

Утверждаю:

Директор ГБОУ ООШ с. Байдеряково  
*Фуражкина* И.В. Фуражкина  
«01» 09 2023 г.

10 - дневное меню  
Для организации питания детей  
В структурном подразделении «Детский сад»  
ГБОУ ООШ с. Байдеряково

Осенне-зимний период  
для детей младшей группы

День: понедельник    Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний    Возрастная категория: младшая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>1 Завтрак:</b>										
47	Каша рисовая молочная	150	5,23	7,8	18,757	166,78	0,08	0,17	0,18	138	1,13
3	Бутерброд с джемом или с повидлом	20/20	1,6	0,6	24,6	110,4	0	0	0	0	0
211	Кисель из ягодного концентрата	150	0	0	10,8	54	0	0	22,5	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>6,83</b>	<b>8,4</b>	<b>54,157</b>	<b>331,18</b>	<b>0,08</b>	<b>0,17</b>	<b>22,68</b>	<b>138</b>	<b>1,13</b>
	<b>2 завтрак:</b>										
399	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Обед:</b>										
22	Салат капустный	45	0,95	6,72	7,31	94,17	0	0	20,803	0	0
88	Суп гороховый	180	1,66	1,83	12,1	92,9	0,16	0,06	3,2	35	1,6
63/ 374	Картофельное пюре/ рыба тушеная	120	14,56	15,2	8,7	261,15	2,18	61,08	3,58	44,02	0,69
40	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	18	0,7
878	Хлеб пшеничный	20/30	1,64	0,28	0,26	39	0,046	0,018	0	6,6	0,84
879	хлеб ржаной		6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>26,14</b>	<b>25,24</b>	<b>90,15</b>	<b>776,46</b>	<b>2,398</b>	<b>61,172</b>	<b>27,793</b>	<b>110,62</b>	<b>5,23</b>
	<b>Полдник:</b>										
9	Булочка сдобная	60	4,53	6,11	27,8	197,16	0,05	0,05	0,02	26	0,5
251	Кисломолочные продукты	140	4,06	4,48	5,6	82,6	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>8,59</b>	<b>10,59</b>	<b>33,4</b>	<b>279,76</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>1,21</b>	<b>44,82</b>	<b>0,94</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>41,56</b>	<b>44,23</b>	<b>177,707</b>	<b>1387,4</b>	<b>2,588</b>	<b>61,442</b>	<b>51,683</b>	<b>293,44</b>	<b>7,3</b>

День: вторник Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: младшая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>1 Завтрак:</b>										
311	Каша ячневая	150	5,15	6,03	19,44	160,54	0,04	0	0	200	0,3
4	Бутерброд с сыром	50	6,25	12	13	185	0	0	0	0	0
	Чай с лимоном	150	0,13	0,01	0,81	60,15	0	0	2,2	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>11,53</b>	<b>18,04</b>	<b>33,25</b>	<b>405,69</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>
	<b>2 завтрак:</b>										
399	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Обед:</b>										
662	Салат морковный	45	1,16	6,75	10,56	108,79	0	0	0	0	4,446
6	Борщ со сметаной	200/7	1,46	1,6	7,9	52,5	0,03	0,04	7,48	33	6,3
64/42	Рагу овощное	120	3,01	4,07	11,72	97,73	0,07	0,1	6,72	76	0,9
	Котлеты сочные	62	8,12	5,27	4,71	99,2	0	0	0	0	0
40	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	18	0,7
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,046	0,018	0	6,6	0,84
879	хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>22,72</b>	<b>19,18</b>	<b>96,93</b>	<b>686,46</b>	<b>0,158</b>	<b>0,172</b>	<b>16,41</b>	<b>1406</b>	<b>14,586</b>
	<b>Полдник:</b>										
404,3	Оладьи с повидлом	80/20	6,3	5,74	8,88	203,29	0	0	0,534	0	0
251	Кисломолочные продукты	140	4,06	4,48	5,6	82,6	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>6,87</b>	<b>8,45</b>	<b>41,82</b>	<b>281,96</b>	<b>0,06</b>	<b>0,15</b>	<b>0,51</b>	<b>122</b>	<b>1,0</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>41,12</b>	<b>45,67</b>	<b>172</b>	<b>1374,11</b>	<b>0,258</b>	<b>0,322</b>	<b>19,12</b>	<b>462,6</b>	<b>15,886</b>

День: среда Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: младшая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>1 Завтрак:</b>										
44	Суп молочный вермишелевый	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,06	0,11	0,75	141	0,27
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0,2
68	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	18,69	119,7	0,1	0,24	8,7	144	0,2
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>9,56</b>	<b>13,2</b>	<b>43,49</b>	<b>329,82</b>	<b>0,18</b>	<b>0,36</b>	<b>83,7</b>	<b>291</b>	<b>0,67</b>
	<b>2 завтрак:</b>										
12	Свежие фрукты	130	1,04	0,35	14,53	66,46	0	0	6,929	0	0
	<b>Обед:</b>										
20	Салат луковый	45	1,31	6,85	7,65	98,23	0	0	0	0	0
204	Суп крестьянский -	180	1,8	2,38	9,88	79,87	0,01	0,2	5,1	20	0,7
194/	Рис отварной	70	2,7	0,39	28,54	128,44	0	0	0	0	0
246	Биточки с морковью	62	8,87	2,42	5,58	79,36	0	0	0	0	0
399	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,005	0,015	0,015	3	10,5	2,1
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0,027	0	9,9	1,26
879	хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>25,53</b>	<b>14,01</b>	<b>115,12</b>	<b>748,865</b>	<b>0,094</b>	<b>0,242</b>	<b>15,029</b>	<b>40,4</b>	<b>4,06</b>
	<b>Полдник:</b>										
18	Яйцо	40	12,7	11,5	0,7	157	0	0	0	0	0
296	Канна гречневая рассыпчатая	110	4,63	3,44	20,82	132,59	0	0	0	0	0
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,046	0,018	0	6,6	0,84
251	Кисломолочный продукт	140	4,06	4,48	5,6	82,6	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>23,03</b>	<b>19,7</b>	<b>27,38</b>	<b>411,19</b>	<b>0,106</b>	<b>0,068</b>	<b>1,19</b>	<b>25,42</b>	<b>1,28</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>58,12</b>	<b>46,91</b>	<b>185,99</b>	<b>1489,875</b>	<b>0,38</b>	<b>0,67</b>	<b>99,919</b>	<b>356,82</b>	<b>6,01</b>

День: четверг Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: младшая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>1 Завтрак:</b>										
91	Каша манная молочная	150	4,39	7,46	20,11	166	0,03	0,15	0,67	136	0,3
125	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	0,08	0,06	0,21	157	0,6
22	Какао	150	4,65	4,65	19	135,9	0,06	0,21	1,75	165	0,6
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>13,66</b>	<b>15,79</b>	<b>49,06</b>	<b>394,09</b>	<b>0,14</b>	<b>0,27</b>	<b>1,96</b>	<b>322</b>	<b>1,2</b>
	<b>2 завтрак:</b>										
12	Свежие фрукты	130	1,04	0,35	14,53	66,46	0	0	6,929	0	0
	<b>Обед:</b>										
21	Салат из отварной свеклы	45	1,4	6,75	8,21	99,16	0	0	9,333	0	0
	Суп консервный	200	8	2,2	13,8	137,2	0	0	9,7	0	0
49/	Макароны отварные/ Печень по-строгановски	120/100	4,69 13,67	6,48 9,82	27,58 7,35	183,81 174,52	2,5	0,09	0,29	28	2
40	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	18	0,7
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,115	0,045	0	16,5	2,1
879	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>39,04</b>	<b>27,51</b>	<b>117,94</b>	<b>980,33</b>	<b>2,617</b>	<b>0,139</b>	<b>28,373</b>	<b>62,5</b>	<b>4,8</b>
	<b>Полдник:</b>										
129.1	Пудинг твороженный	100	16,17	11,51	25,7	269,4	0	0	1,04	0	0
251	Кисломолочные продукты	140	4,06	4,48	5,6	82,6	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>25,17</b>	<b>13,81</b>	<b>36,2</b>	<b>309,2</b>	<b>0,0003</b>	<b>0,004</b>	<b>5,54</b>	<b>9</b>	<b>0,4</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>77,87</b>	<b>57,11</b>	<b>203,2</b>	<b>1683,62</b>	<b>2,7573</b>	<b>0,413</b>	<b>35,873</b>	<b>393,5</b>	<b>6,4</b>

День: пятница Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний *Возрастная категория: младшая*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>1 Завтрак:</b>										
56	Омлет	60	4,71	5,44	1,92	75	0,02	0,18	0,13	60	0,8
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,046	0,018	0	6,6	0,84
864	Чай с сахаром + вит.С	150	0,08	0,01	7,99	30,78	0	0	0,03	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>6,43</b>	<b>5,73</b>	<b>10,17</b>	<b>144,78</b>	<b>0,066</b>	<b>0,036</b>	<b>0,17</b>	<b>66,6</b>	<b>1,64</b>
	<b>2 завтрак:</b>										
12	Свежие фрукты	130	1,04	0,35	14,53	66,46	0	0	6,929	0	0
	<b>Обед:</b>										
23	Салат морковно-яблочный	45	1,03	6,84	11,95	115,1	0	0	6,223	0	0
50	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,295	6,245	7,174	108,285	0,076	0,105	8,65	13,3	1,505
290	Капуста тушенная с мясом	150	2,0	1,44	6,05	46,5	0	0	43,29	0	0
399	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,005	0,015	0,015	3	10,5	2,1
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,046	0,018	0	6,6	0,84
879	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>19,355</b>	<b>16,355</b>	<b>88,514</b>	<b>613,35</b>	<b>0,137</b>	<b>0,138</b>	<b>68,092</b>	<b>30,4</b>	<b>4,445</b>
	<b>Полдник:</b>										
194/	Рис	70	2,7	0,39	28,54	128,44	0	0	0	0	0
717	с томатной подливой	20	3	12,5	15,69	189,75	0	0	9,31	0	0
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,046	0,018	0	6,6	0,84
251	Кисломолочный продукт	140	4,06	4,48	5,6	82,6	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>11,4</b>	<b>17,65</b>	<b>50,09</b>	<b>439,79</b>	<b>0,106</b>	<b>0,068</b>	<b>10,5</b>	<b>25,42</b>	<b>1,28</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>37,185</b>	<b>39,735</b>	<b>148,774</b>	<b>1197,92</b>	<b>0,309</b>	<b>0,242</b>	<b>78,752</b>	<b>122,42</b>	<b>7,365</b>

День: понедельник      Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний      Возрастная категория: младшая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>1 Завтрак:</b>										
34	Каша манная молочная	150	4,39	7,46	20,11	166	0,03	0,15	0,67	136	0,3
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0,2
332	Кисель	150	0	0	10,8	54	0	0	22,5	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>5,97</b>	<b>12,7</b>	<b>40,72</b>	<b>313,87</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>23,17</b>	<b>136</b>	<b>0,5</b>
	<b>2 завтрак:</b>										
399	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Обед:</b>										
22	Салат капустный	45	1,53	6,75	9,4	105,46	0	0	35,088	0	0
98	Суп картофельный с вермишелью	180	1,67	1,41	10,49	67,35	0,05	0,03	0,03	22	0,5
63/43	Пюре картофельное/ котлета рыбная	120/60	18,98	8,43	10,68	227,1	0,09	0,19	2,7	81	0,8
40	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	18	0,7
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0,027	0	9,9	1,26
879	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>31,97</b>	<b>18,22</b>	<b>92,74</b>	<b>747,65</b>	<b>0,221</b>	<b>0,261</b>	<b>40,028</b>	<b>137,9</b>	<b>4,66</b>
	<b>Полдник:</b>										
399.2	Блины с повидлом	80/10	4,5	4,62	2,09	147,38	0	0	0,028	0	0
251	Кисломолочный продукт	140	4,06	4,48	5,6	82,6	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>8,56</b>	<b>9,1</b>	<b>7,69</b>	<b>229,98</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>1,218</b>	<b>18,82</b>	<b>0,44</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>46,5</b>	<b>40,02</b>	<b>961,15</b>	<b>1291,5</b>	<b>0,331</b>	<b>0,471</b>	<b>64,416</b>	<b>292,72</b>	<b>5,6</b>

День: вторник Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: младшая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>1 Завтрак:</b>										
27	Каша гречневая молочная	150	5,23	7,8	18,75	166,8	0,07	0,16	0,67	138	1,1
4	Бутерброд с сыром	50	6,25	12	13	185	0	0	0	0	0
864	Чай с сахаром + вит.С	150	0,08	0,01	7,99	30,78	0	0	0,03	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>11,56</b>	<b>19,81</b>	<b>39,74</b>	<b>382,58</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>0,7</b>	<b>138</b>	<b>1,1</b>
	<b>2 завтрак:</b>										
12	Свежие фрукты	130	1,04	0,35	14,53	66,46	0	0	6,929	0	0
	<b>Обед:</b>										
662	Салат морковный	45	1,16	6,75	10,56	108,79	0	0	0	0	4,446
37	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,028	2,315	6,723	50,162	0,049	0,041	18,870	24,310	0,508
16	Рис отварной	70	2,7	0,39	28,54	128,44	0	0	0	0	0
	Палочки сытные	62	8	3,78	7,25	95,48	0	0	0	0	0
44	Сельдь малосоленая порционная	17	5,17	14,603	8,659	164,247	0,05	0,059	8,317	35,305	408,738
45	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	18,69	119,7	0,1	0,24	8,7	144	0,2
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,046	0,018	0	6,6	0,84
879	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>31,038</b>	<b>33,268</b>	<b>128,612</b>	<b>946,279</b>	<b>0,245</b>	<b>0,358</b>	<b>35,887</b>	<b>210,215</b>	<b>414,732</b>
	<b>Полдник:</b>										
19/717	Рожки с подливом	110/20	7,68	16,16	44,24	355,41	0	0	9,31	0	0
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,046	0,018	0	6,6	0,84
251	Кисломолочные продукты	140	4,06	4,48	5,6	82,6	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>13,38</b>	<b>20,92</b>	<b>50,1</b>	<b>477,01</b>	<b>0,056</b>	<b>0,068</b>	<b>10,5</b>	<b>25,42</b>	<b>2,18</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>55,978</b>	<b>73,998</b>	<b>218,452</b>	<b>1805,869</b>	<b>0,371</b>	<b>0,586</b>	<b>47,087</b>	<b>373,635</b>	<b>418,012</b>

День: среда Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: младшая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>1 Завтрак:</b>										
31	Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,8	19,4	168,7	0,07	0,15	0,67	9	0,5
3	Бутерброд с повидлом	20/20	1,6	0,6	24,6	110,4	0	0	0	0	0
22	Какао	150	4,65	4,65	19	135,9	0,06	0,21	1,75	165	0,6
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>11,32</b>	<b>13,05</b>	<b>6,3</b>	<b>415</b>	<b>0,13</b>	<b>0,36</b>	<b>2,42</b>	<b>174</b>	<b>1,1</b>
	<b>2 завтрак:</b>										
399	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Обед:</b>										
20	Салат луковый	45	1,31	6,85	7,65	98,23	0	0	0	0	0
99	Свекольник со сметаной	180	2,8	2,65	7,64	65,83	0,307	0,06	7,41	37	0,8
8.1	Плов с мясом	150	1,74	4,18	13,7	99,62	0	0	0,54	0	0
	Чай с лимоном	150	0,13	0,01	0,81	60,15	0	0	2,2	0	0
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0,027	0	9,9	1,26
879	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>15,54</b>	<b>15,31</b>	<b>73,69</b>	<b>599</b>	<b>0,386</b>	<b>0,097</b>	<b>12,15</b>	<b>53,9</b>	<b>3,46</b>
	<b>Полдник:</b>										
18	Яйцо	40	12,7	11,5	0,7	157	0	0	0	0	0
296	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,63	3,44	20,82	132,59	0	0	0	0	0
251	Кисломолочный продукт	140	4,06	4,48	5,6	82,6	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
878	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,28	0,26	39	0,046	0,018	0	6,6	0,84
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>23,04</b>	<b>19,7</b>	<b>27,38</b>	<b>411,19</b>	<b>0,106</b>	<b>0,068</b>	<b>1,19</b>	<b>25,42</b>	<b>1,28</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>49,9</b>	<b>48,06</b>	<b>107,37</b>	<b>1425,19</b>	<b>0,622</b>	<b>0,525</b>	<b>15,76</b>	<b>253,35</b>	<b>5,84</b>

День: четверг    Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний    Возрастная категория: младшая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>1 Завтрак:</b>										
29	Каша геркулесовая молочная	150	4,99	8,24	16,98	162,33	0,08	0,15	0,67	143	0,7
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0,2
45	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	18,69	119,7	0,1	0,24	8,7	144	0,2
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>10,17</b>	<b>17,08</b>	<b>45,48</b>	<b>375,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>9,37</b>	<b>293</b>	<b>1,1</b>
	<b>2 завтрак:</b>										
12	Свежие фрукты	130	1,04	0,35	14,53	66,46	0	0	6,929	0	0
	<b>Обед:</b>										
21	Салат из отварной свеклы	45	1,4	6,75	8,21	99,16	0	0	9,333	0	0
95	Суп рыбный	180	18,48	1,99	9,9	145,6	0,07	13,18	5,47	52	0,7
47	Пюре картофельное	120	2,71	3,76	6,8	103,15	0,08	0,08	2,68	44	2,68
	Биштекс            натуральный «Рубленный»	62	12,77	8,43	0	127,1	0	0	0	0	0
40	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	18	0,7
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,115	0,045	0	16,5	2,1
879	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>47,33</b>	<b>23,19</b>	<b>91,77</b>	<b>885,54</b>	<b>0,267</b>	<b>13,309</b>	<b>24,622</b>	<b>106,5</b>	<b>6,18</b>
	<b>Полдник:</b>										
127.2	Сырники из творога	70	19,22	11,8	26,35	287,91	0	0	0,497	0	0
251	Кисломолочные продукты	140	4,06	4,48	5,6	82,6	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>23,28</b>	<b>16,28</b>	<b>31,95</b>	<b>370,51</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>1,687</b>	<b>18,82</b>	<b>0,44</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>80,78</b>	<b>56,55</b>	<b>169,2</b>	<b>1631,95</b>	<b>0,527</b>	<b>13,559</b>	<b>35,679</b>	<b>418,32</b>	<b>7,72</b>

День: пятница Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: младшая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>1 Завтрак:</b>											
44	Суп молочный вермишелевый	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,06	0,11	0,75	141	0,27
125	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	20/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	0,08	0,06	0,21	157	0,6
	Чай с лимоном	150	0,13	0,01	0,81	60,15	0	0	2,2	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>8,9</b>	<b>12,07</b>	<b>25,04</b>	<b>302</b>	<b>0,14</b>	<b>0,17</b>	<b>3,16</b>	<b>298</b>	<b>0,87</b>
<b>2 завтрак:</b>											
12	Свежие фрукты	130	1,04	0,35	14,53	66,46	0	0	6,929	0	0
<b>Обед:</b>											
24	Салат капустно-яблочный	45	1,65	6,87	11,67	116,99	0	0	41,332	0	0
37	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	200	4,12	5,63	15,13	139,6	0,12	0,16	4,24	23,54	1,09
194	Рис отварной	70	2,7	0,39	28,54	128,44	0	0	0	0	0
	Голубцы диетические «Вкусные»	62	7,69	5,58	3,35	94,24	0	0	0	0	0
399	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,005	0,015	0,015	3	10,5	2,1
878	Хлеб пшеничный	30	7,6	0,8	49,2	235	0	0	0	0	0
879	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>32,15</b>	<b>20,82</b>	<b>170,97</b>	<b>1018,735</b>	<b>0,135</b>	<b>0,175</b>	<b>55,501</b>	<b>34,04</b>	<b>3,19</b>
<b>Подник:</b>											
108	Сочник с творогом	60	4,86	4,5	9,1	99,34	0,02	0,08	4,95	45	0,4
251	Кисломолочный продукт	140	4,06	4,48	5,6	82,6	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>8,92</b>	<b>8,98</b>	<b>14,7</b>	<b>181,74</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>	<b>6,14</b>	<b>63,82</b>	<b>0,84</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>49,97</b>	<b>41,87</b>	<b>210,71</b>	<b>1502,475</b>	<b>0,355</b>	<b>0,385</b>	<b>64,801</b>	<b>395,86</b>	<b>4,9</b>

