

Утверждаю

Заведующий МБДОУ детский сад №22 «Почемучка»

Прокофьева Л.В.



Основное (организованное) меню

для детей 1-3 лет, посещающих МБДОУ детский сад №22 «Почемучка»

(с 12-часовым пребыванием)

ВЕСНА-ЛЕТО

Название меню: весенне-летнее Возрастная категория: от 1 до 3 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3г	Макароны отварные с сыром	140	7.4	6.4	26.7	193.9
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>320</b>	<b>9.9</b>	<b>6.7</b>	<b>46.2</b>	<b>284.7</b>
<b>Второй завтрак</b>						
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>11.4</b>	<b>49</b>
<b>Обед</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3.5	4.2	4.3	69.2
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	120	3.5	4.2	24.4	149.7
54-2м	Гуляш из говядины	50	8.5	8.3	1.9	116.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>19.4</b>	<b>17.3</b>	<b>66</b>	<b>497.7</b>
<b>Полдник</b>						
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>4.4</b>	<b>7.7</b>	<b>45.6</b>	<b>269</b>
<b>Ужин</b>						
54-9г	Рагу из овощей	120	2.3	6	10.9	106.7
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
<b>Итого за Ужин</b>		<b>390</b>	<b>4.3</b>	<b>6.6</b>	<b>35.3</b>	<b>217.6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1610</b>	<b>38.5</b>	<b>38.5</b>	<b>204.5</b>	<b>1318</b>

Название меню: весенне-летнее Возрастная категория: от 1 до 3 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-18к	Суп молочный с рисом	150	3.7	3.4	13.8	100.1
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>340</b>	<b>8.5</b>	<b>6.7</b>	<b>33.3</b>	<b>226.7</b>
<b>Второй завтрак</b>						
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>11.4</b>	<b>49</b>
<b>Обед</b>						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3.5	4.3	7.6	82.8
54-9м	Жаркое по-домашнему	150	15	14.1	12.9	238.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
12.1-3	Огурец соленый 1-3	30	0.2	0	0.5	3.3
<b>Итого за Обед</b>		<b>520</b>	<b>21.7</b>	<b>18.9</b>	<b>51.6</b>	<b>463.4</b>
<b>Полдник</b>						
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>4.4</b>	<b>7.7</b>	<b>45.6</b>	<b>269</b>
<b>Ужин</b>						
11.1-3	Запеканка из творога с лапшой 1-3	110	9.7	5	23.3	177.4
13.1-3	Соус молочный сладкий 1-3	30	0.6	1.2	3.7	28
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
<b>Итого за Ужин</b>		<b>390</b>	<b>10.8</b>	<b>6.6</b>	<b>41.6</b>	<b>269.4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>45.9</b>	<b>40.1</b>	<b>183.5</b>	<b>1277.5</b>

Название меню: весенне-летнее Возрастная категория: от 1 до 3 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.4	4.3	20	140.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2.4	1.8	8.2	58.9
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>335</b>	<b>10.2</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>303.6</b>
<b>Второй завтрак</b>						
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>11.4</b>	<b>49</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-1бупльон	Бульон из кур	135	5.7	0.4	0.4	28.5
54-4с	Рассольник домашний	150	3.4	4.3	8.7	87.1
54-12м	Плов с курицей	150	20.5	4.9	25	225.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
<b>Итого за Обед</b>		<b>655</b>	<b>32.9</b>	<b>10.2</b>	<b>65.8</b>	<b>486.4</b>
<b>Полдник</b>						
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>4.4</b>	<b>7.7</b>	<b>45.6</b>	<b>269</b>
<b>Ужин</b>						
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
10. 1-3	Пирог с рыбными консервами1-3	90	9	7.7	34.5	243.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
<b>Итого за Ужин</b>		<b>340</b>	<b>9.5</b>	<b>8.1</b>	<b>49.1</b>	<b>307.3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1680</b>	<b>57.5</b>	<b>36.2</b>	<b>214.9</b>	<b>1415.3</b>

Название меню: весенне-летнее Возрастная категория: от 1 до 3 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>330</b>	<b>8.7</b>	<b>7.9</b>	<b>47.7</b>	<b>297</b>
<b>Второй завтрак</b>						
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>11.4</b>	<b>49</b>
<b>Обед</b>						
7.1-3	Салат из картофеля с кукурузой 1-3	40	0.7	1.9	4.3	36.8
54-6с	Суп картофельный с клецками	150	3.5	2.5	8.5	70.2
54-8г	Капуста тушеная	140	3.4	4.2	13.6	106
54-6м	Биточек из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
<b>Итого за Обед</b>		<b>590</b>	<b>23.4</b>	<b>21.3</b>	<b>68.5</b>	<b>558.6</b>
<b>Полдник</b>						
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>4.4</b>	<b>7.7</b>	<b>45.6</b>	<b>269</b>
<b>Ужин</b>						
54-1о	Омлет натуральный	60	5.1	7.2	1.3	90.1
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
<b>Итого за Ужин</b>		<b>230</b>	<b>6.7</b>	<b>7.4</b>	<b>15.9</b>	<b>156.6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>43.7</b>	<b>44.5</b>	<b>189.1</b>	<b>1330.2</b>

Название меню: весенне-летнее Возрастная категория: от 1 до 3 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4.1	21.5	138.4
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>335</b>	<b>6.5</b>	<b>8</b>	<b>41.1</b>	<b>262.2</b>
<b>Второй завтрак</b>						
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>11.4</b>	<b>49</b>
<b>Обед</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	40	1	4.1	4.2	57.2
54-8с	Суп гороховый	150	5	3.4	12.2	99.9
54-2бульон	Бульон мясной	150	4.2	3.4	0.2	48.4
54-11г	Картофельное пюре	120	2.5	4.2	15.9	111.5
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	50	7	1.3	4.3	57.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>22.7</b>	<b>16.9</b>	<b>67.4</b>	<b>513.1</b>
<b>Полдник</b>						
54-10в	Булочка ванильная	50	3.9	3.4	25.4	147.4
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>9.1</b>	<b>7.9</b>	<b>32.6</b>	<b>237.6</b>
<b>Ужин</b>						
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	120	2.3	21.2	6.5	226.3
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
<b>Итого за Ужин</b>		<b>390</b>	<b>4.3</b>	<b>21.8</b>	<b>30.9</b>	<b>337.2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1805</b>	<b>43.1</b>	<b>54.8</b>	<b>183.4</b>	<b>1399.1</b>

Название меню: весенне-летнее Возрастная категория: от 1 до 3 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	энергетическая ценность ккал
<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
1. 1-3г	Сладкий плов 1-3г	150	7.1	4.2	86.6	412.2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>330</b>	<b>9.6</b>	<b>4.5</b>	<b>106.1</b>	<b>503</b>
<b>Второй завтрак</b>						
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>11.4</b>	<b>49</b>
<b>Обед</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	40	1	4.1	4.2	57.2
7. 1-3	Суп кудрявый 1-3	150	1.4	1.7	9.3	57.9
54-21г	Горошница	120	11.6	1.1	27	163.9
54-21м	Тефтели из говядины с рисом	50	7.2	7.3	4	110.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>24.2</b>	<b>14.7</b>	<b>75.1</b>	<b>528.8</b>
<b>Полдник</b>						
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>9.5</b>	<b>12.2</b>	<b>48</b>	<b>339.6</b>
<b>Ужин</b>						
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	150	4.4	5.1	9.4	101
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
<b>Итого за Ужин</b>		<b>320</b>	<b>6</b>	<b>5.3</b>	<b>24</b>	<b>167.5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>49.8</b>	<b>36.9</b>	<b>264.6</b>	<b>1587.9</b>

Название меню: весенне-летнее Возрастная категория: от 1 до 3 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	энергетическая ценность ккал
<b>Вторник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>340</b>	<b>8.5</b>	<b>7.7</b>	<b>37.5</b>	<b>253.3</b>
<b>Второй завтрак</b>						
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>11.4</b>	<b>49</b>
<b>Обед</b>						
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком						
54-34з	Суп из овощей	40	1.1	2.9	4.2	46.9
54-17с	Каша гречневая рассыпчатая	150	1.1	1.5	6.1	41.7
54-4г	Печень говяжья по-строгановски	80	4.4	3.4	19.2	124.6
54-16м	Компот из смеси сухофруктов	70	11.7	11.1	4.7	165.6
54-1хн	Хлеб ржано-пшеничный	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>21.3</b>	<b>19.4</b>	<b>64.8</b>	<b>517.7</b>
<b>Полдник</b>						
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
54-10в	Булочка ванильная	50	3.9	3.4	25.4	147.4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>4</b>	<b>3.4</b>	<b>30.2</b>	<b>167</b>
<b>Ужин</b>						
9.1-3	Запеканка из творога с рисом 1-3	110	9.9	6.2	33.2	228.4
13.1-3	Соус молочный сладкий 1-3	30	0.6	1.2	3.7	28
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
<b>Итого за Ужин</b>		<b>390</b>	<b>11</b>	<b>7.8</b>	<b>51.5</b>	<b>320.4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1610</b>	<b>45.3</b>	<b>38.5</b>	<b>195.4</b>	<b>1307.4</b>

Название меню: весенне-летнее Возрастная категория: от 1 до 3 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
<b>Среда, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6.1	8.4	24.3	197.3
54-21гн	Какао с молоком	150	2.6	1.9	8.3	60.8
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>335</b>	<b>11.1</b>	<b>14.2</b>	<b>47.4</b>	<b>362.3</b>
<b>Второй завтрак</b>						
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>11.4</b>	<b>49</b>
<b>Обед</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-1бульон	Бульон из кур	135	5.7	0.4	0.4	28.5
54-6с	Суп картофельный с клецками	150	3.5	2.5	8.5	70.2
54-26г	Рис с овощами	120	2.6	4.5	20.8	134.2
14.1-3	Гуляш из курицы 1-3	50	6	8.1	1.4	102.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>675</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>62.5</b>	<b>478.9</b>
<b>Полдник</b>						
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>4.4</b>	<b>7.7</b>	<b>45.6</b>	<b>269</b>
<b>Ужин</b>						
54-1о	Омлет натуральный	60	5.1	7.2	1.3	90.1
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>330</b>	<b>6.9</b>	<b>7.8</b>	<b>23.8</b>	<b>193.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1690</b>	<b>43.9</b>	<b>45.9</b>	<b>190.7</b>	<b>1352.4</b>

Название меню: весенне-летнее Возрастная категория: от 1 до 3 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	энергетическая ценность ккал
<b>Четверг, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>330</b>	<b>8.7</b>	<b>7.9</b>	<b>47.7</b>	<b>297</b>
<b>Второй завтрак</b>						
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>11.4</b>	<b>49</b>
<b>Обед</b>						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0.8	5	4.8	67.9
54-18с	Свекольник	150	1.3	1.9	7.9	54.4
2. 1-3г	Запеканка вермишелевая с мясом 1-3	120	12.7	12.2	29	276.4
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>18.5</b>	<b>20.1</b>	<b>74.1</b>	<b>551.7</b>
<b>Полдник</b>						
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>4.4</b>	<b>7.7</b>	<b>45.6</b>	<b>269</b>
<b>Ужин</b>						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
<b>Итого за Ужин</b>		<b>370</b>	<b>3.2</b>	<b>9.5</b>	<b>31.1</b>	<b>222.8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>35.3</b>	<b>45.4</b>	<b>209.9</b>	<b>1389.5</b>

Название меню: весенне-летнее Возрастная категория: от 1 до 3 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	энергетическая ценность ккал
<b>Пятница, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4.3	19	130.7
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>335</b>	<b>6.5</b>	<b>8.2</b>	<b>38.6</b>	<b>254.5</b>
<b>Второй завтрак</b>						
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>11.4</b>	<b>49</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	150	3.6	1.6	11.6	75.6
54-11г	Картофельное пюре	120	2.5	4.2	15.9	111.5
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	50	7	1.3	4.3	57.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>16.4</b>	<b>7.7</b>	<b>63.5</b>	<b>389.6</b>
<b>Полдник</b>						
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>4.4</b>	<b>7.7</b>	<b>45.6</b>	<b>269</b>
<b>Ужин</b>						
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
5. 1-3	Пирог с капустой 1-3	90	5.8	4.5	35.1	203.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
<b>Итого за Ужин</b>		<b>340</b>	<b>6.3</b>	<b>4.9</b>	<b>49.7</b>	<b>267.7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>34.1</b>	<b>28.7</b>	<b>208.8</b>	<b>1229.8</b>

	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>
Средние показатели за Завтрак	333	8.82	8.18	48.86	304.43
Средние показатели за Второй завтрак	150	0.5	0.2	11.4	49
Средние показатели за Обед	584	22.15	16.25	65.93	498.59
Средние показатели за Полдник	206	5.34	7.74	43	262.72
Средние показатели за Ужин	349	6.9	8.58	35.29	245.97
Средние показатели за период	1622	43.7	41	204.5	1360.7
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>C</b>
	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мкг рет.эк</b>	<b>мкг</b>	<b>мг</b>
Средние показатели за Завтрак	0.15	0.15	39.86	0.12	0.46
Средние показатели за Второй завтрак	0.01	0.04	33.75	0	60
Средние показатели за Обед	0.28	0.31	202.5	0.12	21.02
Средние показатели за Полдник	0.02	0.07	11.19	0.02	0.27
Средние показатели за Ужин	0.09	0.11	86.3	0.34	12.93
Средние показатели за период	0.6	0.7	373.6	0.6	94.7
	<b>Na</b>	<b>K</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>
	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>
Средние показатели за Завтрак	384.3	120	190.05	46.5	172.29
Средние показатели за Второй завтрак	1.29	6.36	61.14	2.22	2.22
Средние показатели за Обед	619.39	180	217.97	92.64	310.6
Средние показатели за Полдник	58.33	60	84.48	7.28	41.37
Средние показатели за Ужин	247.03	120	118.01	26.8	98.41
Средние показатели за период	1310.3	513.8	671.7	175.4	624.9
	<b>Fe</b>	<b>I</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>	
	<b>мг</b>	<b>мкг</b>	<b>мкг</b>	<b>мкг</b>	
Средние показатели за Завтрак	1.76	35.07	6.89	39.09	
Средние показатели за Второй завтрак	0.41	0	0	0	
Средние показатели за Обед	5.14	69.7	13.05	171.23	
Средние показатели за Полдник	0.35	8.8	1.25	9.04	
Средние показатели за Ужин	2.99	23.38	6.77	48.88	
Средние показатели за период	10.7	137	28	268.2	