

# МДОУ детский сад № 33 г. Сочи

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ

# МЕНЮ

10,5 ЧАСОВ (ПОЛНЫЙ ДЕНЬ)

УТВЕРЖДАЮ: ЗАВЕДУЮЩАЯ МДОУ № 33

А.В.КОЗЛОВА



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ  
(2-х недельное)**

Сезон:  
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**  
Диета:



**1-ая неделя / Понедельник**

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
33	Омлет с зеленым горошком	80	6,52	8,07	8,41	132	0,07	0,24	0,7	63,1	1,3	
33	Икра кабачковая консервированная	60	1,2	5,4	5,12	74	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42	
33	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
33	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>13,84</b>	<b>24,21</b>	<b>43,97</b>	<b>449</b>	<b>0,18</b>	<b>0,47</b>	<b>6,33</b>	<b>234</b>	<b>2,77</b>	
	<b>Обед</b>											
055/1	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	40	0,01	0,02	2,69	15,3	0,71	
143/2	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	24,99	85	1,22	
303/2	Тефтели мясные (1-й вариант)	160	11,78	12,91	14,9	223	0,07	0,13	1,13	57,8	1,27	
087/4	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107	0,08	0,03	4,65			
33	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	73				14,7	1,64	
33	Соль на день	5								18,4	0,15	
33	Кисель	180			14,37	57				0,29	0,04	
	<b>Всего в Обед</b>	<b>777</b>	<b>23,01</b>	<b>25,02</b>	<b>75,95</b>	<b>620</b>	<b>0,21</b>	<b>0,24</b>	<b>33,46</b>	<b>191,49</b>	<b>5,03</b>	
	<b>Уплотненный полдник</b>											
33	Каша вязкая овсяная	180/5	6,88	10,98	31,82	254	0,17	0,13	1,19	111,25	1,79	
33	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	
33	Булочка городская	23	0,24	0,05	1,38	7			0,01	1,6	0,04	
	Вафли	20	1,1	5,2	12,8	102						
	<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>403</b>	<b>13,44</b>	<b>20,73</b>	<b>53,2</b>	<b>453</b>	<b>0,24</b>	<b>0,44</b>	<b>2,46</b>	<b>328,85</b>	<b>2,01</b>	
	<b>Всего в День</b>		<b>50,29</b>	<b>69,96</b>	<b>173,12</b>	<b>1 522</b>	<b>0,64</b>	<b>1,15</b>	<b>42,24</b>	<b>754,33</b>	<b>9,81</b>	

**1-ая неделя / Вторник**

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
33	Макаронные отварные с сыром	250	9,29	10,01	22,71	218	0,05	0,07	0,14	104,6	1,14	
33	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	
33	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	

<b>Всего в Завтрак</b>		<b>14,59</b>	<b>19,97</b>	<b>51,69</b>	<b>445</b>	<b>0,14</b>	<b>0,24</b>	<b>1,31</b>	<b>227,1</b>	<b>1,88</b>
<b>Обед</b>										
33	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	60	0,84	3,05	5,41	52	0,02	19,47	22,42	0,31
33	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	7,27	19,64	50,97	410	0,19	41,15	177,5	4,77
33	Оладьи из печени в молочном соусе	130	8,35	9,62	14,18	176	0,12	6,08	54,84	2,65
33	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	0,14	18,16	36,98	1,01
33	Компот из смеси сухофруктов	180	2,2	0,1	138,84	565	0,01	2	159,1	6,24
33	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	73	0,08	0,03	14,7	1,64
<b>Всего в Обед</b>		<b>762</b>	<b>24,49</b>	<b>37,71</b>	<b>244,16</b>	<b>1 413</b>	<b>1,1</b>	<b>86,86</b>	<b>465,54</b>	<b>16,62</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
33	Каша вязкая пшеничная на молоке и воде	180/5	6,57	6,01	31,72	207	0,15	2,84	97,73	1,32
33	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28		0,02	8	0,19
33	Булочка городская	43	0,46	0,1	2,58	13	0,01	0,01	2,99	0,07
33	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	16	2,2
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>		<b>503</b>	<b>7,47</b>	<b>6,52</b>	<b>51,09</b>	<b>292</b>	<b>0,19</b>	<b>12,87</b>	<b>124,72</b>	<b>3,78</b>
<b>Всего в день</b>			<b>46,55</b>	<b>64,2</b>	<b>346,94</b>	<b>2 150</b>	<b>1,48</b>	<b>101,04</b>	<b>817,36</b>	<b>22,28</b>

**1-ая неделя/Среды**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
33	Запеканка из творога с повидлом	100	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69	
33	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
33	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>320</b>	<b>23,66</b>	<b>22,79</b>	<b>47,59</b>	<b>490</b>	<b>0,15</b>	<b>0,46</b>	<b>1,67</b>	<b>293,6</b>	<b>1,74</b>	
<b>Обед</b>												
33	Икра кабачковая консервированная	60	1,2	5,4	5,12	74	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42	
33	Рассольник ленинградский (с перловой крупой или рисовой	200	1,68	4,09	13,27	97	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78	
33	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	40/40	8,74	4,07	2,2	80	0,05	0,06	2,59	26,7	0,47	
33	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01	
33	Кисель	180			14,37	57				0,29	0,04	
33	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	73	0,08	0,03		14,7	1,64	
<b>Всего в Обед</b>		<b>712</b>	<b>17,45</b>	<b>18,86</b>	<b>69,72</b>	<b>518</b>	<b>0,36</b>	<b>0,28</b>	<b>30,98</b>	<b>124,43</b>	<b>4,36</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>												
33	Каша вязкая пшеничная на молоке и воде	180/5	6,57	6,01	31,72	207	0,15	0,11	2,84	97,73	1,32	
420/8	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18	
33	Булочка городская	0,2	2,13	0,46	12,01	61	0,04	0,03	0,06	13,89	0,34	
33	Печенье сахарное	17	1,44	2,96	10,04	72	0,02	0,02	0,02	6,32	0,31	
33	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
<b>Всего в Уплотненный полдник</b>		<b>677</b>	<b>15,76</b>	<b>14,33</b>	<b>71,13</b>	<b>476</b>	<b>0,28</b>	<b>0,41</b>	<b>13,46</b>	<b>357,14</b>	<b>4,35</b>	
<b>Всего в день</b>			<b>56,87</b>	<b>55,98</b>	<b>188,44</b>	<b>1 484</b>	<b>0,79</b>	<b>1,15</b>	<b>46,11</b>	<b>775,17</b>	<b>10,45</b>	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак											
33	Каша манная с изюмом и яблоками	200/5	5,52	5,92	29,63	194	0,07	0,14	1,99	142,7	1,05	
33	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
33	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>11,64</b>	<b>16,66</b>	<b>60,07</b>	<b>437</b>	<b>0,17</b>	<b>0,34</b>	<b>3,42</b>	<b>289</b>	<b>2,1</b>	
	Второй завтрак											
33	Сок яблочный	180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>		<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>12,6</b>	<b>2,52</b>	
	Обед											
33	Огурцы соленые	50	0,4	0,05	0,8	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3	
33	Соль на день	5								18,4	0,15	
33	Суп картофельный с мучными клецками	200/20	1,68	2,69	9,71	70	0,06	0,04	4,6	18,78	0,65	
33	Плов из птицы	60/100	16	14,78	26,76	304	0,2	0,08	0,41	30,2	1,45	
33	Компот из смеси сухофруктов	180	2,2	0,1	138,84	565	0,01	0,03	2	159,1	6,24	
33	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	73	0,08	0,03		14,7	1,64	
	<b>Всего в Обед</b>	<b>657</b>	<b>23,05</b>	<b>18,12</b>	<b>190,43</b>	<b>1 017</b>	<b>0,36</b>	<b>0,19</b>	<b>9,51</b>	<b>252,68</b>	<b>10,43</b>	
	Уплотненный полдник											
33	Рагу овощное	130	1,45	9,55	7,69	122	0,04	0,05	4,8	27,47	0,5	
33	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	
33	Булочка городская	0,2	2,13	0,46	12,01	61	0,04	0,03	0,06	13,89	0,34	
33	Печенье сахарное	17	1,44	2,96	10,04	72	0,02	0,02	0,02	6,32	0,31	
33	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>627</b>	<b>10,64</b>	<b>17,87</b>	<b>46,74</b>	<b>389</b>	<b>0,2</b>	<b>0,43</b>	<b>16,14</b>	<b>279,68</b>	<b>3,53</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>46,23</b>	<b>52,65</b>	<b>315,42</b>	<b>1 919</b>	<b>0,75</b>	<b>0,98</b>	<b>32,67</b>	<b>833,96</b>	<b>18,58</b>	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак											
33	Вареники ленивые (отварные с маслом)	100/20	14,12	10,34	14,58	208	0,06	0,21	0,18	90,76	0,55	
33	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
33	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>320</b>	<b>20,24</b>	<b>21,08</b>	<b>45,02</b>	<b>451</b>	<b>0,16</b>	<b>0,41</b>	<b>1,61</b>	<b>237,06</b>	<b>1,6</b>	
	Второй завтрак											
33	Сок яблочный	180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>		<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>12,6</b>	<b>2,52</b>	
	Обед											
33	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,29	43	0,02	0,02	2,62	19,24	0,57	

33	Свекольник	200	1,63	4	11,29	88	0,06	0,04	7,03	29,3	1,07
33	Котлеты, биточки	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,13	0,12	35	1,2
33	Капуста тушеная	170	24,15	42,16	94,02	853	0,24	0,24	134,16	638,02	9,52
33	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	0,01	0,01	1,55	13,03	0,85
33	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	73	0,08	0,03		14,7	1,64
	<b>Всего в Обед</b>	<b>732</b>	<b>41,91</b>	<b>58,52</b>	<b>157,97</b>	<b>1 328</b>	<b>0,49</b>	<b>0,47</b>	<b>145,48</b>	<b>749,29</b>	<b>14,85</b>
144/2	Уплотненный полдник										
	Картофель, тушеный в соусе	150	3,22	9,36	23,29	190	0,13	0,09	10,91	25,8	1,23
33	Йогурт	180	1,08	1,08	26,46	121	0,09	0,05	445,5	43,2	5,94
33	Булочка городская	0,2	2,13	0,46	12,01	61	0,04	0,03	0,06	13,89	0,34
33	Вафли	20	1,1	5,2	12,8	102					
33	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>650</b>	<b>7,93</b>	<b>16,5</b>	<b>84,36</b>	<b>518</b>	<b>0,29</b>	<b>0,19</b>	<b>466,47</b>	<b>98,89</b>	<b>9,71</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>70,98</b>	<b>96,1</b>	<b>305,53</b>	<b>2 373</b>	<b>0,96</b>	<b>1,09</b>	<b>617,16</b>	<b>1 097,84</b>	<b>28,68</b>

**2-ая неделя/Понедельник**

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
33	Омлет с зеленым горошком	85	6,93	8,57	8,94	140	0,07	0,26	0,74	67,04	1,38	
33	Бутерброды с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71	
33	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>310</b>	<b>14,33</b>	<b>17,79</b>	<b>37,81</b>	<b>368</b>	<b>0,16</b>	<b>0,45</b>	<b>2,01</b>	<b>277,04</b>	<b>2,46</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
33	Сок яблочный	180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>		<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>12,6</b>	<b>2,52</b>	
	<b>Обед</b>											
33	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,29	43	0,02	0,02	2,62	19,24	0,57	
33	Суп картофельный с крупами	200	2,01	2,23	13,6	83	0,08	0,05	6,6	20,72	0,81	
33	Тефтели мясные	160	11,78	12,91	14,9	223	0,07	0,13	1,13	57,8	1,27	
33	Капуста тушеная	170	24,15	42,16	94,02	853	0,24	0,24	134,16	638,02	9,52	
33	Кисель	180			14,37	57				0,29	0,04	
33	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	73	0,08	0,03		14,7	1,64	
33	Соль на день	5								18,4	0,15	
	<b>Всего в Обед</b>	<b>817</b>	<b>41,49</b>	<b>60,28</b>	<b>155,5</b>	<b>1 332</b>	<b>0,49</b>	<b>0,47</b>	<b>144,51</b>	<b>769,17</b>	<b>14</b>	
	<b>Уплотненный полдник</b>											
33	Оладьи (с повидлом)	120/10	9,06	8,11	55,77	332	0,18	1,06	0,56	101,3	1,6	
33	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	
33	Хлеб пшеничный	38	3,04	0,53	12,79	68	0,08	0,05		14,39	1,65	
	<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>348</b>	<b>17,32</b>	<b>13,14</b>	<b>75,76</b>	<b>490</b>	<b>0,33</b>	<b>1,42</b>	<b>1,82</b>	<b>331,69</b>	<b>3,43</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>74,04</b>	<b>91,21</b>	<b>287,25</b>	<b>2 266</b>	<b>1</b>	<b>2,35</b>	<b>151,94</b>	<b>1 390,51</b>	<b>22,41</b>	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Ж				B1	B2	C	Ca	Fe		
			Б	Ж	У								
	Завтрак												
182/2	Каша гречневая вязкая молочная	200/5/5	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0,08				12,2	3,32
33	Чай с лимоном	170/10	0,11	0,02	9,32	37			2,59			11,7	0,29
33	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03				9,3	0,62
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>8,77</b>	<b>12,85</b>	<b>56,73</b>	<b>376</b>	<b>0,2</b>	<b>0,11</b>	<b>2,59</b>			<b>33,2</b>	<b>4,23</b>
	Второй завтрак												
33	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46			226,8	0,19
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>2,46</b>			<b>226,8</b>	<b>0,19</b>
	Обед												
33	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03				9,3	0,62
33	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	7,27	19,64	50,97	410	0,19	0,17	41,15			177,5	4,77
33	Жаркое по-домашнему	60/110	20,8	5,33	18,5	205	0,17	0,26	7,26			24	3,05
33	Компот из смеси сухофруктов	180	2,2	0,1	138,84	565	0,01	0,03	2			159,1	6,24
33	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	73	0,08	0,03				14,7	1,64
33	Соль на день	5										18,4	0,15
	<b>Всего в Обед</b>	<b>637</b>	<b>35,49</b>	<b>33,12</b>	<b>237,25</b>	<b>1 389</b>	<b>0,5</b>	<b>0,52</b>	<b>50,41</b>			<b>403</b>	<b>16,47</b>
	Уплотненный полдник												
33	Сырники из творога со стуженным молоком	100/15	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,27	0,25			155,8	0,77
33	Йогурт	180	1,08	1,08	26,46	121	0,09	0,05	445,5			43,2	5,94
33	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10			16	2,2
33	Булочка городская	0,2	2,13	0,46	12,01	61	0,04	0,03	0,06			13,89	0,34
	<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>580</b>	<b>22,3</b>	<b>14,61</b>	<b>59,67</b>	<b>460</b>	<b>0,23</b>	<b>0,37</b>	<b>455,81</b>			<b>228,89</b>	<b>9,25</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>72,04</b>	<b>65,46</b>	<b>362,72</b>	<b>2 327</b>	<b>1,01</b>	<b>1,28</b>	<b>511,27</b>			<b>891,89</b>	<b>30,14</b>

## 2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Ж				B1	B2	C	Ca	Fe		
			Б	Ж	У								
	Завтрак												
33	Вареники ленивые (отварные с маслом)	100/20	14,12	10,34	14,58	208	0,06	0,21	0,18			90,76	0,55
33	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17			113,2	0,12
33	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03				9,3	0,62
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>320</b>	<b>19,42</b>	<b>20,3</b>	<b>43,56</b>	<b>435</b>	<b>0,15</b>	<b>0,38</b>	<b>1,35</b>			<b>213,26</b>	<b>1,29</b>
	Второй завтрак												
33	Сок яблочный	180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6			12,6	2,52
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>		<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>			<b>12,6</b>	<b>2,52</b>
	Обед												
33	Огурцы соленые	50	0,4	0,05	0,8	5	0,01	0,01	2,5			11,5	0,3
33	Бульон с гренками, куриный (1-й вариант)	1000/200	15,62	1,66	82,19	406	0,04	0,32	15,9			96,6	0,41

33	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	95	12,01	16,95	10,11	241	0,06	0,12	0,38	85,96	1,22	
33	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01	
33	Компот из смеси сухофруктов	180	2,2	0,1	138,84	565	0,01	0,03	2	159,1	6,24	
33	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	73	0,08	0,03		14,7	1,64	
33	Соль на день	5								18,4	0,15	
	<b>Всего в Обед</b>	<b>722</b>	<b>36,06</b>	<b>24,06</b>	<b>266,7</b>	<b>1 427</b>	<b>0,34</b>	<b>0,62</b>	<b>38,94</b>	<b>421,24</b>	<b>10,97</b>	
	<b>Уплотненный полдник</b>											
33	Каша пшеничная вязкая молочная	200/5/5	5,43	4,23	38,27	213	0,11	0,04		21,6	2,33	
33	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18	
33	Булочка городская	0,2	2,13	0,46	12,01	61	0,04	0,03	0,06	13,89	0,34	
	<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>590</b>	<b>12,78</b>	<b>9,19</b>	<b>57,84</b>	<b>366</b>	<b>0,19</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>258,69</b>	<b>2,85</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>69,16</b>	<b>53,55</b>	<b>386,28</b>	<b>2 304</b>	<b>0,7</b>	<b>1,32</b>	<b>44,49</b>	<b>905,79</b>	<b>17,63</b>	

**2-ая неделя/Четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
33	Сосиски отварные	60	6,6	14,34	0,24	156	0,12	0,1		21	1,08	
33	Капуста тушеная	170	24,15	42,16	94,02	853	0,24	0,24	134,16	638,02	9,52	
33	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	
33	Бутерброды с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>38,33</b>	<b>65,79</b>	<b>123,18</b>	<b>1 239</b>	<b>0,45</b>	<b>0,53</b>	<b>135,4</b>	<b>868,32</b>	<b>11,43</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
33	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>2,46</b>	<b>226,8</b>	<b>0,19</b>	
	<b>Обед</b>											
33	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,29	43	0,02	0,02	2,62	19,24	0,57	
33	Суп картофельный с мясными фрикадельками (из говядины)	200/30	4,83	3,77	11,23	98	0,1	0,09	8,15	21,09	1,07	
33	Котлеты рыбные паровые (минтай)	80	13,53	3,35	7	112	0,07	0,1	0,92	45,6	0,61	
33	Рагу овощное	130	1,45	9,55	7,69	122	0,04	0,05	4,8	27,47	0,5	
33	Компот из смеси сухофруктов	180	2,2	0,1	138,84	565	0,01	0,03	2	159,1	6,24	
33	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	73	0,08	0,03		14,7	1,64	
33	Соль на день	5								18,4	0,15	
	<b>Всего в Обед</b>	<b>697</b>	<b>25,56</b>	<b>19,75</b>	<b>183,37</b>	<b>1 013</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>18,49</b>	<b>305,6</b>	<b>10,78</b>	
	<b>Уплотненный полдник</b>											
33	Оладьи (с повидлом)	120/10	9,06	8,11	55,77	332	0,18	1,06	0,56	101,3	1,6	
33	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18	
33	Булочка городская	0,2	2,13	0,46	12,01	61	0,04	0,03	0,06	13,89	0,34	
33	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>610</b>	<b>16,81</b>	<b>13,47</b>	<b>85,14</b>	<b>529</b>	<b>0,29</b>	<b>1,34</b>	<b>11,16</b>	<b>354,39</b>	<b>4,32</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>86,18</b>	<b>103,89</b>	<b>400,76</b>	<b>2 883</b>	<b>1,14</b>	<b>2,47</b>	<b>167,51</b>	<b>1 755,12</b>	<b>26,72</b>	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
33	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1	
33	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	
33	Икра кабачковая консервированная	60	1,2	5,4	5,12	74	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42	
33	Бутерброды с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>13,86</b>	<b>19,29</b>	<b>34,32</b>	<b>367</b>	<b>0,13</b>	<b>0,4</b>	<b>5,44</b>	<b>255,9</b>	<b>2,25</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
33	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>2,46</b>	<b>226,8</b>	<b>0,19</b>	
	<b>Обед</b>											
33	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,29	43	0,02	0,02	2,62	19,24	0,57	
33	Суп картофельный с крупой перловой и рыбной консервой	200	2,01	2,23	13,6	83	0,08	0,05	6,6	20,72	0,81	
33	Оладьи из пчени в молочном соусе	130	8,35	9,62	14,18	176	0,12	0,74	6,08	54,84	2,65	
33	Рис отварной	100	3,16	4,66	31,79	182	0,02	0,02		1,18	0,46	
33	Компот из смеси сухофруктов	180	2,2	0,1	138,84	565	0,01	0,03	2	159,1	6,24	
33	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,32	73	0,08	0,03		14,7	1,64	
33	Соль на день	5								18,4	0,15	
	<b>Всего в Обед</b>	<b>717</b>	<b>19,27</b>	<b>19,59</b>	<b>217,02</b>	<b>1 122</b>	<b>0,33</b>	<b>0,89</b>	<b>17,3</b>	<b>288,18</b>	<b>12,52</b>	
	<b>Уплотненный полдник</b>											
33	Капуста тушеная	170	24,15	42,16	94,02	853	0,24	0,24	134,16	638,02	9,52	
33	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	
33	Булочка городская	0,2	2,13	0,46	12,01	61	0,04	0,03	0,06	13,89	0,34	
33	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
33	Печенье сахарное	17	1,44	2,96	10,04	72	0,02	0,02	0,02	6,32	0,31	
	<b>Всего в Уплотненный полдник</b>	<b>667</b>	<b>33,34</b>	<b>50,48</b>	<b>133,07</b>	<b>1 120</b>	<b>0,4</b>	<b>0,62</b>	<b>145,5</b>	<b>890,23</b>	<b>12,55</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>71,95</b>	<b>94,24</b>	<b>393,48</b>	<b>2 711</b>	<b>0,94</b>	<b>2,19</b>	<b>170,7</b>	<b>1 661,11</b>	<b>27,51</b>	
	<b>Итого</b>		<b>644,3</b>	<b>747,25</b>	<b>3 159,95</b>	<b>21 938</b>	<b>8,81</b>	<b>15,45</b>	<b>1 885,13</b>	<b>10 883,0</b>	<b>214,22</b>	
	<b>Среднее за период</b>		<b>64,43</b>	<b>74,72</b>	<b>315,99</b>	<b>2 194</b>	<b>0,88</b>	<b>1,54</b>	<b>188,51</b>	<b>1 088,31</b>	<b>21,42</b>	
	<b>Минимальные нормативные значения</b>		<b>46</b>	<b>51</b>	<b>222</b>	<b>1 530</b>	<b>0,85</b>	<b>0,85</b>	<b>42,5</b>	<b>765</b>	<b>8,5</b>	
	<b>Отклонения от норм, %</b>		<b>40</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>43</b>		<b>67</b>	<b>344</b>	<b>42</b>	<b>152</b>	