

Управление образования  
Согласовано:  
Консультант:

Е.Ю. Камкина

УТВЕРЖДАЮ:  
*директор МБДОУ Асерхове*  
*наим. соцу*  
*бу. Фудитино А.А.*

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (10-ти дневное)  
2021-2022 гг**

езон: **Сезон**  
атегория: **Дети 1-3 (МБ ДОУ 2021-2022)**  
иета:

**1-ая неделя/Понедельник**

| № рец.                | Приём пищи, наименование блюда         | Масса порции          | Пищевые вещества (г) |               |              | ККАЛ         | Витамины (мг) |               |             |    | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-----------------------|--|-----------------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|----|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                       |  |                       | Б                    | Ж             | У            |              | В1            | С             | А           | В  | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
| 1                     | 2                                      | 3                     | 4                    | 5             | 6            | 7            | 8             | 9             | 10          | 11 | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b>        |  |                       |                      |               |              |              |               |               |             |    |                           |               |               |              |
| 1333                  | Макароны с сыром                       | 104,5/5               | 7,03                 | 10,21         | 25,06        | 220          | 0,06          | 0,35          | 0,07        |    | 139,56                    | 100,84        | 5,77          | 0,58         |
| 1685                  | Чай с сахаром                          | /10.5<br>150          | 0,17                 |               | 12,5         | 48           |               |               |             |    |                           |               |               |              |
|                       | Печенье                                | 20                    | 1,99                 | 2,33          | 4,22         | 82           | 0,02          |               |             |    | 4                         |               |               | 0,2          |
| <b>Всего</b>          |  | <b>Завтрак</b>        | <b>9,19</b>          | <b>12,54</b>  | <b>41,78</b> | <b>350</b>   | <b>0,08</b>   | <b>0,35</b>   | <b>0,07</b> |    | <b>143,56</b>             | <b>100,84</b> | <b>5,77</b>   | <b>0,78</b>  |
| <b>Второй завтрак</b> |  |                       |                      |               |              |              |               |               |             |    |                           |               |               |              |
|                       | Яблоки                                 | 80                    | 0,32                 | 0,32          | 7,84         | 36           | 0,03          | 132           |             |    | 12,8                      | 8,8           | 7,2           | 1,76         |
| <b>Всего</b>          |  | <b>Второй завтрак</b> | <b>0,32</b>          | <b>0,32</b>   | <b>7,84</b>  | <b>36</b>    | <b>0,03</b>   | <b>132</b>    |             |    | <b>12,8</b>               | <b>8,8</b>    | <b>7,2</b>    | <b>1,76</b>  |
| <b>Обед</b>           |  |                       |                      |               |              |              |               |               |             |    |                           |               |               |              |
| 133                   | Суп картофельный на мясном бульоне     | 150                   | 1,68                 | 1,8           | 12,3         | 73           | 0,07          | 5,78          | 0,01        |    | 10,58                     | 40,52         | 16,29         | 0,61         |
| 114                   | Капуста тушеная с мясом отварным       | 130/60                | 20,07                | 18,38         | 13           | 298          | 0,07          | 28            |             |    | 78,65                     | 209,65        | 41,49         | 3,31         |
| 139                   | Компот из смеси сухофруктов            | 150                   | 0,33                 | 0,02          | 20,82        | 85           |               | 0,3           |             |    | 23,86                     | 11,55         | 4,5           | 0,94         |
|                       | Хлеб ржаной                            | 30                    | 1,98                 | 0,36          | 10,23        | 52           | 0,06          |               |             |    | 10,5                      | 47,4          | 14,1          | 1,17         |
|                       | Хлеб пшеничный                         | 10                    | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20           | 0,03          |               |             |    | 4,3                       | 26,4          | 7,7           | 0,5          |
| <b>Всего</b>          |  | <b>Обед</b>           | <b>24,91</b>         | <b>20,72</b>  | <b>60,05</b> | <b>528</b>   | <b>0,23</b>   | <b>34,08</b>  | <b>0,01</b> |    | <b>127,89</b>             | <b>335,52</b> | <b>84,07</b>  | <b>6,52</b>  |
| <b>Полдник</b>        |  |                       |                      |               |              |              |               |               |             |    |                           |               |               |              |
| 5                     | Салат рыбный                           | 100                   | 7,83                 | 19,3          | 9,58         | 243          | 0,1           | 5,68          |             |    | 35,29                     | 111,22        | 29,47         | 1,19         |
| 37                    | Яйца вареные                           | 1шт                   | 5,1                  | 4,6           | 0,3          | 63           | 0,03          |               | 0,01        |    | 22                        | 76,8          | 4,8           | 1            |
| 48/2                  | Кисель из концентрата(плодово-ягодный) | 150                   |                      |               | 31,65        | 122          |               |               |             |    | 0,16                      |               |               | 0,02         |
|                       | Хлеб пшеничный                         | 15                    | 1,28                 | 0,24          | 5,55         | 29           | 0,04          |               |             |    | 6,45                      | 39,6          | 11,55         | 0,75         |
| <b>Всего</b>          |  | <b>Полдник</b>        | <b>14,21</b>         | <b>24,14</b>  | <b>47,08</b> | <b>457</b>   | <b>0,17</b>   | <b>5,68</b>   | <b>0,01</b> |    | <b>63,9</b>               | <b>227,62</b> | <b>45,82</b>  | <b>2,96</b>  |
| <b>Всего в день</b>   |  |                       | <b>57,72</b>         | <b>156,75</b> | <b>1 371</b> | <b>1 371</b> | <b>0,51</b>   | <b>172,11</b> | <b>0,09</b> |    | <b>348,15</b>             | <b>672,78</b> | <b>142,86</b> | <b>12,03</b> |



## 1-ая неделя/Вторник

| № рец.  | Приём пищи, наименование блюда   | Масса порции          | Пищевые вещества (г) |               |              | 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          |   | 12                        | 13            | 14            | 15           |
|         | Завтрак                          |                       |                      |               |              |             |               |              |             |   |                           |               |               |              |
| Лш1     | Бутерброд с маслом               | 05.окт                | 0,89                 | 4,06          | 3,75         | 55          | 0,03          |              | 0,02        |   | 5,2                       | 27,7          | 7,72          | 0,51         |
| Лш311/1 | Каша жидкая пшеничная на молоке  | 146/4                 | 3,52                 | 5,67          | 21,56        | 152         | 0,03          | 0,4          | 0,02        |   | 85,02                     | 90            | 19,12         | 0,27         |
| Лш692   | Кофейный напиток с молоком       | 150                   | 0,99                 | 1,06          | 15,22        | 74          | 0,01          | 0,19         | 0,01        |   | 39,86                     | 29,36         | 4,57          | 0,06         |
| 2       | Хлеб пшеничный                   | 10                    | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20          | 0,03          |              |             |   | 4,3                       | 26,4          | 7,7           | 0,5          |
|         | <b>Всего</b>                     | <b>Завтрак</b>        | <b>6,25</b>          | <b>10,95</b>  | <b>44,23</b> | <b>301</b>  | <b>0,1</b>    | <b>0,59</b>  | <b>0,05</b> |   | <b>134,38</b>             | <b>173,47</b> | <b>39,11</b>  | <b>1,34</b>  |
|         | Второй завтрак                   |                       |                      |               |              |             |               |              |             |   |                           |               |               |              |
| Лш      | Груши                            | 80                    | 0,32                 | 0,24          | 7,6          | 34          | 0,02          |              | 4           |   | 15,2                      | 12,8          | 9,6           | 1,84         |
|         | <b>Всего</b>                     | <b>Второй завтрак</b> | <b>0,32</b>          | <b>0,24</b>   | <b>7,6</b>   | <b>34</b>   | <b>0,02</b>   |              | <b>4</b>    |   | <b>15,2</b>               | <b>12,8</b>   | <b>9,6</b>    | <b>1,84</b>  |
|         | Обед                             |                       |                      |               |              |             |               |              |             |   |                           |               |               |              |
| Пш45    | Салат из квашеной капусты        | 40                    | 0,64                 | 2             | 2,85         | 32          | 0,01          | 10,92        |             |   | 19,59                     | 11,08         | 5,9           | 0,24         |
| Пш109   | Борщ с мясом и сметаной          | 150/5                 | 3,89                 | 5,18          | 5,47         | 84          | 0,03          | 4,6          | 0,02        |   | 24,63                     | 50,37         | 13,42         | 0,89         |
| Тш600/2 | Соус сметанный                   | 15                    | 0,41                 | 1,37          | 0,69         | 17          |               | 0,01         | 0,01        |   | 6,04                      | 4,48          | 0,64          | 0,02         |
| Тш478   | Запеканка картофельная с печенью | 130/40                | 10,52                | 16,82         | 21,33        | 279         | 0,13          | 10,63        |             |   | 18,1                      | 144           | 35,65         | 2,16         |
| Тш707   | Сок абрикосовый                  | 150                   | 0,5                  |               | 14,12        | 58          | 0,02          | 2,5          |             |   | 15                        | 13,75         | 7,5           | 1,88         |
|         | Хлеб ржаной                      | 30                    | 1,98                 | 0,36          | 10,23        | 52          | 0,06          |              |             |   | 10,5                      | 47,4          | 14,1          | 1,17         |
|         | Хлеб пшеничный                   | 10                    | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20          | 0,03          |              |             |   | 4,3                       | 26,4          | 7,7           | 0,5          |
|         | <b>Всего</b>                     | <b>Обед</b>           | <b>18,79</b>         | <b>25,89</b>  | <b>58,39</b> | <b>542</b>  | <b>0,28</b>   | <b>28,66</b> | <b>0,03</b> |   | <b>98,15</b>              | <b>297,48</b> | <b>84,92</b>  | <b>6,86</b>  |
|         | Полдник                          |                       |                      |               |              |             |               |              |             |   |                           |               |               |              |
| Ш358    | Сырники из творога с джемом      | 75/10                 | 12,29                | 8,25          | 21,45        | 212         | 0,05          | 0,19         | 0,05        |   | 116,85                    | 171,07        | 19,5          | 0,58         |
| Ш698/3  | Ряженка                          | 150                   | 3,5                  | 4             | 4,75         | 69          | 0,05          | 1            | 0,02        |   | 150                       | 122,5         | 18,75         | 0,13         |
|         | Хлеб пшеничный                   | 15                    | 1,28                 | 0,24          | 5,55         | 29          | 0,04          |              |             |   | 6,45                      | 39,6          | 11,55         | 0,75         |
|         | <b>Всего</b>                     | <b>Полдник</b>        | <b>17,07</b>         | <b>12,49</b>  | <b>31,75</b> | <b>310</b>  | <b>0,14</b>   | <b>1,19</b>  | <b>0,07</b> |   | <b>273,3</b>              | <b>333,18</b> | <b>49,8</b>   | <b>1,45</b>  |
|         | <b>Всего в</b>                   | <b>день</b>           | <b>49,57</b>         | <b>141,97</b> | <b>1 187</b> | <b>0,54</b> | <b>34,44</b>  | <b>0,15</b>  |             |   | <b>521,04</b>             | <b>816,92</b> | <b>183,43</b> | <b>11,48</b> |



## 1-ая неделя/Среда

| № рец.         | Приём пищи, наименование блюда        | Масса порции          | Пищевые вещества (г) |              |               | 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          |   | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| Завтрак        |                                       |                       |                      |              |               |              |               |               |             |   |                           |               |               |              |
| Лш1            | Бутерброд с маслом                    | 05.окт                | 0,89                 | 4,06         | 3,75          | 55           | 0,03          |               | 0,02        |   | 5,2                       | 27,7          | 7,72          | 0,51         |
| Лш311          | Каша жидкая геркулесовая на молоке    | 146/4                 | 2,71                 | 3,92         | 17,12         | 114          | 0,09          |               | 0,02        |   | 13,07                     | 72,64         | 28,14         | 0,79         |
| 2              | Хлеб пшеничный                        | 10                    | 0,85                 | 0,16         | 3,7           | 20           | 0,03          |               |             |   | 4,3                       | 26,4          | 7,7           | 0,5          |
| Лш693          | Какао с молоком                       | 150                   | 2,82                 | 2,92         | 19,63         | 117          | 0,03          | 0,97          | 0,02        |   | 91,95                     | 87,15         | 16,23         | 0,53         |
| <b>Всего</b>   |                                       | <b>Завтрак</b>        | <b>7,27</b>          | <b>11,06</b> | <b>44,2</b>   | <b>306</b>   | <b>0,18</b>   | <b>0,97</b>   | <b>0,06</b> |   | <b>114,52</b>             | <b>213,89</b> | <b>59,79</b>  | <b>2,32</b>  |
| Второй завтрак |                                       |                       |                      |              |               |              |               |               |             |   |                           |               |               |              |
| 7              | Апельсины                             | 80                    | 0,32                 | 0,32         | 7,84          | 36           | 0,03          | 132           |             |   | 12,8                      | 8,8           | 7,2           | 1,76         |
| <b>Всего</b>   |                                       | <b>Второй завтрак</b> | <b>0,32</b>          | <b>0,32</b>  | <b>7,84</b>   | <b>36</b>    | <b>0,03</b>   | <b>132</b>    |             |   | <b>12,8</b>               | <b>8,8</b>    | <b>7,2</b>    | <b>1,76</b>  |
| Обед           |                                       |                       |                      |              |               |              |               |               |             |   |                           |               |               |              |
| Лш77           | Икра кабачковая                       | 40                    | 1,24                 | 0,08         | 2,6           | 16           | 0,05          | 4             |             |   | 8                         | 24,8          | 8,4           | 0,28         |
| Лш107          | Бульон из птицы с гренками и яйцом    | 150/10                | 6,45                 | 6,08         | 7,45          | 110          | 0,06          | 0,08          | 0,02        |   | 16,95                     | 90,1          | 19,26         | 1,36         |
| Лш499          | Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят | 60                    | 9,48                 | 9,86         | 10,1          | 167          | 0,06          | 0,5           | 0,04        |   | 26,32                     | 95,85         | 15,75         | 1,1          |
| Лш587          | Соус томатный                         | 20                    | 0,23                 | 0,84         | 1,61          | 15           | 0,01          | 0,48          | 0,01        |   | 3,18                      | 4,45          | 2,3           | 0,1          |
| Лш508          | Рис отварной                          | 100                   | 2,43                 | 3,58         | 24,45         | 140          | 0,02          |               | 0,02        |   | 0,91                      | 40,63         | 10,89         | 0,35         |
| Лш639          | Компот из смеси сухофруктов           | 150                   | 0,33                 | 0,02         | 20,82         | 85           |               | 0,3           |             |   | 23,86                     | 11,55         | 4,5           | 0,94         |
| 4              | Хлеб ржаной                           | 30                    | 1,98                 | 0,36         | 10,23         | 52           | 0,06          |               |             |   | 10,5                      | 47,4          | 14,1          | 1,17         |
| <b>Всего</b>   |                                       | <b>Обед</b>           | <b>22,14</b>         | <b>20,82</b> | <b>77,26</b>  | <b>585</b>   | <b>0,26</b>   | <b>5,36</b>   | <b>0,09</b> |   | <b>89,73</b>              | <b>314,78</b> | <b>75,2</b>   | <b>5,29</b>  |
| Полдник        |                                       |                       |                      |              |               |              |               |               |             |   |                           |               |               |              |
| Лш25           | Салат "Степной" из разных овощей      | 125                   | 1,5                  | 0,29         | 11,88         | 56           | 0,08          | 6,4           |             |   | 7,04                      | 40,37         | 16,01         | 0,63         |
| Лш766          | Сдоба обыкновенная                    | 50                    | 4,24                 | 1,82         | 26,93         | 141          | 0,05          | 0,08          | 0,01        |   | 24,97                     | 44,66         | 7,57          | 0,46         |
| Лш685          | Чай с сахаром                         | 150                   | 0,17                 |              | 12,5          | 48           |               |               |             |   |                           |               |               |              |
| 2              | Хлеб пшеничный                        | 10                    | 0,85                 | 0,16         | 3,7           | 20           | 0,03          |               |             |   | 4,3                       | 26,4          | 7,7           | 0,5          |
| <b>Всего</b>   |                                       | <b>Полдник</b>        | <b>6,76</b>          | <b>2,27</b>  | <b>55,01</b>  | <b>265</b>   | <b>0,16</b>   | <b>6,48</b>   | <b>0,01</b> |   | <b>36,31</b>              | <b>111,43</b> | <b>31,28</b>  | <b>1,59</b>  |
| <b>Всего в</b> |                                       |                       | <b>день</b>          | <b>34,47</b> | <b>184,31</b> | <b>1 192</b> | <b>0,63</b>   | <b>144,81</b> | <b>0,16</b> |   | <b>253,36</b>             | <b>648,91</b> | <b>173,47</b> | <b>10,96</b> |



## 1-ая неделя/Четверг

| № рец.         | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции          | Пищевые вещества (г) |              |               | 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          |   | 12                        | 13            | 14            | 15           |
|                | Завтрак                        |                       |                      |              |               |              |               |               |             |   |                           |               |               |              |
| Лш1            | Бутерброд с маслом             | 05.окт                | 0,89                 | 4,06         | 3,75          | 55           | 0,03          |               | 0,02        |   | 5,2                       | 27,7          | 7,72          | 0,51         |
| Лш160          | Вермишель молочная             | 146/4                 | 3,16                 | 3,05         | 11,92         | 87           | 0,03          | 0,39          | 0,02        |   | 81,96                     | 68,08         | 10,84         | 0,22         |
| Лш685/1        | Чай с молоком                  | 150                   | 2,22                 | 1,95         | 11,92         | 74           | 0,03          | 1             | 0,02        |   | 94,92                     | 69,58         | 11,58         | 0,31         |
| 2              | Хлеб пшеничный                 | 10                    | 0,85                 | 0,16         | 3,7           | 20           | 0,03          |               |             |   | 4,3                       | 26,4          | 7,7           | 0,5          |
| <b>Всего</b>   |                                | <b>Завтрак</b>        | <b>7,12</b>          | <b>9,22</b>  | <b>31,29</b>  | <b>236</b>   | <b>0,12</b>   | <b>1,39</b>   | <b>0,06</b> |   | <b>186,37</b>             | <b>191,76</b> | <b>37,85</b>  | <b>1,53</b>  |
|                | Второй завтрак                 |                       |                      |              |               |              |               |               |             |   |                           |               |               |              |
|                | Яблоки                         | 80                    | 0,32                 | 0,32         | 7,84          | 36           | 0,03          | 132           |             |   | 12,8                      | 8,8           | 7,2           | 1,76         |
| <b>Всего</b>   |                                | <b>Второй завтрак</b> | <b>0,32</b>          | <b>0,32</b>  | <b>7,84</b>   | <b>36</b>    | <b>0,03</b>   | <b>132</b>    |             |   | <b>12,8</b>               | <b>8,8</b>    | <b>7,2</b>    | <b>1,76</b>  |
|                | Обед                           |                       |                      |              |               |              |               |               |             |   |                           |               |               |              |
| Лш142/1        | Суп картофельный с рыбой       | 150                   | 4,56                 | 1,45         | 8,92          | 67           | 0,08          | 4,78          | 0,01        |   | 18,8                      | 74,36         | 19,55         | 0,66         |
| Лш486          | Голубцы(ленивые)               | 170                   | 10,4                 | 22,23        | 10,57         | 284          | 0,05          | 15,39         | 0,03        |   | 69,11                     | 130,87        | 28,69         | 1,81         |
| Лш707          | Сок фруктово-ягодный           | 150                   | 0,5                  |              | 14,12         | 58           | 0,02          | 2,5           |             |   | 15                        | 13,75         | 7,5           | 1,88         |
| 4              | Хлеб ржаной                    | 30                    | 1,98                 | 0,36         | 10,23         | 52           | 0,06          |               |             |   | 10,5                      | 47,4          | 14,1          | 1,17         |
| 2              | Хлеб пшеничный                 | 10                    | 0,85                 | 0,16         | 3,7           | 20           | 0,03          |               |             |   | 4,3                       | 26,4          | 7,7           | 0,5          |
| <b>Всего</b>   |                                | <b>Обед</b>           | <b>18,29</b>         | <b>24,2</b>  | <b>47,54</b>  | <b>481</b>   | <b>0,24</b>   | <b>22,67</b>  | <b>0,04</b> |   | <b>117,72</b>             | <b>292,78</b> | <b>77,54</b>  | <b>6,02</b>  |
|                | Полдник                        |                       |                      |              |               |              |               |               |             |   |                           |               |               |              |
| Лш52           | Салат картофельный             | 40                    | 0,71                 | 1,35         | 5,32          | 36           | 0,03          | 2,73          |             |   | 7,38                      | 21,09         | 9,16          | 0,31         |
| Лш733          | Оладьи (с маслом)              | 90                    | 6,36                 | 9,9          | 36,13         | 259          | 0,08          | 0,25          | 0,02        |   | 62,27                     | 82,94         | 13,44         | 0,65         |
| Лш685/1        | Чай с сахаром                  | 150                   | 0,17                 |              | 12,5          | 48           |               |               |             |   |                           |               |               |              |
| Лш             | Пастила                        | 20                    | 0,1                  |              | 9,2           | 61           |               |               |             |   | 2,75                      |               |               | 0,1          |
| <b>Всего</b>   |                                | <b>Полдник</b>        | <b>7,34</b>          | <b>11,25</b> | <b>63,15</b>  | <b>404</b>   | <b>0,11</b>   | <b>2,98</b>   | <b>0,02</b> |   | <b>72,39</b>              | <b>104,02</b> | <b>22,6</b>   | <b>1,06</b>  |
| <b>Всего в</b> |                                |                       | <b>день</b>          | <b>44,99</b> | <b>149,82</b> | <b>1 157</b> | <b>0,5</b>    | <b>159,04</b> | <b>0,12</b> |   | <b>389,28</b>             | <b>597,37</b> | <b>145,19</b> | <b>10,37</b> |



## 1-ая неделя/Пятница

| № рец.  | Приём пищи, наименование блюда           | Масса порции          | Пищевые вещества (г) |               |              | 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          |               | 12                        | 13            | 14            | 15          |
|         | Завтрак                                  |                       |                      |               |              |             |               |              |             |               |                           |               |               |             |
| Лш3     | Бутерброды с сыром                       | 11/5/6, 5             | 3,04                 | 5,11          | 4,72         | 79          |               |              |             |               |                           |               |               |             |
| Лш311/6 | Каша жидкая рисовая на молоке            | 146/4                 | 3,27                 | 2,21          | 29,03        | 149         | 0,03          | 0,37         | 0,01        |               | 79,32                     | 83,52         | 17,95         | 0,28        |
| Лш692   | Кофейный напиток с молоком               | 150                   | 0,99                 | 1,06          | 15,22        | 74          | 0,01          | 0,19         | 0,01        |               | 39,86                     | 29,36         | 4,57          | 0,06        |
| 2       | Хлеб пшеничный                           | 10                    | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20          | 0,03          |              |             |               | 4,3                       | 26,4          | 7,7           | 0,5         |
|         | <b>Всего</b>                             | <b>Завтрак</b>        | <b>8,15</b>          | <b>8,54</b>   | <b>52,67</b> | <b>322</b>  | <b>0,07</b>   | <b>0,56</b>  | <b>0,02</b> |               | <b>123,48</b>             | <b>139,28</b> | <b>30,21</b>  | <b>0,84</b> |
|         | Второй завтрак                           |                       |                      |               |              |             |               |              |             |               |                           |               |               |             |
| 7       | Апельсины                                | 80                    | 0,32                 | 0,32          | 7,84         | 36          | 0,03          | 132          |             |               | 12,8                      | 8,8           | 7,2           | 1,76        |
|         | <b>Всего</b>                             | <b>Второй завтрак</b> | <b>0,32</b>          | <b>0,32</b>   | <b>7,84</b>  | <b>36</b>   | <b>0,03</b>   | <b>132</b>   |             |               | <b>12,8</b>               | <b>8,8</b>    | <b>7,2</b>    | <b>1,76</b> |
|         | Обед                                     |                       |                      |               |              |             |               |              |             |               |                           |               |               |             |
| Лш577   | Салат из свеклы                          | 40                    | 0,54                 | 1,5           | 3,18         | 29          | 0,01          | 1,53         |             |               | 12,5                      | 14,37         | 7,35          | 0,47        |
| Лш123/1 | Щи с мясом и сметаной                    | 150/8                 | 4,04                 | 5,07          | 3,89         | 78          | 0,03          | 7,8          | 0,01        |               | 26,58                     | 48,03         | 12,12         | 0,71        |
| Лш401   | Пудинг рыбный                            | 75                    | 12,46                | 5,16          | 4,57         | 115         | 0,07          | 0,51         | 0,03        |               | 44,11                     | 177,87        | 26,93         | 1,18        |
| ЛШ520/3 | Картофельное пюре                        | 130                   | 2,83                 | 4,65          | 19,12        | 130         | 0,14          | 22,5         | 0,02        |               | 39,14                     | 84,14         | 28,62         | 1,03        |
| Лш639   | Компот из смеси сухофруктов              | 150                   | 0,33                 | 0,02          | 20,82        | 85          |               | 0,3          |             |               | 23,86                     | 11,55         | 4,5           | 0,94        |
| 4       | Хлеб ржаной                              | 30                    | 1,98                 | 0,36          | 10,23        | 52          | 0,06          |              |             |               | 10,5                      | 47,4          | 14,1          | 1,17        |
| 2       | Хлеб пшеничный                           | 10                    | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20          | 0,03          |              |             |               | 4,3                       | 26,4          | 7,7           | 0,5         |
|         | <b>Всего</b>                             | <b>Обед</b>           | <b>23,03</b>         | <b>16,92</b>  | <b>65,51</b> | <b>509</b>  | <b>0,34</b>   | <b>32,64</b> | <b>0,06</b> |               | <b>160,99</b>             | <b>409,77</b> | <b>101,31</b> | <b>6</b>    |
|         | Полдник                                  |                       |                      |               |              |             |               |              |             |               |                           |               |               |             |
| Лш366   | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 75/10                 | 13,16                | 9,04          | 12,86        | 185         | 0,04          | 0,18         | 0,05        |               | 110,47                    | 157,72        | 16,65         | 0,52        |
| Лш698/1 | Кисломолочный напиток "Снежок"           | 150                   | 4,2                  | 4,8           | 6,14         | 88          |               |              |             |               |                           |               |               |             |
| 2       | Хлеб пшеничный                           | 10                    | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20          | 0,03          |              |             |               | 4,3                       | 26,4          | 7,7           | 0,5         |
|         | <b>Всего</b>                             | <b>Полдник</b>        | <b>18,21</b>         | <b>14</b>     | <b>22,7</b>  | <b>293</b>  | <b>0,07</b>   | <b>0,18</b>  | <b>0,05</b> |               | <b>114,77</b>             | <b>184,13</b> | <b>24,35</b>  | <b>1,02</b> |
|         | <b>Всего в</b>                           | <b>день</b>           | <b>39,78</b>         | <b>148,72</b> | <b>1 160</b> | <b>0,51</b> | <b>165,38</b> | <b>0,13</b>  |             | <b>412,05</b> | <b>741,97</b>             | <b>163,08</b> | <b>9,61</b>   |             |



## 2-ая неделя/Понедельник

| № рец.                | Приём пищи, наименование блюда              | Масса порции          | Пищевые вещества (г) |               |              | 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>        |   |                       |                      |               |              |             |               |             |             |    |                           |               |               |              |
| Лш340                 | Омлет натуральный                           | 105                   | 9,91                 | 16,01         | 1,76         | 191         | 0,05          | 0,15        | 0,13        |    | 67,95                     | 151,06        | 11,47         | 1,69         |
| Лш685                 | Чай с сахаром                               | 150                   | 0,17                 |               | 12,5         | 48          |               |             |             |    |                           |               |               |              |
| Лш                    | Печенье                                     | 20                    | 1,99                 | 2,33          | 4,22         | 82          | 0,02          |             |             |    | 4                         |               |               | 0,2          |
| <b>Всего</b>          |   | <b>Завтрак</b>        | <b>12,07</b>         | <b>18,34</b>  | <b>18,48</b> | <b>321</b>  | <b>0,07</b>   | <b>0,15</b> | <b>0,13</b> |    | <b>71,95</b>              | <b>151,06</b> | <b>11,47</b>  | <b>1,89</b>  |
| <b>Второй завтрак</b> |   |                       |                      |               |              |             |               |             |             |    |                           |               |               |              |
|                       | Яблоки                                      | 80                    | 0,32                 | 0,32          | 7,84         | 36          | 0,03          | 132         |             |    | 12,8                      | 8,8           | 7,2           | 1,76         |
| <b>Всего</b>          |   | <b>Второй завтрак</b> | <b>0,32</b>          | <b>0,32</b>   | <b>7,84</b>  | <b>36</b>   | <b>0,03</b>   | <b>132</b>  |             |    | <b>12,8</b>               | <b>8,8</b>    | <b>7,2</b>    | <b>1,76</b>  |
| <b>Обед</b>           |   |                       |                      |               |              |             |               |             |             |    |                           |               |               |              |
| Лш132                 | Рассольник ленинградский с мясом и сметаной | 150/8                 | 3,39                 | 4,45          | 9,15         | 90          | 0,06          | 3,96        | 0,01        |    | 16,39                     | 55,92         | 14,82         | 0,86         |
| Лш451                 | Биточки                                     | 75                    | 11,9                 | 13,09         | 8,83         | 201         | 0,06          | 0,1         |             |    | 32,4                      | 141,1         | 22,92         | 2,06         |
| Лш587                 | Соус томатный                               | 20                    | 0,23                 | 0,84          | 1,61         | 15          | 0,01          | 0,48        | 0,01        |    | 3,18                      | 4,45          | 2,3           | 0,1          |
| Лш297/2               | Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом       | 96/4                  | 5,62                 | 7,23          | 27,46        | 202         | 0,14          |             | 0,01        |    | 11,71                     | 118,53        | 79,17         | 2,68         |
| Лш707                 | Сок фруктово-ягодный                        | 150                   | 0,5                  |               | 14,12        | 58          | 0,02          | 2,5         |             |    | 15                        | 13,75         | 7,5           | 1,88         |
| 4                     | Хлеб ржаной                                 | 30                    | 1,98                 | 0,36          | 10,23        | 52          | 0,06          |             |             |    | 10,5                      | 47,4          | 14,1          | 1,17         |
| 2                     | Хлеб пшеничный                              | 10                    | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20          | 0,03          |             |             |    | 4,3                       | 26,4          | 7,7           | 0,5          |
| <b>Всего</b>          |   | <b>Обед</b>           | <b>24,47</b>         | <b>26,13</b>  | <b>75,1</b>  | <b>638</b>  | <b>0,38</b>   | <b>7,04</b> | <b>0,03</b> |    | <b>93,48</b>              | <b>407,55</b> | <b>148,52</b> | <b>9,24</b>  |
| <b>Полдник</b>        |   |                       |                      |               |              |             |               |             |             |    |                           |               |               |              |
| Лш71                  | Винегрет овощной                            | 125                   | 6,06                 | 10,64         | 8,9          | 155         | 0,05          | 6,63        |             |    | 57                        | 43,55         | 34,41         | 0,97         |
| Лш648/2               | Кисель из концентрата(плодово-ягодный)      | 150                   |                      |               | 31,65        | 122         |               |             |             |    | 0,16                      |               |               | 0,02         |
| 2                     | Хлеб пшеничный                              | 15                    | 1,28                 | 0,24          | 5,55         | 29          | 0,04          |             |             |    | 6,45                      | 39,6          | 11,55         | 0,75         |
| <b>Всего</b>          |   | <b>Полдник</b>        | <b>7,34</b>          | <b>10,88</b>  | <b>46,1</b>  | <b>306</b>  | <b>0,09</b>   | <b>6,63</b> |             |    | <b>63,61</b>              | <b>83,15</b>  | <b>45,96</b>  | <b>1,74</b>  |
| <b>Всего в день</b>   |   |                       | <b>55,67</b>         | <b>147,52</b> | <b>1 301</b> | <b>0,57</b> | <b>145,82</b> | <b>0,16</b> |             |    | <b>241,84</b>             | <b>650,56</b> | <b>213,15</b> | <b>14,63</b> |



## 2-ая неделя/Вторник

| № рец.                | Приём пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г)  |              |               | 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           |             | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| <b>Завтрак</b>        |  |              |                       |              |               |              |                |              |              |             |                           |               |               |             |
| Лш1                   | Бутерброд с маслом                     | 05.окт       | 0,89                  | 4,06         | 3,75          | 55           | 0,03           |              | 0,02         |             | 5,2                       | 27,7          | 7,72          | 0,51        |
| Лш311/1               | Каша жидкая пшенная на молоке          | 146/4        | 3,52                  | 5,67         | 21,56         | 152          | 0,03           | 0,4          | 0,02         |             | 85,02                     | 90            | 19,12         | 0,27        |
| Лш692                 | Кофейный напиток с молоком             | 150          | 0,99                  | 1,06         | 15,22         | 74           | 0,01           | 0,19         | 0,01         |             | 39,86                     | 29,36         | 4,57          | 0,06        |
| 2                     | Хлеб пшеничный                         | 10           | 0,85                  | 0,16         | 3,7           | 20           | 0,03           |              |              |             | 4,3                       | 26,4          | 7,7           | 0,5         |
| <b>Всего</b>          |  |              | <b>Завтрак</b>        | <b>6,25</b>  | <b>10,95</b>  | <b>44,23</b> | <b>301</b>     | <b>0,1</b>   | <b>0,59</b>  | <b>0,05</b> | <b>134,38</b>             | <b>173,47</b> | <b>39,11</b>  | <b>1,34</b> |
| <b>Второй завтрак</b> |  |              |                       |              |               |              |                |              |              |             |                           |               |               |             |
| Лш                    | Бананы                                 | 85           | 1,28                  | 0,43         | 17,85         | 81           | 0,03           | 8,5          |              |             | 6,8                       | 23,8          | 35,7          | 0,51        |
| <b>Всего</b>          |  |              | <b>Второй завтрак</b> | <b>1,28</b>  | <b>0,43</b>   | <b>17,85</b> | <b>81</b>      | <b>0,03</b>  | <b>8,5</b>   |             | <b>6,8</b>                | <b>23,8</b>   | <b>35,7</b>   | <b>0,51</b> |
| <b>Обед</b>           |  |              |                       |              |               |              |                |              |              |             |                           |               |               |             |
| Лш577                 | Салат из свеклы                        | 40           | 0,54                  | 1,5          | 3,18          | 29           | 0,01           | 1,53         |              |             | 12,5                      | 14,37         | 7,35          | 0,47        |
| Лш155                 | Суп с клецками на курином бульоне      | 150          | 2,15                  | 1,84         | 8,91          | 61           | 0,02           | 0,45         | 0,01         |             | 34,5                      | 36,35         | 10,23         | 0,34        |
| Лш216                 | Картофель тушеный с цыпленком бройлера | 130/50       | 20,3                  | 21,03        | 16,82         | 338          | 0,15           | 8,51         | 0,04         |             | 32,28                     | 207,31        | 41,84         | 2,11        |
| Лш639                 | Компот из смеси сухофруктов            | 150          | 0,33                  | 0,02         | 20,82         | 85           |                | 0,3          |              |             | 23,86                     | 11,55         | 4,5           | 0,94        |
| 4                     | Хлеб ржаной                            | 30           | 1,98                  | 0,36         | 10,23         | 52           | 0,06           |              |              |             | 10,5                      | 47,4          | 14,1          | 1,17        |
| 2                     | Хлеб пшеничный                         | 10           | 0,85                  | 0,16         | 3,7           | 20           | 0,03           |              |              |             | 4,3                       | 26,4          | 7,7           | 0,5         |
| <b>Всего</b>          |  |              | <b>Обед</b>           | <b>26,15</b> | <b>24,91</b>  | <b>63,66</b> | <b>585</b>     | <b>0,27</b>  | <b>10,79</b> | <b>0,05</b> | <b>117,95</b>             | <b>343,38</b> | <b>85,72</b>  | <b>5,53</b> |
| <b>Полдник</b>        |  |              |                       |              |               |              |                |              |              |             |                           |               |               |             |
| Лш17                  | Салат из соленых огурцов с луком       | 40           | 0,34                  | 2,04         | 1,04          | 24           | 0,01           | 2,22         |              |             | 9,31                      | 11,3          | 5,38          | 0,24        |
| Лш337                 | Яйца вареные                           | 1шт          | 5,1                   | 4,6          | 0,3           | 63           | 0,03           |              | 0,01         |             | 22                        | 76,8          | 4,8           | 1           |
| Лш775                 | Булочка российская                     | 50           | 3,52                  | 4,01         | 27,76         | 161          | 0,06           | 0,01         |              |             | 13,67                     | 36,42         | 12,58         | 0,62        |
| Лш686                 | Чай с лимоном                          | 150/4        | 0,15                  |              | 11,25         | 43           |                |              |              |             |                           |               |               |             |
| 2                     | Хлеб пшеничный                         | 10           | 0,85                  | 0,16         | 3,7           | 20           | 0,03           |              |              |             | 4,3                       | 26,4          | 7,7           | 0,5         |
| <b>Всего</b>          |  |              | <b>Полдник</b>        | <b>9,96</b>  | <b>10,81</b>  | <b>44,05</b> | <b>311</b>     | <b>0,13</b>  | <b>2,23</b>  | <b>0,01</b> | <b>49,28</b>              | <b>150,91</b> | <b>30,46</b>  | <b>2,36</b> |
| <b>Всего в</b>        |  |              | <b>день</b>           | <b>47,1</b>  | <b>169,79</b> | <b>1 278</b> | <b>0,53</b>    | <b>22,11</b> | <b>0,11</b>  |             | <b>308,42</b>             | <b>691,56</b> | <b>190,98</b> | <b>9,74</b> |



## 2-ая неделя/Среда

| № рец.              | Приём пищи, наименование блюда                       | Масса порции          | Пищевые вещества (г) |               |              | 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          |               | 12                        | 13            | 14           | 15          |
|                     | Завтрак  |                       |                      |               |              |             |               |              |             |               |                           |               |              |             |
| Лш3                 | Бутерброды с сыром                                   | 11/5/6, 5             | 3,04                 | 5,11          | 4,72         | 79          |               |              |             |               |                           |               |              |             |
| Лш160               | Вермишель молочная                                   | 146/4                 | 3,16                 | 3,05          | 11,92        | 87          | 0,03          | 0,39         | 0,02        |               | 81,96                     | 68,08         | 10,84        | 0,22        |
| Лш693               | Какао с молоком                                      | 150                   | 2,82                 | 2,92          | 19,63        | 117         | 0,03          | 0,97         | 0,02        |               | 91,95                     | 87,15         | 16,23        | 0,53        |
| 2                   | Хлеб пшеничный                                       | 10                    | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20          | 0,03          |              |             |               | 4,3                       | 26,4          | 7,7          | 0,5         |
| <b>Всего</b>        |  | <b>Завтрак</b>        | <b>9,87</b>          | <b>11,24</b>  | <b>39,97</b> | <b>303</b>  | <b>0,09</b>   | <b>1,36</b>  | <b>0,04</b> |               | <b>178,21</b>             | <b>181,63</b> | <b>34,77</b> | <b>1,25</b> |
|                     | Второй завтрак                                       |                       |                      |               |              |             |               |              |             |               |                           |               |              |             |
| Лш                  | Груши  | 80                    | 0,32                 | 0,24          | 7,6          | 34          | 0,02          | 4            |             |               | 15,2                      | 12,8          | 9,6          | 1,84        |
| <b>Всего</b>        |  | <b>Второй завтрак</b> | <b>0,32</b>          | <b>0,24</b>   | <b>7,6</b>   | <b>34</b>   | <b>0,02</b>   | <b>4</b>     |             |               | <b>15,2</b>               | <b>12,8</b>   | <b>9,6</b>   | <b>1,84</b> |
|                     | Обед   |                       |                      |               |              |             |               |              |             |               |                           |               |              |             |
| Лш77                | Икра кабачковая                                      | 40                    | 1,24                 | 0,08          | 2,6          | 16          | 0,05          | 4            |             |               | 8                         | 24,8          | 8,4          | 0,28        |
| Лш124               | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной | 150/8                 | 4                    | 5,12          | 4,9          | 82          | 0,04          | 7,09         | 0,01        |               | 26,45                     | 52,46         | 13,98        | 0,8         |
| Лш443               | Плов   | 110/60                | 18,71                | 17,84         | 27,21        | 344         | 0,07          | 1,39         |             |               | 20,99                     | 210,02        | 37,94        | 2,73        |
| Лш707               | Сок яблочный   | 150                   | 0,75                 |               | 15,9         | 66          | 0,02          | 3            |             |               | 10,5                      | 10,5          | 6            | 2,1         |
| 4                   | Хлеб ржаной  | 30                    | 1,98                 | 0,36          | 10,23        | 52          | 0,06          |              |             |               | 10,5                      | 47,4          | 14,1         | 1,17        |
| 2                   | Хлеб пшеничный                                       | 10                    | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20          | 0,03          |              |             |               | 4,3                       | 26,4          | 7,7          | 0,5         |
| <b>Всего</b>        |  | <b>Обед</b>           | <b>27,53</b>         | <b>23,56</b>  | <b>64,54</b> | <b>580</b>  | <b>0,27</b>   | <b>15,48</b> | <b>0,01</b> |               | <b>80,74</b>              | <b>371,58</b> | <b>88,13</b> | <b>7,58</b> |
|                     | Полдник  |                       |                      |               |              |             |               |              |             |               |                           |               |              |             |
| Лш362               | Пудинг из творога (запеченный)                       | 75/10                 | 10,31                | 8,36          | 11,54        | 163         | 0,02          | 0,13         | 0,04        |               | 92,33                     | 125,53        | 13,55        | 0,4         |
| Лш698/3             | Йогурт   | 150                   | 4,34                 | 4,97          | 6,36         | 88          | 0,04          | 1,09         | 0,03        |               | 186,21                    | 147,41        | 21,72        | 0,16        |
| 2                   | Хлеб пшеничный                                       | 10                    | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20          | 0,03          |              |             |               | 4,3                       | 26,4          | 7,7          | 0,5         |
| <b>Всего</b>        |  | <b>Полдник</b>        | <b>15,5</b>          | <b>13,49</b>  | <b>21,6</b>  | <b>271</b>  | <b>0,09</b>   | <b>1,22</b>  | <b>0,07</b> |               | <b>282,83</b>             | <b>299,34</b> | <b>42,97</b> | <b>1,06</b> |
| <b>Всего в день</b> |  |                       | <b>48,53</b>         | <b>133,71</b> | <b>1 188</b> | <b>0,47</b> | <b>22,06</b>  | <b>0,12</b>  |             | <b>556,98</b> | <b>865,35</b>             | <b>175,47</b> | <b>11,73</b> |             |



## 2-ая неделя/Четверг

| № рец.  | Приём пищи, наименование блюда                         | Масса порции          | Пищевые вещества (г) |               |              | 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          |   | 12                        | 13            | 14            | 15           |
|         | Завтрак  |                       |                      |               |              |              |               |               |             |   |                           |               |               |              |
| Лш1     | Бутерброд с маслом                                     | 05.окт                | 0,89                 | 4,06          | 3,75         | 55           | 0,03          |               | 0,02        |   | 5,2                       | 27,7          | 7,72          | 0,51         |
| Лш311/3 | Каша жидкая манная на молоке                           | 146/4                 | 3,27                 | 2,21          | 29,03        | 149          | 0,03          | 0,37          | 0,01        |   | 79,32                     | 83,52         | 17,95         | 0,28         |
| Лш685/1 | Чай с молоком  | 150                   | 2,22                 | 1,95          | 11,92        | 74           | 0,03          | 1             | 0,02        |   | 94,92                     | 69,58         | 11,58         | 0,31         |
| 2       | Хлеб пшеничный   | 10                    | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20           | 0,03          |               |             |   | 4,3                       | 26,4          | 7,7           | 0,5          |
|         | <b>Всего</b>   | <b>Завтрак</b>        | <b>7,23</b>          | <b>8,38</b>   | <b>48,4</b>  | <b>298</b>   | <b>0,12</b>   | <b>1,37</b>   | <b>0,05</b> |   | <b>183,74</b>             | <b>207,2</b>  | <b>44,95</b>  | <b>1,59</b>  |
|         | Второй завтрак   |                       |                      |               |              |              |               |               |             |   |                           |               |               |              |
| 7       | Апельсины  | 80                    | 0,32                 | 0,32          | 7,84         | 36           | 0,03          | 132           |             |   | 12,8                      | 8,8           | 7,2           | 1,76         |
|         | <b>Всего</b>   | <b>Второй завтрак</b> | <b>0,32</b>          | <b>0,32</b>   | <b>7,84</b>  | <b>36</b>    | <b>0,03</b>   | <b>132</b>    |             |   | <b>12,8</b>               | <b>8,8</b>    | <b>7,2</b>    | <b>1,76</b>  |
|         | Обед   |                       |                      |               |              |              |               |               |             |   |                           |               |               |              |
| Лш140   | Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы | 150                   | 4,37                 | 3,69          | 11,47        | 97           | 0,07          | 3,96          | 0,01        |   | 15,16                     | 55,48         | 15,38         | 0,72         |
| Лш451   | Шницели  | 75                    | 11,9                 | 13,09         | 8,83         | 201          | 0,06          | 0,1           |             |   | 32,4                      | 141,1         | 22,92         | 2,06         |
| Лш541   | Рагу овощное   | 130                   | 2,67                 | 2,73          | 14,29        | 92           | 0,08          | 16,68         |             |   | 48,78                     | 65,85         | 30,31         | 1,06         |
| Лш639   | Компот из смеси сухофруктов                            | 150                   | 0,33                 | 0,02          | 20,82        | 85           |               | 0,3           |             |   | 23,86                     | 11,55         | 4,5           | 0,94         |
| 4       | Хлеб ржаной  | 30                    | 1,98                 | 0,36          | 10,23        | 52           | 0,06          |               |             |   | 10,5                      | 47,4          | 14,1          | 1,17         |
| 2       | Хлеб пшеничный   | 10                    | 0,85                 | 0,16          | 3,7          | 20           | 0,03          |               |             |   | 4,3                       | 26,4          | 7,7           | 0,5          |
|         | <b>Всего</b>   | <b>Обед</b>           | <b>22,1</b>          | <b>20,05</b>  | <b>69,34</b> | <b>547</b>   | <b>0,3</b>    | <b>21,04</b>  | <b>0,01</b> |   | <b>135,01</b>             | <b>347,78</b> | <b>94,91</b>  | <b>6,45</b>  |
|         | Полдник  |                       |                      |               |              |              |               |               |             |   |                           |               |               |              |
| Лш382   | Рыба, запеченная с яйцом                               | 125                   | 13,7                 | 4,8           | 2,34         | 107          | 0,05          | 0,33          | 0,04        |   | 37,57                     | 174,26        | 22,19         | 0,91         |
| Лш685   | Чай с сахаром  | 150                   | 0,17                 |               | 12,5         | 48           |               |               |             |   |                           |               |               |              |
| 2       | Хлеб пшеничный   | 15                    | 1,28                 | 0,24          | 5,55         | 29           | 0,04          |               |             |   | 6,45                      | 39,6          | 11,55         | 0,75         |
|         | <b>Всего</b>   | <b>Полдник</b>        | <b>15,15</b>         | <b>5,04</b>   | <b>20,39</b> | <b>184</b>   | <b>0,09</b>   | <b>0,33</b>   | <b>0,04</b> |   | <b>44,02</b>              | <b>213,86</b> | <b>33,74</b>  | <b>1,66</b>  |
|         | <b>Всего в</b>   | <b>день</b>           | <b>33,79</b>         | <b>145,97</b> | <b>1 065</b> | <b>1 065</b> | <b>0,54</b>   | <b>154,74</b> | <b>0,1</b>  |   | <b>375,56</b>             | <b>777,64</b> | <b>180,81</b> | <b>11,46</b> |



## 2-ая неделя/Пятница

| № рац. | Приём пищи, наименование блюда                 | Масса порции          | Пищевые вещества (г) |              |              | 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          |   | 12                        | 13            | 14           | 15           |
|        | Завтрак  |                       |                      |              |              |            |               |             |             |   |                           |               |              |              |
| ш3     | Бутерброды с сыром                             | 11/5/6, 5             | 3,04                 | 5,11         | 4,72         | 79         |               |             |             |   |                           |               |              |              |
| ш311/6 | Каша жидкая рисовая на молоке                  | 146/4                 | 3,27                 | 2,21         | 29,03        | 149        | 0,03          | 0,37        | 0,01        |   | 79,32                     | 83,52         | 17,95        | 0,28         |
| ш692   | Кофейный напиток с молоком                     | 150                   | 0,99                 | 1,06         | 15,22        | 74         | 0,01          | 0,19        | 0,01        |   | 39,86                     | 29,36         | 4,57         | 0,06         |
|        | Хлеб пшеничный                                 | 10                    | 0,85                 | 0,16         | 3,7          | 20         | 0,03          |             |             |   | 4,3                       | 26,4          | 7,7          | 0,5          |
|        | <b>Всего</b>                                   | <b>Завтрак</b>        | <b>8,15</b>          | <b>8,54</b>  | <b>52,67</b> | <b>322</b> | <b>0,07</b>   | <b>0,56</b> | <b>0,02</b> |   | <b>123,48</b>             | <b>139,28</b> | <b>30,21</b> | <b>0,84</b>  |
|        | Второй завтрак                                 |                       |                      |              |              |            |               |             |             |   |                           |               |              |              |
|        | Яблоки   | 80                    | 0,32                 | 0,32         | 7,84         | 36         | 0,03          | 132         |             |   | 12,8                      | 8,8           | 7,2          | 1,76         |
|        | <b>Всего</b>                                   | <b>Второй завтрак</b> | <b>0,32</b>          | <b>0,32</b>  | <b>7,84</b>  | <b>36</b>  | <b>0,03</b>   | <b>132</b>  | <b>-</b>    |   | <b>12,8</b>               | <b>8,8</b>    | <b>7,2</b>   | <b>1,76</b>  |
|        | Обед   |                       |                      |              |              |            |               |             |             |   |                           |               |              |              |
| 45     | Салат из квашеной капусты                      | 40                    | 0,64                 | 2            | 2,85         | 32         | 0,01          | 10,92       |             |   | 19,59                     | 11,08         | 5,9          | 0,24         |
| 110    | Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной | 150/8                 | 3,93                 | 5,09         | 6,83         | 89         | 0,04          | 4,38        | 0,01        |   | 22,59                     | 53,54         | 14,64        | 0,93         |
| 431    | Печень по-строгановски                         | 60/25                 | 13,82                | 6,87         | 1,75         | 124        | 0,17          | 10,5        | 3,92        |   | 14,51                     | 223,1         | 13,44        | 4,82         |
| 520/3  | Картофельное пюре                              | 130                   | 2,83                 | 4,65         | 19,12        | 130        | 0,14          | 22,5        | 0,02        |   | 39,14                     | 84,14         | 28,62        | 1,03         |
| 707    | Сок фруктово-ягодный                           | 150                   | 0,5                  |              | 14,12        | 58         | 0,02          | 2,5         |             |   | 15                        | 13,75         | 7,5          | 1,88         |
|        | Хлеб ржаной                                    | 30                    | 1,98                 | 0,36         | 10,23        | 52         | 0,06          |             |             |   | 10,5                      | 47,4          | 14,1         | 1,17         |
|        | Хлеб пшеничный                                 | 10                    | 0,85                 | 0,16         | 3,7          | 20         | 0,03          |             |             |   | 4,3                       | 26,4          | 7,7          | 0,5          |
|        | <b>Всего</b>                                   | <b>Обед</b>           | <b>24,55</b>         | <b>19,13</b> | <b>58,6</b>  | <b>505</b> | <b>0,47</b>   | <b>50,8</b> | <b>3,95</b> |   | <b>125,63</b>             | <b>459,42</b> | <b>91,91</b> | <b>10,57</b> |
|        | Полдник  |                       |                      |              |              |            |               |             |             |   |                           |               |              |              |
| 40     | Омлет натуральный                              | 60                    | 6,23                 | 10,07        | 1,1          | 120        | 0,04          | 0,1         | 0,08        |   | 42,71                     | 94,95         | 7,21         | 1,06         |
| 86     | Булочка "Творожная"                            | 50                    | 6,65                 | 1,8          | 27,8         | 147        | 0,04          | 0,04        | 0,01        |   | 17,59                     | 41,79         | 6,45         | 0,48         |
| 98/3   | Йогурт   | 150                   | 4,34                 | 4,97         | 6,36         | 88         | 0,04          | 1,09        | 0,03        |   | 186,21                    | 147,41        | 21,72        | 0,16         |
|        | Хлеб пшеничный                                 | 10                    | 0,85                 | 0,16         | 3,7          | 20         | 0,03          |             |             |   | 4,3                       | 26,4          | 7,7          | 0,5          |
|        | <b>Всего</b>                                   | <b>Полдник</b>        | <b>18,07</b>         | <b>17</b>    | <b>38,96</b> | <b>375</b> | <b>0,15</b>   | <b>1,23</b> | <b>0,12</b> |   | <b>250,81</b>             | <b>310,55</b> | <b>43,08</b> | <b>2,2</b>   |



