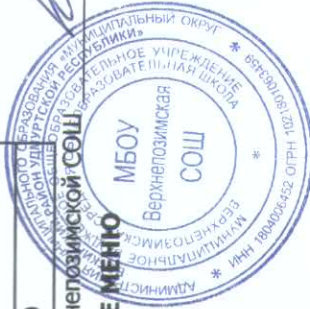


БОУ Верхнеполозимская СОШ  
ошкольная группа

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Верхнеполозимской СОШ \_\_\_\_\_ Колинова Н.Ю.

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



информация: **Дети 3-7 лет**

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
1	Каша гречневая молочная вязкая	200	5,97	6,26	28,32	193	0,16	0,09		9,91	2,92	
4	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	108,2	0,08	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5	
	Масло сливочное порцией	10	0,08	7,8	0,10	72	0	0,02		1,8	0,02	
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>420</b>	<b>11,5</b>	<b>16,95</b>	<b>53,88</b>	<b>358</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>1,17</b>	<b>132,81</b>	<b>4,52</b>	
	2-й завтрак											
1	Яблоки свежие	100	0,41	0,41	10,09	45		0,02	16,69	16,48	0,21	
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>10,09</b>	<b>45</b>		<b>0,02</b>	<b>16,69</b>	<b>16,48</b>	<b>0,21</b>	
	Обед											
	Салат "Космос"	60	3,52	8,81	2,98	105			6,3	29,46	0,87	
6	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,32	4,88	15,77	132	0,09	0,1	8,18	24,11	1,44	
2	Тефтели мясо-крупяные	80	10,63	8,1	6,82	143	0,03	0,08	0,27	8,72	1,49	
1	Капуста тушеная	150	3,48	6,67	11,6	120	0,05	0,08	28,3	79,52	1,18	
	Чай сладкий с лимоном	180	0,16	0,04	10,87	44	0	0,01	1,24	4,8	0,41	
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	78	0,11	0,04		17,2	2	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08	0,03		13,2	1,8	
	<b>Всего в обед</b>	<b>720</b>	<b>30,59</b>	<b>29,70</b>	<b>77,80</b>	<b>699</b>	<b>0,4</b>	<b>0,34</b>	<b>44,29</b>	<b>177,01</b>	<b>9,19</b>	
	Полдник											
2	Шанежка наливная с яйцом	60	5,15	2,18	25,8	143	0,06	0,05		16,03	0,68	
2	Молоко стерилизованное	200	5,15	5,10	9,40	101	0,05	0,21	1,04	204,0	0,10	
	<b>Всего в полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,30</b>	<b>7,28</b>	<b>35,20</b>	<b>244</b>	<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>1,04</b>	<b>220,03</b>	<b>0,78</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1500</b>	<b>52,80</b>	<b>54,34</b>	<b>176,97</b>	<b>1346</b>	<b>0,78</b>	<b>0,90</b>	<b>63,19</b>	<b>546,33</b>	<b>14,70</b>	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe		
												0,08	7,8
	Завтрак												
по	Масло сливочное порцией	10	0,08	7,8	0,10	72						1,8	0,02
4	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	180	5,16	7,58	21,67	176	0,07	0,17	0,7			146,21	0,38
а	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17			108,2	0,08
3	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03				12,9	1,5
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,64</b>	<b>18,27</b>	<b>47,18</b>	<b>361</b>	<b>0,19</b>	<b>0,35</b>	<b>1,87</b>			<b>268,21</b>	<b>1,97</b>
	2-й завтрак												
1	Кисломолочный напиток (Снежок)	150	4,2	4,8	6,15	89	0,05	0,26	1,05			180	0,15
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,15</b>	<b>89</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>1,05</b>			<b>180</b>	<b>0,15</b>
	Обед												
2	Салат из квашеной капусты	60	0,94	3	4,6	49	0,01	0,01	15			24,96	0,35
6	Борщ с капустой и картоф. со сметаной	180	4,15	4,76	8,32	93	0,02	0,05	5,64			25,55	0,99
1	Суфле "рыбка золотая"	80	11,38	9,56	6,84	159	0,09	0,11	0,36			24,84	0,58
а	Пюре картофельное	150	3,12	4,03	18,02	121	0,11	0,11	9			51,45	0,88
6	Компот из сухофруктов (курага)	180	0,94		24,2	97	0,01	0,02	0,4			37	0,34
3	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03				12,9	1,5
3	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08	0,03				13,2	1,8
	<b>Всего в обед</b>	<b>720</b>	<b>26,16</b>	<b>22,39</b>	<b>88,04</b>	<b>655</b>	<b>0,4</b>	<b>0,37</b>	<b>30,4</b>			<b>189,9</b>	<b>6,44</b>
	Полдник												
д	Запеканка творожная	90	14,93	10,43	12,8	205	0,04	0,22	0,28			149,27	0,49
4	Молоко гущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,2	65	0,01	0,03	0,2			63,4	
4	Чай сладкий	180	0,1	0,03	10,65	43		0,01	0,02			2,28	0,41
	<b>Всего в полдник</b>	<b>290</b>	<b>16,47</b>	<b>12,16</b>	<b>34,65</b>	<b>313</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>0,5</b>			<b>214,95</b>	<b>0,9</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1560</b>	<b>57,47</b>	<b>57,62</b>	<b>176,02</b>	<b>1418</b>	<b>0,69</b>	<b>1,24</b>	<b>33,82</b>			<b>853,06</b>	<b>9,46</b>



№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
								B1	B2	C	Ca	Fe	
			Б	Ж	У	Y							
	Завтрак												
	Бутерброд с повидлом	40	1,82	5	20,52	134	0,05	0,03	0,1	12,48	1,27		
5	Каша ячневая молочная жидкая	200	4,16	5,12	20,53	145	0,06	0,1	0,39	79,9	0,37		
3	Чай сладкий с молоком	180	2,49	2,74	14,5	93	0,03	0,13	0,49	99,48	0,45		
	Хлеб пшеничный	15	1,27	0,24	5,55	29	0,04	0,02		6,45	0,75		
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>435</b>	<b>9,74</b>	<b>13,1</b>	<b>61,1</b>	<b>401</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>0,98</b>	<b>198,31</b>	<b>2,84</b>		
	2-й завтрак												
	Кисломолочный напиток (Снежок)	150	7,5	2,25	12,75	102	0,05	0,23	0,9	186	0,15		
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>	<b>2,25</b>	<b>12,75</b>	<b>102</b>	<b>0,05</b>	<b>0,23</b>	<b>0,9</b>	<b>186</b>	<b>0,15</b>		
	Обед												
а	Винегрет с растительным маслом	60	0,97	3,12	5,8	55	0,03	0,03	6,94	15,54	0,54		
3	Суп -лапша домашняя на кур.бульоне	180	2,3	1,9	12,08	75	0,02	0,02	0,28	10,01	0,34		
2	Котлета из птицы	80	11,39	10,02	6,00	160	0,07	0,10	0,	34,21	1,26		
1	Капуста тушеная	150	3,48	6,67	11,6	120	0,05	0,08	28,3	79,52	1,18		
5	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,94		24,2	97	0,01	0,02	0,4	37	0,34		
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08	0,03		13,2	1,8		
	<b>Всего в обед</b>	<b>720</b>	<b>24,73</b>	<b>22,75</b>	<b>85,74</b>	<b>643</b>	<b>0,34</b>	<b>0,31</b>	<b>35,92</b>	<b>202,38</b>	<b>6,96</b>		
	Полдник												
	Суп молочный с морковью и рисом	150	3,36	5,78	9,56	104	0,05		1,	69,31	0,26		
в	Сок фруктовый яблочный	180	0,72		20,34	84	0,02	0,02	3,6	21,6	2,7		
	<b>Всего в полдник</b>	<b>330</b>	<b>4,08</b>	<b>5,78</b>	<b>29,90</b>	<b>188</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>4,6</b>	<b>90,91</b>	<b>2,96</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1635</b>	<b>46,06</b>	<b>43,88</b>	<b>189,49</b>	<b>1334</b>	<b>0,64</b>	<b>0,84</b>	<b>42,40</b>	<b>677,60</b>	<b>12,91</b>		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
												Б
	Завтрак											
3	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22		1
4	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,65	5,06	21,85	148	0,04	0,1	0,42	86,77		0,25
2	Какао с молоком	180	3,35	3,41	14,48	102	0,03	0,14	0,57	117,3		0,35
3	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9		1,5
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>400</b>	<b>14,63</b>	<b>13,55</b>	<b>47,71</b>	<b>372</b>	<b>0,18</b>	<b>0,45</b>	<b>0,99</b>	<b>238,97</b>		<b>3,1</b>
	2-й завтрак											
2	Молоко стерилизованное	180	4,64	4,32	8,46	91	0,05	0,19	0,94	183,6		0,09
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	<b>4,64</b>	<b>4,32</b>	<b>8,46</b>	<b>91</b>	<b>0,05</b>	<b>0,19</b>	<b>0,94</b>	<b>183,6</b>		<b>0,09</b>
	Обед											
1	Салат "Неженка"	60	0,55	3,11	7,39	60	0,03	0,03	31,53	21,61		0,67
	Свекольник	180	1,65	2,76	10,92	75	0,04	0,05	4,96	28,91		0,92
1	Чорыг селянка (рыба в омлете)	100	15,77	6,04	2,95	129			0,64	52,42		1,16
2	Гороховое пюре	150	14,50	6,12	33,23	246	0,00	0,00	0	77,01		4,45
1	Сок фруктовый яблочный	180	0,68		18,5	77	0,02	0,02	1,44	19,44		2,43
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9		1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03		9,9		1,35
	<b>Всего в обед</b>	<b>730</b>	<b>38,01</b>	<b>18,93</b>	<b>95,31</b>	<b>704</b>	<b>0,34</b>	<b>0,27</b>	<b>48,56</b>	<b>222,19</b>		<b>8,9</b>
	Полдник											
1	Запеканка морковная с творогом	100	14,2	8,94	12,49	187	0,05	0,24	7,52	159,11		0,74
4	Чай сладкий	180	0,1	0,03	10,65	43		0,01	0,02	2,28		0,41
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6		1
	<b>Всего в полдник</b>	<b>300</b>	<b>16,00</b>	<b>9,29</b>	<b>30,54</b>	<b>269</b>	<b>0,10</b>	<b>0,27</b>	<b>7,54</b>	<b>169,99</b>		<b>2,15</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1610</b>	<b>73,3</b>	<b>46,09</b>	<b>182,02</b>	<b>1436</b>	<b>0,67</b>	<b>1,18</b>	<b>58,03</b>	<b>789,19</b>		<b>14,24</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
												Б
	Завтрак											
/7	Бутерброд с сыром	30	3,92	6,79	5,6	99	0,04	0,06	0,28	112,35	0,76	
/4	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	5,45	8,22	18,6	170	0,09	0,18	0,7	151,68	0,66	
/3	Чай сладкий с молоком	180	2,49	2,74	14,5	93	0,03	0,13	0,49	99,48	0,45	
5	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1	
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>410</b>	<b>13,56</b>	<b>18,07</b>	<b>46,1</b>	<b>401</b>	<b>0,21</b>	<b>0,39</b>	<b>1,47</b>	<b>372,11</b>	<b>2,87</b>	
	2-й завтрак											
/1	Яблоки свежие	100	0,41	0,41	10,09	45		0,02	16,69	16,48	0,21	
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>10,09</b>	<b>45</b>		<b>0,02</b>	<b>16,69</b>	<b>16,48</b>	<b>0,21</b>	
	Обед											
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3,06	4,68	4,26	71,4	0,02		3,96	112,2	0,9	
/а	Суп рыбный	200	7,14	1,94	10,34	87	0,09	0,06	4,29	26,67	0,84	
/а	Котлета "Детская"	80	12,24	13,97	6,96	202	0,06	0,13	0,32	18,86	2,12	
2	Розовое пюре	150	2,84	4,44	17,54	121	0,11	0,1	8,57	46,66	0,97	
5	Компот из сухофруктов (смесь)	180			25	97				0,28	0,04	
5	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5	
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03		9,9	1,35	
	<b>Всего в обед</b>	<b>680</b>	<b>27,08</b>	<b>21,25</b>	<b>82,16</b>	<b>695</b>	<b>0,42</b>	<b>0,35</b>	<b>17,14</b>	<b>227,47</b>	<b>7,7</b>	
	Полдник											
	Пирожок печеный с капустой	75	5,12	7,43	22,11	187	0,05	0,08	0,98	35,17	0,64	
в	Сок фруктовый яблочный	180	0,72		20,34	84	0,02	0,02	3,6	21,6	2,7	
	<b>Всего в полдник</b>	<b>255</b>	<b>5,8</b>	<b>7,43</b>	<b>42,45</b>	<b>271</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>4,58</b>	<b>56,77</b>	<b>3,34</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1445</b>	<b>46,85</b>	<b>47,16</b>	<b>180,8</b>	<b>1412</b>	<b>0,70</b>	<b>0,9</b>	<b>39,88</b>	<b>672,83</b>	<b>14,12</b>	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У	С		B1	B2	C	Ca	Fe										
													Y									
	Завтрак																					
г	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,25	5,2	23,75	163	0,09	0,11	0,39											79,9	1,2	
а	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17												108,2	0,08
б	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03													12,9	1,5
	Сыр порциями	20	4,64	5,92	0,0	72	0,00		0,												200,0	0,1
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>380</b>	<b>15,29</b>	<b>14,01</b>	<b>49,21</b>	<b>385</b>	<b>0,21</b>	<b>0,3</b>	<b>1,56</b>												<b>401,00</b>	<b>2,88</b>
	2-й завтрак																					
2	Молоко стерилизованное	180	4,64	4,32	8,46	91	0,05	0,19	0,94												183,6	0,09
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	<b>4,64</b>	<b>4,32</b>	<b>8,46</b>	<b>91</b>	<b>0,05</b>	<b>0,19</b>	<b>0,94</b>												<b>183,6</b>	<b>0,09</b>
	Обед																					
6	Салат "Ромашка"	60	1,70	9,69	12,15	143	0,07	0,05	5,97												9,41	0,7
6	Суп крестьянский с мясом, со сметаной	180	4,23	4,65	9,25	96	0,04	0,05	5,77												25,04	0,81
1	Гуляш из отварного мяса	80	14,25	10,61	7,1	181	0,05	0,1	1,06												18,45	1,98
4	Вермишель отварная	130	4,6	5,73	29,81	189	0,06	0,02													7,86	0,65
4	Чай сладкий	180	0,1	0,03	10,65	43			0,02												2,28	0,41
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03													12,9	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03													9,9	1,35
	<b>Всего в обед</b>	<b>700</b>	<b>29,74</b>	<b>31,61</b>	<b>91,28</b>	<b>769</b>	<b>0,4</b>	<b>0,29</b>	<b>12,44</b>												<b>85,84</b>	<b>7,40</b>
	Полдник																					
	сочники с творогом и изюмом	60	20,60	0,40	16,70	81			24,90												35,40	40,7
5	Компот из свежих фруктов (яблок)	200	0,07	0,07	14,28	58	0,01		11,55												2,77	0,39
	<b>Всего в полдник</b>	<b>260</b>	<b>20,67</b>	<b>0,47</b>	<b>30,98</b>	<b>139</b>	<b>0,01</b>	<b>0,0</b>	<b>36,45</b>												<b>38,17</b>	<b>41,09</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1520</b>	<b>70,34</b>	<b>50</b>	<b>179,93</b>	<b>1384</b>	<b>0,67</b>	<b>0,78</b>	<b>51,4</b>												<b>709</b>	<b>51,46</b>





№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
1	Бутерброд с повидлом	40	1,82	5	20,52	134	0,05	0,03	0,1	12,48	1,27	
2	Суп молочный	200	5,94	7,85	22,78	186	0,06	0,2	0,78	162,61	0,37	
3	Какао с молоком	180	3,35	3,41	14,48	102	0,03	0,14	0,57	117,3	0,35	
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>420</b>	<b>12,81</b>	<b>16,58</b>	<b>65,18</b>	<b>461</b>	<b>0,20</b>	<b>0,16</b>	<b>0,40</b>	<b>103,26</b>	<b>3,88</b>	
	2-й завтрак											
4	Кисломолочный напиток (Снежок)	150	4,2	4,8	6,15	89	0,05	0,26	1,05	180	0,15	
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>	<b>2,25</b>	<b>12,75</b>	<b>102</b>	<b>0,05</b>	<b>0,23</b>	<b>0,9</b>	<b>186</b>	<b>0,15</b>	
	Обед											
5	Икра свекольная или морковная	60	1,09	4,28	6,38	68	0,02	0,03	3,41	19,12	0,79	
6	Щи из св.капусты со сметаной	180	1,39	2,62	6,04	53	0,03	0,04	8,65	28,03	0,46	
7	Рис отварной с овощами	130	2,88	3,98	22,06	164	12,91	0,50	0,04	0,03	0,78	
8	Сфле из отварного мяса запеченное	80	15,61	16,71	4,88	232	55,11	2,00	0,06	0,17	0,22	
9	Чай сладкий	180	0,10	0,03	10,65	43		0,01	0,02	2,3	0,41	
10	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5	
11	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03		9,9	1,35	
	<b>Всего в обед</b>	<b>700</b>	<b>25,93</b>	<b>28,52</b>	<b>72,33</b>	<b>677</b>	<b>68,21</b>	<b>2,64</b>	<b>12,18</b>	<b>72,43</b>	<b>5,51</b>	
	Полдник											
12	Расстегаи с рыбой	60	6,52	2,05	23,62	139	0,07	0,06	0,35	37,19	0,57	
13	Чай сладкий с молоком	180	2,49	2,74	14,5	93	0,03	0,13	0,49	99,48	0,45	
14	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,41	0,41	10,1	45		0,02	16,69	16,48	0,21	
	<b>Всего в полдник</b>	<b>340</b>	<b>9,42</b>	<b>5,20</b>	<b>48,21</b>	<b>277</b>	<b>0,10</b>	<b>0,21</b>	<b>17,53</b>	<b>153,15</b>	<b>1,23</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1610</b>	<b>55,66</b>	<b>52,55</b>	<b>198,47</b>	<b>1517</b>	<b>68,6</b>	<b>3,24</b>	<b>31,0</b>	<b>514,84</b>	<b>10,77</b>	



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
												Y
	Завтрак											
7	Бутерброд с сыром	30	3,92	6,79	5,6	99	0,04	0,06	0,28	112,35	0,76	
	Омлет натуральный	150	10,00	16,70	1,90	199	0,1	0,02	0,00	54,0	2,10	
а	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	108,2	0,08	
б	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1	
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>380</b>	<b>18,47</b>	<b>26,2</b>	<b>29,26</b>	<b>428</b>	<b>0,23</b>	<b>0,24</b>	<b>1,45</b>	<b>283</b>	<b>3,94</b>	
	2-й завтрак											
1	Яблоки свежие	100	0,41	0,41	10,09	45		0,02	16,69	16,48	0,21	
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>10,09</b>	<b>45</b>		<b>0,02</b>	<b>16,69</b>	<b>16,48</b>	<b>0,21</b>	
	Обед											
	Салат картофельный с зеленым горошком, морковью и яблоками	60	1,26	9	7,0	108	0,06	0,01	4,99	12,18	0,53	
	Суп гороховый с мясом	180/10	7,68	4,31	14,68	128			2,55	32,59	1,97	
	Суфле из отварной курицы	80	18,60	17,95	3,89	252	0,08	0,18	0,2	49,59	1,26	
2	Каша гречневая вязкая	150	4,53	4,83	21,24	147	0,12	0,1	0,00	7,56	2,27	
4	Чай сладкий	180	0,1	0,03	10,65	43		0,01	0,02	2,28	0,41	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02		8,6	1	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03		9,9	1,35	
	<b>Всего в обед</b>	<b>710</b>	<b>36,18</b>	<b>36,80</b>	<b>76,0</b>	<b>775</b>	<b>37,00</b>	<b>0,33</b>	<b>7,76</b>	<b>122,70</b>	<b>8,79</b>	
	Полдник											
д	Запеканка творожная	90	14,93	10,43	12,8	205	0,04	0,22	0,28	149,27	0,49	
	Кисель из клюквы	180	0,0	0,00	17,60	72	0	0,30	27,00	8,10	0,00	
	Хлеб пшеничный	15	1,27	0,24	5,55	29	0,04	0,02		6,45	0,75	
	<b>Всего в полдник</b>	<b>285</b>	<b>16,20</b>	<b>10,67</b>	<b>36,00</b>	<b>306</b>	<b>0,08</b>	<b>0,54</b>	<b>27,28</b>	<b>163,82</b>	<b>1,21</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1475</b>	<b>71,26</b>	<b>74,08</b>	<b>151,35</b>	<b>1554</b>	<b>37,31</b>	<b>1,13</b>	<b>53,18</b>	<b>585,38</b>	<b>14,2</b>	

реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
	Бутерброд с сыром	30	3,92	6,79	5,6	99	0,04	0,06	0,28	112,35	0,76	
	Каша манная молочная жидкая	200	4,37	5,18	21,34	149	0,04	0,1	0,41	88,74	0,25	
	Чай сладкий с молоком	180	2,76	3,04	16,1	103	0,03	0,13	0,49	99,48	0,45	
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>410</b>	<b>12,75</b>	<b>15,33</b>	<b>50,44</b>	<b>390</b>	<b>0,16</b>	<b>0,31</b>	<b>1,18</b>	<b>309,17</b>	<b>2,46</b>	
	2-й завтрак											
	Яблоки свежие	100	0,41	0,41	10,09	45		0,02	16,69	16,48	0,21	
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>10,09</b>	<b>45</b>		<b>0,02</b>	<b>16,69</b>	<b>16,48</b>	<b>0,21</b>	
	Обед											
	Икра свекольная или морковная	60	1,09	4,28	6,38	68	0,02	0,03	3,41	19,12	0,79	
	Борщ с кап. и картоф на мясном бульоне	180	5,84	7,17	8,93	124	0,04	0,07	5,95	28,89	1,02	
	Запеканка картофельная с печенью	230	16,9	16	35,83	330	0,13		5,	68	2,25	
	Компот из свежих фруктов (яблок)	180	6,98	6,98	16,07	63			2,88	12,8	0,43	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03		12,9	1,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08	0,03		13,2	1,8	
	<b>Всего в обед</b>	<b>720</b>	<b>39,7</b>	<b>39,88</b>	<b>105,79</b>	<b>830</b>	<b>0,45</b>	<b>0,26</b>	<b>28,94</b>	<b>233,67</b>	<b>8,7</b>	
	Полдник											
	Суп молочный с макаронными	150	5,94	7,85	22,78	186	0,06	0,2	0,78	162,61	0,37	
	Чай сладкий	180	0,1	0,03	10,65	43		0,01	0,02	2,28	0,41	
	Молоко стуженое с сахаром	20	1,4	1,70	11,2	65	0,07		0,2	63,4	0,43	
	<b>Всего в полдник</b>	<b>350</b>	<b>7,47</b>	<b>9,58</b>	<b>44,63</b>	<b>294</b>	<b>0,13</b>	<b>0,21</b>	<b>1,00</b>	<b>228,29</b>	<b>1,21</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1580</b>	<b>60,33</b>	<b>65,20</b>	<b>210,95</b>	<b>1559</b>	<b>0,74</b>	<b>0,80</b>	<b>47,81</b>	<b>787,61</b>	<b>12,58</b>	