

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШАЛОБОЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Кононов А.А.



"19"

08

2024г.

Примерное 10-ти дневное меню

для питания воспитанников дошкольных групп МБОУ Шалоболинской СОШ №18

с 9-10,5 часовым пребыванием детей

Шалоболіно

2024

День недели ПОНЕДЕЛЬНИК; неделя ПЕРВАЯ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Каша геркулесовая	180	7.7	11.5	30.7	257.1	47.1	0.5	0.18	0.15	0.09	2.14	311.45	245.52	124.3	56.05	13.11
Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0
Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3	0	0.1	0	0	0	0.04	0.2	25.8	2.8	0	0
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0	0	0.09	0.02	0	1.76	399.2	74.4	16	11.6	4.8
Итого за Первый приём пищи	480	14.1	12.1	89.5	523.7	47.4	0.6	0.28	0.19	0.09	4.03	711.52	366.48	147.58	67.65	17.91

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	А, мкг рет.экв	Витамины					Минеральные вещества				
							С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	5	10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3
Итого за Второй приём пищи	100	0.4	0.4	9.8	44.4	5	10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50	24.4	8.1	0.03	0.05	0.17	0.5	69.62	97.14	14	9.62	2.31
Суп с рыбными консервами	200	7.9	4.1	12.4	118	178.3	5.8	0.07	0.08	3.52	3.18	262.3	376.79	66.69	168.73	12
Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.8	202	26.6	0	0.06	0.02	0.07	1.19	148.62	52.95	10.86	11.92	0.06
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	15	0	0	0	0	0.05	0.05	0.17	49.56	0	0

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	А, мкг рет.экв	Витамины					Минеральные вещества				
							С,	В1,	В2,	Д,	РР,	Na, мг	К, мг	Ca,	Ф, мг	Se,
							мг	мг	мг	мкг	мг			мг		мкг
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0	0	0.09	0.02	0	1.76	399.2	74.4	16	11.6	4.8
Сосиски молочные	25	2.8	6	0.1	65.2	0	0	0.05	0.04	0	1.15	201.75	55	8.75	0	0
Итого за Третий приём пищи	715	24.3	20.2	106.2	703.7	244.3	14	0.29	0.22	3.76	7.83	1081.55	656.46	165.86	201.87	19.16

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	А, мкг рет.экв	Витамины					Минеральные вещества				
							С,	В1,	В2,	Д,	РР,	Na, мг	К, мг	Ca,	Ф, мг	Se,
							мг	мг	мг	мкг	мг			мг		мкг
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5	6.9	0.3	0.01	0.07	0	0.41	19.68	81.35	57.28	10	0.88
Булочка сладкая	60	5.6	4.1	21.9	146.8	23.7	0.5	0.02	0.08	0.23	0.71	104.68	75.26	73	13.03	9.27
Итого за Четвёртый приём пищи	260	7.2	5.6	30.5	200.3	30.6	0.8	0.03	0.15	0.23	1.12	124.36	156.61	130.28	23.03	10.15
Итого за день	1555	46	38.3	236	1472.1	327.3	25.4	0.63	0.58	4.08	13.28	1943.43	1457.55	459.72	300.55	47.52

День недели ВТОРНИК ; неделя ПЕРВАЯ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Каша вязкая молочная пшениная	180	7.3	10	37.3	268.4	46.4	0.5	0.16	0.13	0.09	2.2	297.4	243.32	114.08	50.12	2.71	
Чай черный байховый с 200 сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0	
Бутерброд с сыром	60	6.1	3.4	24.6	153	26	0.1	0.06	0.05	0.1	1.13	330.5	55.3	98	7.25	4.45	
Итого за Первый приём пищи	440	13.6	13.4	68.3	448.2	72.7	0.6	0.22	0.19	0.18	3.42	628.57	319.38	216.56	57.37	7.16	

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Сок персиковый	100	0.3	0	16.5	67.2	50	6	0.02	0.04	0	0.6	6	152	5	0	0
Итого за Второй приём пищи	100	0.3	0	16.5	67.2	50	6	0.02	0.04	0	0.6	6	152	5	0	0

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Салат из белокочанной капусты	60	1.6	6.1	6.4	86.8	122.4	39.3	0.03	0.04	0	0.63	88.9	253.33	45.08	12.66	0.29
Свекольник на кур.бульоне	200	4.7	6.1	10.1	114.3	137.8	6.8	0.03	0.04	0	0.59	106.65	264.05	33.5	22.92	0.4
Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	147	2.4	0.09	0.08	0	7.98	290.87	383.25	19.54	169.32	27.53

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	98	80	0.01	0.05	0	0.19	1.73	8.47	10.68	0	0
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0	0	0.09	0.02	0	1.76	399.2	74.4	16	11.6	4.8
Итого за Третий приём пищи	740	40.2	21.1	104.2	768.6	505.2	128.4	0.25	0.24	0	11.15	887.34	983.5	124.81	216.5	33.01

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг
Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.8	202	26.6	0	0.06	0.02	0.07	1.19	148.62	52.95	10.86	11.92	0.06
Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2	17.3	0.7	0.04	0.16	0	1.1	49.95	220.33	143.04	38.25	2.29
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0	0	0.09	0.02	0	1.76	399.2	74.4	16	11.6	4.8
Итого за Четвёртый приём пищи	430	16.1	10.4	84.6	496.7	43.9	0.7	0.19	0.21	0.07	4.06	597.77	347.68	169.9	61.77	7.15
Итого за день	1710	70.2	44.9	273.6	1780.7	671.8	135.7	0.68	0.68	0.25	19.23	2119.68	1802.56	516.27	335.64	47.32

День недели СРЕДА ; неделя ПЕРВАЯ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мкг
Суп молочный	200	5.5	5.6	17.7	143	26.3	0.7	0.06	0.17	0.02	1.27	112.52	186.29	151.4	31.74
Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	62.4	0	0.02	0.14	0.88	1.15	40.74	46.48	19.36	22
Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0
Бутерброд с маслом	60	3.9	7.7	24.7	183.3	45	0	0.06	0.03	0.13	1.12	251	49.5	12.4	7.53
Итого за Первый приём пищи	500	14.4	17.3	49.1	409.7	134	0.8	0.14	0.35	1.03	3.63	404.93	303.03	187.64	61.27

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мкг
Йогурт питьевой	100	3.2	2.4	4.5	52.4	10	0.6	0.03	0.15	0	1.2	50	152	124	20
Итого за Второй приём пищи	100	3.2	2.4	4.5	52.4	10	0.6	0.03	0.15	0	1.2	50	152	124	20

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мкг
Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50	24.4	8.1	0.03	0.05	0.17	0.5	69.62	97.14	14	9.62
Суп картофельный с бобовыми	200	6.8	4.6	14.4	125.9	120.8	3.7	0.1	0.05	0	1.51	96.49	363.07	30.46	27.02
Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8	32.1	10.2	0.12	0.1	0.07	1.98	161.37	623.98	38.77	42.79
Котлеты мясные	70	9.1	7.2	5.5	122.5	9.5	2.9	0.06	0.07	0	4.57	256.03	172.46	16.09	0
Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6	2.4	19.2	0.01	0.01	0	0.06	6.16	70.64	9.84	4.08

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг Se, мкг
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0	0	0.09	0.02	0	1.76	399.2	74.4	16	11.6 4.8
Итого за Третий приём пищи	760	27	22.6	93	682.3	189.2	44.1	0.4	0.31	0.24	10.38	988.87	1401.7	125.16	95.11 13.52

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг Se, мкг
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1	13.3	0.5	0.03	0.13	0	0.91	38.55	183.98	111.36	20 1.76
Пирожок с картошкой	60	5.6	4.1	21.9	146.8	23.7	0.5	0.02	0.08	0.23	0.71	104.68	75.26	73	13.03 9.27
Итого за Четвёртый приём пищи	260	9.5	7.6	33	237.9	37	1	0.05	0.21	0.23	1.62	143.23	259.24	184.35	33.03 11.03
Итого за день	1620	54.1	49.9	179.6	1382.3	370.2	46.5	0.62	1.02	1.5	16.83	1587.03	2115.97	621.15	209.41 42.94

День недели ЧЕТВЕРГ ; неделя ПЕРВАЯ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	А, мкг рет.экв	Витамины					Минеральные вещества				
							С,	В1,	В2,	Д,	РР,	Na,	К, мг	Ca,	Ф,	Se,
							мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг
Каша жидкая молочная рисовая	180	4.7	5.8	25.7	174.3	28.1	0.6	0.05	0.14	0.04	1.42	307.87	152.28	117.44	35.2	5.58
Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0	0	0.09	0.02	0	1.76	399.2	74.4	16	11.6	4.8
Повидло	20	0.1	0	12.8	51.4	5	0.1	0	0	0	0.04	0.4	30.4	2.4	0	0
Итого за Первый приём пищи	480	11.1	6.4	84.3	440	33.4	0.7	0.14	0.18	0.04	3.31	708.15	277.84	140.32	46.8	10.38

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	А, мкг рет.экв	Витамины					Минеральные вещества				
							С,	В1,	В2,	Д,	РР,	Na,	К,	Ca,	Ф,	Se,
							мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	5	10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3
Итого за Второй приём пищи	100	0.4	0.4	9.8	44.4	5	10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	А, мкг рет.экв	Витамины					Минеральные вещества				
							С,	В1,	В2,	Д,	РР,	Na,	К, мг	Ca,	Ф, мг	Se,
							мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг
Салат из белокочанной капусты	60	1.6	6.1	6.4	86.8	122.4	39.3	0.03	0.04	0	0.63	88.9	253.33	45.08	12.66	0.29
Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.6	6.1	5.7	96.1	108.1	10.8	0.02	0.03	0	0.49	98.14	183.42	37.3	15.06	0.34

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг
Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	8.3	43.1	286.7	33	0	0.26	0.14	0.08	4.78	178.84	262.21	17.38	19.27	4.23
Гуляш мясной	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Напиток лимонный	200	0.6	0.2	15.1	65.4	98	80	0.01	0.05	0	0.19	1.73	8.47	10.68	0	0
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0	0	0.09	0.02	0	1.76	399.2	74.4	16	11.6	4.8
Итого за Третий приём пищи	790	22.8	21.3	109.7	722.5	361.5	130.1	0.41	0.28	0.08	7.86	766.81	781.84	126.44	58.59	9.65

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг
Запеканка из творога	100	17.1	10.7	16.7	231.9	47.9	0.2	0.04	0.22	0.19	0.67	125.65	105.95	141.62	33.1	26.08
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5	6.9	0.3	0.01	0.07	0	0.41	19.68	81.35	57.28	10	0.88
Итого за Четвёртый приём пищи	300	18.7	12.2	25.3	285.4	54.8	0.5	0.06	0.29	0.19	1.08	145.33	187.29	198.9	43.1	26.96
Итого за день	1670	53	40.3	229.1	1492.3	454.7	141.3	0.64	0.77	0.31	12.55	1646.29	1524.97	481.66	156.49	47.29

День недели ПЯТНИЦА ; неделя ПЕРВАЯ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг Se, мкг
Каша ячневая	180	7.6	8.6	42.5	277.9	36.5	0	0.21	0.03	0.09	2.6	182.33	124.11	19.57	19.911.75
Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0 0
Бутерброд с маслом	60	3.9	7.7	24.7	183.3	45	0	0.06	0.03	0.13	1.12	251	49.5	12.4	7.53 3.1
Итого за Первый приём пищи	440	11.7	16.3	73.6	488	81.8	0	0.27	0.06	0.22	3.81	434.01	194.36	36.45	27.444.85

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг Se, мкг
Сок персиковый	100	0.3	0	16.5	67.2	50	6	0.02	0.04	0	0.6	6	152	5	0 0
Итого за Второй приём пищи	100	0.3	0	16.5	67.2	50	6	0.02	0.04	0	0.6	6	152	5	0 0

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг Se, мкг
Салат из капусты с овощами консервированными	60	1.7	4	1.7	50	24.4	8.1	0.03	0.05	0.17	0.5	69.62	97.14	14	9.62 2.31
Суп «Крестьянский»	200	6.7	4.6	16.3	133.1	97.2	4.8	0.14	0.05	0	1.67	95.82	382.43	26.94	28.88 2.01
Каша перловая с маслом	180	4.7	8.4	30.5	216.1	0	0	0.1	0.04	0	0.97	270.61	86.04	18.8	0 28
Рыба тушеная	55	13.2	3.5	0.1	84.9	37.5	0.1	0.07	0.13	0.54	3.23	113.51	279.46	35.39	530.5715
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	15	0	0	0	0	0.05	0.05	0.17	49.56	0 0
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0	0	0.09	0.02	0	1.76	399.2	74.4	16	11.6 4.8

Название блюда	Выход																
	Белки Жиры Углеводы					Эн.	Витамины					Минеральные вещества					
	(г)	(г)	(г)	(г)	(г)	ценность (ккал)	А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Fe, мг	Se, мкг
Итого за Третий приём пищи	775	32.9	21.1	107.8		752.6	174.1	13.1	0.43	0.3	0.71	8.18	948.81	919.64	160.69	580.67	52.12

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8	11	0	0.08	0.05	0	1.9	330	110	29	0	0
Молоко 3.2%	100	2.9	3.2	4.7	59.2	22	1.3	0.04	0.15	0	0.8	50	146	120	20	2
Итого за Четвёртый приём пищи	200	10.4	13	79.1	475	33	1.3	0.12	0.2	0	2.7	380	256	149	20	2
Итого за день	1515	55.3	50.4	277	1782.8	338.9	20.4	0.84	0.6	0.93	15.29	1768.82	1522	351.14	628.11	58.97

День недели ПОНЕДЕЛЬНИК; неделя ВТОРАЯ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Каша манная	180	7.3	9.7	34.6	255.1	47.9	0.5	0.12	0.16	0.09	1.6	307.34	202.77	120.49	19.33	29.76
Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0	0	0.07	0.02	0	1.32	299.4	55.8	12	8.7	3.6
Повидло абрикосовое	20	0.1	0	12.8	51.4	5	0.1	0	0	0	0.04	0.4	30.4	2.4	0	0
Итого за Первый приём пищи	460	12.2	10.2	83.3	473.9	53.2	0.6	0.19	0.19	0.09	3.05	607.82	309.72	139.37	28.03	33.36

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Сок персиковый	100	0.3	0	16.5	67.2	50	6	0.02	0.04	0	0.6	6	152	5	0	0
Итого за Второй приём пищи	100	0.3	0	16.5	67.2	50	6	0.02	0.04	0	0.6	6	152	5	0	0

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50	24.4	8.1	0.03	0.05	0.17	0.5	69.62	97.14	14	9.62	2.31
Суп «Шахтерский»	200	5.2	2.8	18.5	119.6	97.5	6.9	0.09	0.05	0	1.43	93.01	410.42	13.73	32.72	0.23
Макароны отварные	180	6.4	6.6	39.3	242.4	32	0	0.07	0.03	0.08	1.43	178.35	63.54	13.04	14.3	0.07
Тефтели мясные	60	8.7	8.8	4.8	133.6	1.1	0.3	0.03	0.07	0	3.23	126.47	147.28	15.64	35.27	0.97

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6	2.4	19.2	0.01	0.01	0	0.06	6.16	70.64	9.84	4.08	0.23
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0	0	0.09	0.02	0	1.76	399.2	74.4	16	11.6	4.8
Итого за Третий приём пищи	780	28.3	22.9	115.9	783.7	157.4	34.5	0.31	0.23	0.25	8.41	872.82	863.42	82.24	107.59	8.62

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг
Омлет натуральный	100	8.4	12.9	2.1	158	131.1	0.2	0.04	0.27	1.43	2.03	175.76	119.1	72.29	41.75	17.37
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5	6.9	0.3	0.01	0.07	0	0.41	19.68	81.35	57.28	10	0.88
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0	0	0.09	0.02	0	1.76	399.2	74.4	16	11.6	4.8
Итого за Четвёртый приём пищи	380	16.1	15	50.1	399	138	0.5	0.14	0.36	1.43	4.2	594.63	274.84	145.57	63.35	23.05
Итого за день	1720	56.9	48.1	265.8	1723.8	398.6	41.6	0.66	0.82	1.77	16.26	2081.27	1599.98	372.18	198.97	65.03

День недели ВТОРНИК; неделя ВТОРАЯ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг
Каша вязкая молочная гречневая	180	6.4	6	23.9	175.8	25.9	0.4	0.13	0.16	0.04	2.53	298.6	213.15	100.6	25.25	3.27
Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0
Бутерброд с сыром	60	6.1	3.4	24.6	153	26	0.1	0.06	0.05	0.1	1.13	330.5	55.3	98	7.25	4.45
Итого за Первый приём пищи	440	12.7	9.4	54.9	355.6	52.2	0.6	0.19	0.21	0.13	3.75	629.78	289.21	203.08	32.5	7.72

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	5	10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3
Итого за Второй приём пищи	100	0.4	0.4	9.8	44.4	5	10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг
Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7	0.7	2.3	0.01	0.02	0	0.09	78.77	136.27	19.21	11.4	0.35
Суп лапша на курином бульоне	200	5.2	2.8	18.5	119.6	97.5	6.9	0.09	0.05	0	1.43	93.01	410.42	13.73	32.72	0.23
Капуста тушеная с мясом	200	21.9	22.9	13.3	347.1	115.3	28.9	0.09	0.19	0.1	8.04	305.56	741.47	83.28	89.37	0.68
Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0.4	1.2	0	0.01	0	0.1	1.26	30.23	6.94	0.7	0.02

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Ф, мг	Se, мкг
лимоном и сахаром																
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0	0	0.09	0.02	0	1.76	399.2	74.4	16	11.6	4.8
Итого за Третий приём пищи	740	34.2	29.1	82.4	727.8	213.9	39.2	0.27	0.3	0.1	11.43	877.79	1392.79	139.16	145.79	6.09

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг	Se, мкг
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1	13.3	0.5	0.03	0.13	0	0.91	38.55	183.98	111.36	20	1.76
Булка городская	100	7.7	2.4	53.4	266	0	0	0.11	0.03	0	2.2	437	97	20	0	0
Итого за Четвёртый приём пищи	300	11.6	5.9	64.5	357.1	13.3	0.5	0.14	0.16	0	3.11	475.55	280.98	131.36	20	1.76
Итого за день	1580	58.9	44.8	211.6	1484.9	284.4	50.3	0.63	0.69	0.23	18.59	2009.12	2240.98	489.6	206.29	15.87

День недели СРЕДА; неделя ВТОРАЯ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг Se, мкг
Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.9	5	15.9	128.7	23.7	0.7	0.05	0.16	0.02	1.14	101.27	167.66	136.26	28.562.23
Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	62.4	0	0.02	0.14	0.88	1.15	40.74	46.48	19.36	22 10.81
Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0 0
Бутерброд с маслом	60	3.9	7.7	24.7	183.3	45	0	0.06	0.03	0.13	1.12	251	49.5	12.4	7.53 3.1
Итого за Первый приём пищи	480	13.8	16.7	47.3	395.4	131.4	0.7	0.13	0.33	1.03	3.51	393.68	284.4	172.5	58.0916.14

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг Se, мкг
Йогурт питьевой	100	3.2	2.4	4.5	52.4	10	0.6	0.03	0.15	0	1.2	50	152	124	20 2
Итого за Второй приём пищи	100	3.2	2.4	4.5	52.4	10	0.6	0.03	0.15	0	1.2	50	152	124	20 2

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг Se, мкг
Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50	24.4	8.1	0.03	0.05	0.17	0.5	69.62	97.14	14	9.62 2.31
Суп рассольник со смеианой	200	5.1	6.2	10.8	119.4	106.5	6.4	0.04	0.04	0	0.8	96.18	199.61	27.49	16.982.84

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг
Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	8.3	43.1	286.7	33	0	0.26	0.14	0.08	4.78	178.84	262.21	17.38	19.27	4.23	
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	15	0	0	0	0	0.05	0.05	0.17	49.56	0	0	
Сосиски молочные	25	2.8	6	0.1	65.2	0	0	0.05	0.04	0	1.15	201.75	55	8.75	0	0	
Итого за Третий приём пищи	665	20	24.5	75.5	602.3	178.8	14.6	0.37	0.27	0.25	7.29	546.45	614.14	117.17	45.87	9.38	

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мкг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг
Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5	97.2	3	0.03	0.02	0	0.42	267.99	170.47	16.14	15.8	0.18	
Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0	
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0	0	0.09	0.02	0	1.76	399.2	74.4	16	11.6	4.8	
Итого за Четвёртый приём пищи	360	7.2	7.8	51.1	303.8	97.5	3	0.12	0.06	0	2.27	667.87	265.63	36.61	27.4	4.98	
Итого за день	1605	44.2	57.2	178.4	1353.9	417.7	18.9	0.65	0.81	1.28	14.27	1658	1316.17	450.28	151.36	32.5	

День недели ЧЕТВЕРГ; неделя ВТОРАЯ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг Se, мкг
Каша "Дружба"	180	4.5	6.3	21.5	160.2	29.9	0.5	0.06	0.12	0.05	1.32	301.9	140.48	103.68	28.01 3.68
Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0 0
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0	0	0.09	0.02	0	1.76	399.2	74.4	16	11.6 4.8
Повидло	20	0.1	0	13	52.3	0	0.1	0	0	0	0.04	0.2	25.8	2.8	0 0
Итого за Первый приём пищи	480	10.9	6.9	80.3	426.8	30.2	0.6	0.15	0.16	0.05	3.21	701.98	261.44	126.96	39.61 8.48

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг Se, мкг
Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0 0
Итого за Второй приём пищи	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0 0

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг Se, мкг
Салат из капусты с овощами консервированными	60	1.7	4	1.7	50	24.4	8.1	0.03	0.05	0.17	0.5	69.62	97.14	14	9.62 2.31
Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	94.1	102.3	3.7	0.05	0.04	0.05	0.78	57.97	222.03	10.38	21.22 0.94
Пюре гороховое с мясом птицы	180	17.3	1.6	40.5	245.8	1.1	0	0.52	0.11	0	4.68	199.09	652.18	93.02	27 10.38
Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	98	80	0.01	0.05	0	0.19	1.73	8.47	10.68	0 0

Название блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность		Витамины				Минеральные вещества				
	(г)	(г)	(г)	(г)	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)	А, мкг	С, В1, В2,		D,	PP,	Na, K, мг	Ca, F, мг	Se, мг	Mg	Mg
											рет.экв	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0	225.8	91.8	0.7	0.27	0.22	7.92	727.61	1054.22	144.08	69.44	18.43		
Итого за Третий приём пищи	720	30.3	9.7	108.1	642.8														
Четвёртый приём пищи																			

Название блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность		Витамины				Минеральные вещества				
	(г)	(г)	(г)	(г)	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)	А, мкг	С, В1, В2,		D,	PP,	Na, K, мг	Ca, F, мг	Se, мг	Mg	Mg
											рет.экв	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2	17.3	0.7	0.04	0.16	0	1.1	49.95	220.33	143.04	38.25	2.29			
Шарлотка с яблоком	100	9.3	6.8	36.5	244.6	39.5	0.8	0.03	0.13	0.38	1.18	174.47	125.44	121.66	21.72	15.45			
Итого за Четвёртый приём пищи	300	14	11.1	48.9	351.8	56.7	1.5	0.07	0.3	0.38	2.29	224.41	345.77	264.7	59.97	17.74			
Итого за день	1600	55.7	27.8	247.4	1464.7	312.7	95.9	0.93	0.74	0.65	13.62	1660	1781.43	542.74	169.02	44.65			

День недели ПЯТНИЦА; неделя ВТОРАЯ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг Se, мкг
Каша жидкая молочная рисовая	180	4.7	5.8	25.7	174.3	28.1	0.6	0.05	0.14	0.04	1.42	307.87	152.28	117.44	35.2 5.58
Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0 0
Бутерброд с маслом	60	3.9	7.7	24.7	183.3	45	0	0.06	0.03	0.13	1.12	251	49.5	12.4	7.53 3.1
Итого за Первый приём пищи	440	8.8	13.5	56.8	384.4	73.4	0.6	0.1	0.17	0.17	2.63	559.55	222.54	134.32	42.73 8.68

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг Se, мкг
Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0 0
Итого за Второй приём пищи	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0 0

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг Se, мкг
Салат из белокочанной капусты	60	1.6	6.1	6.4	86.8	122.4	39.3	0.03	0.04	0	0.63	88.9	253.33	45.08	12.66 0.29
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	6.1	10.1	114.3	137.8	6.8	0.03	0.04	0	0.59	106.65	264.05	33.5	22.92 0.4
Каша перловая	180	4.7	8.4	30.5	216.1	0	0	0.1	0.04	0	0.97	270.61	86.04	18.8	0 28

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг
Рыба запеченная	55	13.2	3.5	0.1	84.9	37.5	0.1	0.07	0.13	0.54	3.23	113.51	279.46	35.39	530.57	15
Напиток лимонный	200	0.6	0.2	15.1	65.4	98	80	0.01	0.05	0	0.19	1.73	8.47	10.68	0	0
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0	0	0.09	0.02	0	1.76	399.2	74.4	16	11.6	4.8
Итого за Третий приём пищи	775	30.9	24.9	101.6	755	395.7	126.2	0.33	0.31	0.54	7.37	980.59	965.75	159.45	577.75	48.48

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Пряник	100	5.9	4.7	75	365.9	0	0	0.08	0.02	0	1.6	2	71	11	0	0
Молоко 3.2%	100	2.9	3.2	4.7	59.2	22	1.3	0.04	0.15	0	0.8	50	146	120	20	2
Итого за Четвёртый приём пищи	200	8.8	7.9	79.7	425.1	22	1.3	0.12	0.17	0	2.4	52	217	131	20	2
Итого за день	1515	49	46.4	248.2	1607.8	491.1	130.1	0.56	0.66	0.71	12.6	1598.14	1525.29	431.77	640.48	59.16