Основание: Я подтверждаю этот документ
Расположение: Забайкальский край, пгт Амазар, ул.Почтовая, д.15

ДЕТСКИЙ САД №. 237 ОАО "РЖД"

Утверждено:
Приказом заведующего
Детским садом № 237 ОАО «РЖД»
от 26.08.2022 г. № 64

Двухнедельное меню

Частного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 237 открытого акционерного общества
Российские железные дороги»

Десятидневное меню составлено на основании сборника рецептур
Блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
(Сборник технических нормативов)
Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна-М.: ДеЛи принт, 2011г

пгт.Амазар
2022 г.

день: Понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-3/3-7

№ реу.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		№ технологической карты
			Б	Ж	У		в1	в2	с	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
1	Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,3	63,0	0,03	0,2	0	22	1,0	39
2	Бутерброд с маслом, сыром	40/60	4,7/6,3	6,9/9,2	14,6/19,4	139/185	0,06	0,06	0,1	128	0,9	37
3	Какао с молоком	150/180	5,6/6,2	5,4/6,0	20,0/22,3	152/168	0,01	0,1	1,1	220	0,2	26
10.00	Лимонник	150/180	0,1/0,15	0	16,2/19,2	75/78	0,001	0	9,75	6	6	33
ОБЕД												
1	Суп гороховый с курицей	180/200	4,2/5,2	1,8/2,3	10,4/13,0	100,8/125,9	0,2	0,2	23,0	105,0	2,0	124
2	Гренки	30/40	6,8/9,1	0,7/1,0	43,7/58,3	214,2/285,6	0,1	0,03	0	24	1,3	19
3	Каша гречневая рассыпчатая	120/150	8,6/10,3	7,2/8,7	41,2/49,4	250,0/280,0	0,3	0,1	0	15,1	5,0	69
4	Бефстроганов в сметанном соусе	80	13,4	12,6	3,4	180,6	0,03	0,1	0,4	30,7	1,8	79
5	Салат из кукурузы с луком, растительным маслом	40/60	2,98	5,19	6,25	83,6	0,1	0,05	11	1,45	0,68	10.1
6	Кисель брусничный	150/180	0,05	0,02	13,07	48/52	0,01	0,02	0,4	5,38	0,08	32
7	Хлеб пшеничный	20/30	1,2/1,8	0,4/0,6	8,4/12,6	42,9/64,3	0	0	0	0	0	143
ПОЛДНИК												
1	Печенье	12/20	20,5	11,5	66	470	0	0	0	0	0	152
2	Чай с молоком	150/180	1,2/1,5	0,08/0,1	15,4/19,2	71,2/89,0	8	0,6	10	0,04	0,01	31
3	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34	153
УЖИН												
1	Суп вермишелевый молочный	150/200	5,4/6,6	5,0/6,2	16,4/20,0	132,8/162,3	0,08	0,2	0,8	181	0,5	65
2	Чай сладкий	150/180	10/12,0	2,7/3,0	10,3/12,3	44,3/49,2	0	0	6	3	0,1	22
3	Хлеб пшеничный	30/40	1,8/2,5	0,6/0,9	12,6/16,7	64,3/85,8	0	0	0	0	0	143

День: Вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-3/3-7

№ рецу.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		в1	в2	с	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
1	Каша ячневая молочная	150/200	6,8/9,1	7,8/10,7	30,1/40,2	217,5/289,9	0,1	0	1,62	184,6	3,2	71
2	Бутерброд с маслом	40/60	2,4	7,6	14,6	136	0,04	0,07	0	9,3	1,2	36
3	Чай с лимоном	150/180	0,16/0,22	3,0/4,0	10,0/13,3	39,0/52,5	0	0	2,03	15,0	0,2	23
10.00	Йогурт	150/180	4,8	5,8	12,5	124,2	0,03	0,16	0,68	116,4	0,11	161
ОБЕД												
1	Суп полевой с мясом, сметаной	180/200	8,0/10,0	11,8/14,7	12,3/15,4	206,9/257,9	0,1	0,1	8,5	22,0	1,0	119
2	Рожки отварные	120/150	9,3/12,4	10,0/13,3	22,7/30,3	217,9/290,7	0,06	0,1	0,2	139,5	1,5	42
3	Курица отварная	60/80	15,5	9,9	0	162,7	0,08	0,08	0,9	11,8	0,9	81
4	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с раст.маслом	40/60	0,36/0,48	3,18/4,24	1,24/1,65	34,92/46,56	0,01	0,02	18,64	11,85	0,56	25
5	Напиток лимонный	150/180	0,22	-	28,9	118	0,01	0	14,6	9	0	33
6	Хлеб пшеничный	30/40	1,8/2,5	0,6/0,9	12,6/16,7	64,3/85,8	0	0	0	0	0	143
ПОЛДНИК												
1	Булочка домашняя	20/20	1,6	2,5	10,8	71,6	0,02	0,01	0	3,9	0,3	149
2	Какао с молоком	150/180	5,6/6,2	5,4/6,0	20,0/22,3	152/168	0,01	0,1	1,1	220	0,2	26
УЖИН												
1	Пудинг из творога со сгущ.молоком	50/100	7,6/15,1	5,4/10,8	12,2/24,3	127,5/255	0,03	0,1	0,09	64,9	0,5	47
2	Чай с молоком	150/180	1,2/1,5	0,08/0,1	15,4/19,2	71,2/89,0	8	0,6	10	0,04	0,01	31
3	Бананы	100/100	0,5	1,5	21	96	0,04	0,05	10	0,6	8	154

День: Среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-3/3-7

№ рецу.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		в1	в2	с	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
1	Каша пшенная молочная	150/200	4,1/5,5	3,8/5,2	12,1/16,1	98,8/131,8	0,08	0,2	1,2	171,0	0,2	60
2	Бутерброд с маслом, сыром	40/60	4,7/6,3	6,9/9,2	14,6/19,4	139/185	0,06	0,06	0,1	128	0,9	37
3	Какао с молоком	150/180	5,6/6,2	5,4/6,0	20,0/22,3	152/168	0,01	0,1	1,1	220	0,2	26
10\30	Сок натуральный	100/100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	160
ОБЕД												
1	Салат из свежей капусты, огурцов, сладкого перца с раст.маслом	40/60	0,6/0,8	3,2/4,2	1,8/2,4	38,4/51,3	0,02	0,02	41,9	19,8	0,4	9
2	Борщ с курицей, сметаной	180/200	7,1/8,7	5,2/6,4	9,9/12,1	115,2/140,8	0,1	0,1	13,7	52,8	1,0	120а
3	Каша перловая рассыпчатая	120/150	3,4/4,2	3,5/4,5	21,5/26,8	133,6/166,9	0,04	0,04	0,8	58,3	1,3	73
4	Гуляш из говядины	120/160	20,7/20,6	12,2/16,3	3,9/5,2	187,4/249,9	0,04	0,1	1,1	37,1	1,6	76
5	Компот из кураги	150/180	0,9/1,0	-	24,2/26,9	96,7/107,0	0,01	0,02	0,4	41	0,02	30
6	Хлеб пшеничный	30/40	1,8/2,5	0,6/0,9	12,6/16,7	64,3/85,8	0	0	0	0	0	143
ПОЛДНИК												
1	Вафли	12/20	0,2/0,7	0,2/0,8	5,4/18,6	24,7/84,7	0	0	0	0	0	151
2	Чай с молоком	150/180	1,2/1,5	0,08/0,1	15,4/19,2	71,2/89,0	8	0,6	10	0,04	0,01	31
3	Бананы	100/100	0,5	1,5	21	96	0,04	0,05	10	0,6	8	154
УЖИН												
1	Картофельное пюре (картофель отварной)	132/180	2,7/3,7	4,2/5,8	17,9/24,5	120,8/164,7	0,2	0,1	21,8	44,4	1,2	99
2	Сельдь с луком и раст.маслом	45/60	5,6/7,4	5,4/7,2	0,9/1,2	74,7/99,5	0,02	0,06	1,3	38,2	0,6	18
3	Чай сладкий с лимоном	150/180	0,16/0,22	3,0/4,0	10,0/13,3	39,0/52,5	0	0	2,03	15,0	0,2	23
4	Хлеб пшеничный	40/50	2,5/3,1	0,8/1,07	16,7/20,5	85,6/107,2	0	0	0	0	0	143

День: Четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-3/3-7

№ рецу.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		в1	в2	с	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
1	Суп вермишелевый молочный	150/200	5,4/6,6	5,0/6,2	16,4/20,0	132,8/162,3	0,08	0,2	0,8	181	0,5	65
2	Хлеб с маслом	40/40	2,4	7,6	14,6	136	0,04	0,07	0	9,3	1,2	36
3	Какао с молоком	150/180	5,6/6,2	5,4/6,0	20,0/22,3	152/168	0,01	0,1	1,1	220	0,2	26
10.00	Отвар из плодов шиповника	150/180	0,5/0,54	0,20/0,22	14,1/15,7	68,1/75,8	0,006	0,02	160	5	0,2	25
ОБЕД												
1	Суп рыбный из свежей горбуши	180/200	12,8/15,4	6,7/7,5	30,3/36,2	229,8/279,0	0,22	0,07	5,8	38	2	104
2	Голубцы ленивые	180/230	10,6/14,1	6,8/9,1	15,0/20,0	164,0/218,7	0,06	0,2	20,0	60,0	1,6	95
3	Подлив (соус томатный)	30/30	0,4	0,9	2,9	21,4	0,009	0,003	0,7	2,5	0,1	97
5	Компот из свежих яблок	150/180	6,9/7,8	6,9/7,8	16,0/17,8	62,4/69,3	0,004	0,003	/3,2	72,4	0,024	29
6	Хлеб пшеничный	30/40	1,8/2,5	0,6/0,9	12,6/16,7	64,3/85,8	0	0	0	0	0	143
ПОЛДНИК												
1	Булочка домашняя	20/20	1,6	2,5	10,8	71,6	0,02	0,01	0	3,9	0,3	149
2	Чай с сахаром	150/180	10/12,0	2,7/3,0	10,3/12,3	44,3/49,2	0	0	6	3	0,1	22
3	Яблоко	100/100	0,3/0,4	0,3/0,4	6,8/9,8	31,5/45	0,03	0,02	10	2,2	16	159
УЖИН												
1	Рагу овощное	150/180	3,8/4,5	5,08/6,1	14,4/17,28	126,3/151,6	0,1	0,2	10,0	115	1,3	126
2	Чай с лимоном	150/180	0,16/0,22	3,0/4,0	10,0/13,3	39,0/52,5	0	0	2,03	15,0	0,2	23
3	Хлеб	20/30	1,2/1,8	0,4/0,6	8,4/12,6	42,9/64,3	0	0	0	0	0	143
4	Зефир	7/20	0,07/0,4	0	5,7/16,3	0	0	0	0	0	0	150

День: Пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-3/3-7

№ рецу.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		в1	в2	с	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
1	Каша манная молочная	150/200	4,9/6,02	4,5/5,4	14,5/17,7	118,6/144,9	0,08	0,2	1,0	178	0,2	64
2	Бутерброд с маслом, сыром	40/60	4,7/6,3	6,9/9,2	14,6/19,4	139/185	0,06	0,06	0,1	128	0,9	37
3	Чай с молоком	150/180	1,2/1,5	0,08/0,1	15,4/19,2	71,2/89,0	8	0,6	10	0,04	0,01	31
10.00	Молоко кипяченое	150/180	4,6/6,3	4,2/5,4	7,5/10,0	85,0/102,0	0,04	0,16	1,37	126,4	0,11	163
ОБЕД												
1	Суп с дом. лапшой, курицей	180/200	7,1/8,7	9,4/10,7	23,6/28,9	197,6/239,7	0,12	0,14	15,6	61,2	2,19	105, 106
2	Ежики мясные	60/80	13,1/14,9	6,3/8,6	4,6/5,8	85,2/113,6	0,09	0,1	3	43,6	1,2	88
3	Подлив (соус томатный)	30/30	0,4	0,9	2,9	21,4	0,009	0,003	0,7	2,5	0,1	97
4	Компот из кураги	150/180	0,9/1,0	-	24,2/26,9	96,7/107,0	0,01	0,02	0,4	41	0,02	30
5	Хлеб пшеничный	30/40	1,8/2,5	0,6/0,9	12,6/16,7	64,3/85,8	0	0	0	0	0	143
ПОЛДНИК												
1	Пирожки с яблоком	65/80	4,2/5,2	6,9/8,5	24,3/29,9	187,5/231,0	0,1	0,10	0,6	31	1,5	141
2	Чай сладкий	150/180	10/12,0	2,7/3,0	10,3/12,3	44,3/49,2	0	0	6	3	0,1	22
УЖИН												
1	Омлет с морковкой	150/200	4,2/5,6	18,7/141,6	2,1/2,8	103,3/137,8	0,05	0,2	1,0	52	1,0	52
2	Чай	150/180	0,3/0,4	0,1/0,1	0,06/0,08	2,4/2,8	0	0,01	0,1	10	0,82	21
3	Хлеб пшеничный	40/50	2,5/3,1	0,8/1,07	16,7/20,5	85,6/107,2	0	0	0	0	0	143

День: Понедельник
Неделя: Вторая
Возрастная категория: 1-3/3-7

№ рецу.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		в1	в2	с	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
1	Каша манная молочная	150/200	4,9/6,02	4,5/5,4	14,5/17,7	118,6/144,9	0,08	0,2	1,0	178	0,2	64
2	Бутерброд с маслом, сыром	45/60	4,7/6,3	6,9/9,2	14,6/19,4	139/185	0,06	0,06	0,1	128	0,9	37
3	Какао	150/180	5,6/6,2	5,4/6,0	20,0/22,3	152/168	0,01	0,1	1,1	220	0,2	26
10.00	Сок натуральный	100/100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	160
ОБЕД												
1	Суп с дом. лапшой, курицей	180/200	7,1/8,7	9,4/10,7	23,6/28,9	197,6/239,7	0,12	0,14	15,6	61,2	2,19	105, 106
2	Ежики мясные	60/80	13,1/14,9	6,3/8,6	4,6/5,8	85,2/113,6	0,09	0,1	3	43,6	1,2	88
3	Подлив (соус томатный)	30/30	0,4	0,9	2,9	21,4	0,009	0,003	0,7	2,5	0,1	97
4	Салат из морской капусты, яйцом	40/60	0,4/0,5	3,2/4,3	2,1/2,9	38,9/52,0	0,02	0,03	1,9	21,6	6,8	18
5	Компот из св.смород.	150/180	0,2/0,2	-	15,7/17,4	62,5/69,4	0,003	0,004	40	4	0,2	28
6	Хлеб пшеничный	30/40	1,8/2,5	0,6/0,9	12,6/16,7	64,3/85,8	0	0	0	0	0	143
ПОЛДНИК												
1	Печенье песочное	10/20	2,0/4,1	1,2/2,4	6,6/12,6	47,0/94,0	0	0	0	0	0	152
2	Чай с лимоном	150/180	0,16/0,22	3,0/4,0	10,0/13,3	39,0/52,5	0	0	2,03	15,0	0,2	23
3	Груши	80/100	0,3/,04	0,2/0,3	10,3	47,0	0,02	0,03	5	2,3	19	156
УЖИН												
1	Суп рыбный (с сайрой)	150/200	1,67/2,47	11,02/14,9	8,87/13,21	141/196	0,048	0,056	5,54	31,7	0,58	103
2	Чай	150/180	0,3/0,4	0,1/0,1	0,06/0,08	2,4/2,8	0	0,01	0,1	10	0,82	21
3	Пастила	7/20	0,07/0,4	0	5,7/16,3	0	0	0	0	0	0	
4	Хлеб пшеничный	40/50	2,5/3,1	0,8/1,07	16,7/20,5	85,6/107,2	0	0	0	0	0	143

День: Вторник
Неделя: Вторая
Возрастная категория: 1-3/3-7

№ рецу.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		в1	в2	с	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
1	Каша рисовая молочная с изюмом	150/200	6,04/7,6	9,7/12,4	31,3/39,2	239,4/299,0	0,06	0,2	1,1	190,0	0,5	62
2	Бутерброд с маслом	40/40	2,4	7,6	14,6	136	0,04	0,07	0	9,3	1,2	36
3	Чай сладкий с лимоном	150/180	0,16/0,22	3,0/4,0	10,0/13,3	39,0/52,5	0	0	2,03	15,0	0,2	23
10.00	Йогурт	150/180	4,8	5,8	12,5	124,2	0,03	0,16	0,68	116,4	0,11	161
ОБЕД												
1	Свекольник на мясном бульоне, сметаной	180/200	8,6/12,9	9,2/13,2	24,3/29,6	215,2/294,8	0,2	0,05	8,2	23,5	0,92	117
2	Азу	60/80	8,1/9,6	10,7/13,3	1,7/2,2	136,4/160,7	0,3	0,1	0,7	8	1,0	164
3	Картофель отварной	150/180	2,7/3,7	4,2/5,8	17,9/24,5	155,8/186,9	0,2	0,1	21,8	44,3	1,0	56
4	Салат из свежей капусты, огурцов, сладкого перца с раст.маслом	40/60	0,6/0,8	3,2/4,2	1,8/2,4	38,4/51,3	0,02	0,02	41,9	19,8	0,4	9
5	Компот из кураги	150/180	0,9/1,0	-	24,2/26,9	96,7/107,0	0,01	0,02	0,4	41	0,02	30
6	Хлеб пшеничный	30/40	1,8/2,5	0,6/0,9	12,6/16,7	64,3/85,8	0	0	0	0	0	143
ПОЛДНИК												
1	Пряник	50/100	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77	46
2	Чай с молоком	150/180	1,2/1,5	0,08/0,1	15,4/19,2	71,2/89,0	8	0,6	10	0,04	0,01	31
УЖИН												
1	Биточки пшенные со сгущенным молоком	70/80	12,1/13,7	12,4/13,4	28,3/31,9	283,7/313,7	14,1	0,68	0,17	0,08	0,08	108,109,110
2	Чай	150/180	10/12,0	2,7/3,0	10,3/12,3	44,3/49,2	0	0	6	3	0,1	21
3	Яблоко	100/100	0,3/0,4	0,3/0,4	6,8/9,8	31,5/45	0,03	0,02	10	2,2	16	159

День: Среда
Неделя: Вторая
Возрастная категория: 1-3/3-7

№ рецу.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		в1	в2	с	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
1	Яйцо отварное	40/40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,1	0	22,0	1,0	39
2	Бутерброд с маслом, сыром	45/60	4,7/6,3	6,9/9,2	14,6/19,4	139/185	0,06	0,06	0,1	128	0,9	37
3	Чай с сахаром	150/180	10/12,0	2,7/3,0	10,3/12,3	44,3/49,2	0	0	6	3	0,1	22
10.00	Молоко кипяченое	150/180	4,6/6,3	4,2/5,4	7,5/10,0	85,0/102,0	0,04	0,16	1,37	126,4	0,11	163
ОБЕД												
1	Суп гороховый с курицей	180/200	4,2/5,2	1,8/2,3	10,4/13,0	100,8/125,9	0,2	0,2	23,0	105,0	2,0	124
2	Гренки	30/40	6,8/9,1	0,7/1,0	43,7/58,3	214,2/285,6	0,1	0,03	0	24	1,3	19
2	Запеканка печеночно -рисовая	150/180	18,5/22,3	7,4/8,9	20,5/24,6	223,0/267,6	0,3	2,3	10,5	30,6	7,0	77
3	Салат из моркови с яблоками с раст. маслом	45/60	0,43/0,57	3,2/4,3	4,7/6,3	49,1/65,5	0,03	0,03	3,3	22,4	0,9	8
4	Отвар из плодов шиповника	150/180	0,5/0,54	0,20/0,22	14,1/15,7	68,1/75,8	0,006	0,02	160	5	0,2	25
5	Хлеб пшеничный	30/40	1,8/2,5	0,6/0,9	12,6/16,7	64,3/85,8	0	0	0	0	0	143
ПОЛДНИК												
1	Ватрушка с творогом	60/80	6,8/8,3	6,8/8,3	21,4/26,4	186,5/229,6	0,1	0,2	0,1	53,6	1,0	140
2	Какао	150/180	5,6/6,2	5,4/6,0	20,0/22,3	152/168	0,01	0,1	1,1	220	0,2	26
УЖИН												
1	Каша гречневая молочная	150/200	6,9/8,7	10,4/13,0	25,0/31,2	222,38/277,9	0,1	0,25	1,0	184,0	1,5	58
2	Чай сладкий с лимоном	150/180	0,16/0,22	3,0/4,0	10,0/13,3	39,0/52,5	0	0	2,03	15,0	0,2	23
3	Хлеб пшеничный	40/50	2,5/3,1	0,8/1,07	16,7/20,5	85,6/107,2	0	0	0	0	0	143
4	Груши	80/100	0,3/,04	0,2/0,3	10,3	47,0	0,02	0,03	5	2,3	19	156

День: Четверг
Неделя: Вторая
Возрастная категория: 1-3/3-7

№ рецу.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		в1	в2	с	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
1	Каша из овсяных хлопьев молочная	150/200	6,0/8,3	9,9/13,7	20,4/28,3	194,8/270,6	0,1	0,2	1,0	209,0	1,0	57
2	Бутерброд с маслом, повидлом	55	2,5	3,9	28,8	161	0,07	0,03	0,5	14	1,0	38
3	Какао с молоком	150/180	5,6/6,2	5,4/6,0	20,0/22,3	152/168	0,01	0,1	1,1	220	0,2	26
10.00	Ряженка	150/180	4,9	5,8	6,9	106,2	0,03	0,16	0,68	116,4	0,11	162
ОБЕД												
1	Суп полевой с мясом сметаной	180/200	8,0/10,0	11,8/14,7	12,3/15,4	206,9/257,9	0,1	0,1	8,5	22,0	1,0	119
2	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	60/80	9,2	9,9	6,5	155,6	0,04	0,1	0,2	54,1	0,7	87
3	Свекла тушеная	120/150	0,5/0,8	2,1/3,2	6,1/9,2	44,7/67,0	0,01	0,01	0,4	14,6	0,62	7
4	Компот изюм	150/180	0,9/1,0	-	24,2/26,9	96,7/107,0	0,01	0,02	0,4	41	0,02	30
5	Хлеб пшеничный	30/40	1,8/2,5	0,6/0,9	12,6/16,7	64,3/85,8	0	0	0	0	0	143
ПОЛДНИК												
1	Пирожок с картошкой	60/80	14,7/17,0	7,2/8,4	1,76/2,03	131,6/151,8	16,7	1,2	1,1	0,05	0,15	
3	Чай сладкий с лимоном	150/180	0,16/0,22	3,0/4,0	10,0/13,3	39,0/52,5	0	0	2,03	15,0	0,2	23
УЖИН												
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/80	6,6/7,6	3,5/3,9	3,1/3,5	70/80	0,05	0,05	3,4	30,9	0,6	94
2	Чай	150/180	10/12,0	2,7/3,0	10,3/12,3	44,3/49,2	0	0	6	3	0,1	22
3	Хлеб пшеничный	40/50	2,5/3,1	0,8/1,07	16,7/20,5	85,6/107,2	0	0	0	0	0	143
4	Яблоко	100/100	0,3/0,4	0,3/0,4	6,8/9,8	31,5/45	0,03	0,02	10	2,2	16	159

День: пятница
Неделя: Вторая
Возрастная категория: 1-3/3-7

№ рецу.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		в1	в2	с	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
1	Омлет с сыром	150/200	6,4/8,6	11,8/15,8	1,0/1,3	136,6/182,1	0,06	0,2	0,17	146	0,69	53
2	Бутерброд с маслом	40/40	2,4	7,6	14,6	136	0,04	0,07	0	9,3	1,2	36
3	Чай сладкий	150/180	10/12,0	2,7/3,0	10,3/12,3	44,3/49,2	0	0	6	3	0,1	22
10.00	Сок натуральный	100/100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	160
ОБЕД												
1	Борщ с мясом сметаной	180/200	7,1/8,7	5,2/6,4	9,9/12,1	115,2/140,8	0,1	0,1	13,7	52,8	1,0	120а
2	Плов с курицей	160/210	16,0/21,0	14,9/19,4	26,8/35,1	304/399	0,3	0,1	0,53	39,6	1,9	98
3	Винегрет	45/60	0,7/1,0	2,3/3,1	3,8/5,0	41,2/55,0	0,04	0,03	6,6	16,0	0,7	6
4	Кисель из свежих ягод	150/180	0,1/0,1	-	19,6/26,1	78,9/104	0	0	1,8	10,0	0,08	32
5	Хлеб пшеничный	30/40	1,8/2,5	0,6/0,9	12,6/16,7	64,3/85,8	0	0	0	0	0	143
ПОЛДНИК												
1	Печенье песочное	10/20	2,0/4,1	1,2/2,4	6,6/12,6	47,0/94,0	0	0	0	0	0	152
2	Какао с молоком	150/180	5,6/6,2	5,4/6,0	20,0/22,3	152/168	0,01	0,1	1,1	220	0,2	26
3	Бананы	100/100	0,5	1,5	21	96	0,04	0,05	10	0,6	8	154
УЖИН												
1	Картофельное пюре (картофель отварной)	132/180	2,7/3,7	4,2/5,8	17,9/24,5	120,8/164,7	0,2	0,1	21,8	44,4	1,2	99
2	Сельдь с луком и раст.маслом	45/60	5,6/7,4	5,4/7,2	0,9/1,2	74,7/99,5	0,02	0,06	1,3	38,2	0,6	18
3	Чай сладкий с лимоном	150/180	0,16/0,22	3,0/4,0	10,0/13,3	39,0/52,5	0	0	2,03	15,0	0,2	23
4	Хлеб пшеничный	40/50	2,5/3,1	0,8/1,07	16,7/20,5	85,6/107,2	0	0	0	0	0	143