137,75</b>	<b>740,42</b>	<b>229,67</b>	<b>16,32</b>				
<b>Полдник</b>																		
И305	Бантики с корицей	85	5,79	9,94	57,52	343	0,1	0,1	0,04		27,95	66,38	32,47	1,2				
НАП0385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122												
<b>Всего в Полдник</b>			<b>11,59</b>	<b>16,54</b>	<b>67,42</b>	<b>465</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,04</b>		<b>27,95</b>	<b>66,38</b>	<b>32,47</b>	<b>1,2</b>				
<b>Ужин</b>																		
0000089	помидоры свежие	80	0,88	0,16	3,04	17	0,05	20										
0000413	Сардельки	80	8,58	12,82	1,09	154	0,02				11,2	20,8	16	0,72				
КРТ0148	Котлеты картофельные с маслом	195	5	2,86	12,57	19,81	204				18,3	91,18	11,14	1,25				
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8				
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2				
СЛАД352	Кисель из яблок	200	0,12		30,12	121												
<b>Всего в Ужин</b>			<b>18,92</b>	<b>26,75</b>	<b>83,82</b>	<b>651</b>	<b>0,25</b>	<b>20</b>			<b>59,9</b>	<b>295,18</b>	<b>80,74</b>	<b>5,77</b>				
<b>второй ужин</b>																		
И089	Фрукты свежие (Груши)	130	0,52	0,52	12,74	57	0,04	214,5			20,8	14,3	11,7	2,86				
И272	Ацидофилин	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2				
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>6,12</b>	<b>6,9</b>	<b>20,92</b>	<b>170</b>	<b>0,12</b>	<b>215,9</b>	<b>0,04</b>		<b>260,8</b>	<b>194,3</b>	<b>39,7</b>	<b>3,06</b>				
<b>Всего в 2 неделю суббота</b>			<b>115,44</b>	<b>119,57</b>	<b>418,8</b>	<b>3 213</b>	<b>1,56</b>	<b>333,73</b>	<b>7,92</b>	<b>0,14</b>	<b>1 053,6</b>	<b>1 851,55</b>	<b>495,9</b>	<b>32,56</b>				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Минеральные вещества (мг)				
											Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
0000001	Бутерброды с маслом	10/15	1,35	8,04	5,65	100									
3	яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	57	0,04		0,05		8,25	42,2	11,59	0,76	
Д00084	Каша "Дружба"	210	5,25	11,57	27,91	237	0,02		0,06		19,36	66,82	4,18	0,87	
ДУ0145	Какао на молоке	200	3,77	3,91	19,54	128	0,1	1,33	0,07		128,47	142,53	30,95	0,54	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119	0,04	1,31	0,03		122,47	116,2	21,64	0,7	
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>20,25</b>	<b>28,53</b>	<b>75,55</b>	<b>641</b>	<b>0,17</b>	<b>2,64</b>	<b>0,21</b>		<b>25,8</b>	<b>158,4</b>	<b>46,2</b>	<b>3</b>	
<b>второй завтрак</b>															
И089	фрукты свежие(яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	70	0,05								
НАП0389	Сок мультифруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	264			25,6	17,6	14,4	3,52	
								4			24	22	12	3	

