

Примерное меню на 10 дней  
на холодный период года

I неделя Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b> №99	Каша манная с маслом Чай с сахаром	150/200 150/180	7,18	6,51	23,54	181,5	0,10	0,25	1,13	20,2	0,63
№392	Вафли/ печенье	40/50	0,06	0,02	9,990	40,38	---	---	0,03	10,0	0,28
	Молоко	150/170				53,00					
<b>Обед</b> № 81	Щи на мясном бульоне Беф-строганов с мясом Греча отварная	180/200 50/60 120/140	4,40 1,92 0,30	4,20 8,80 0,12	13,0 11,64 22,15	108,00 173,0 90,800	0,18 0,07 0,008	0,04 0,11 0,09	4,60 00 25,8	30,40 14,00 19,18	1,62 1,18 0,45
№ 282 № 165	Компот из ягод заморож. Хлеб	150/180 40/50									
<b>Полдник</b> № 139	макаронны с сыром	120/140 25/30	22,71	16,14	36,51	382,0	0,09	0,33	0,30	195	1,44
№ 392 № 1	Чай с лимоном Бутерброд с маслом	150/180 30/4-40/5	0,120 2,450	0,020 7,550	10,20 14,62	41,00 136,0	000 0,05	000 0,03	2,83 000	12,8 9,3	0,32 0,62







I неделя  
Пятница

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
Завтрак											
№ 168	Каша рисовая молочная Какао с молоком Бутерброд с маслом	150/200 150/180 30/4-40/5	4,80	5,280	36,71	198,00	0,20	0,15	2,31	15,6	1,37
№ 397			2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
№ 1			2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	-	9,3	0,62
10-00	Биокефир	150/170				60,00					
<b>Обед</b>											
№69	Суп фасолевый на мис. бульоне	180/200	2,75	3,0	17,1	137,00	0,11	0,06	8,25	24,5	1,08
№267	Рыбный биточек	60/70	10,09	3,26	6,79	97,00	0,06	0,06	0,24	212,04	129,8
№165	Отварной картофель	120/140	4,08	6,40	27,10	183,00	0,18	0,14	24,4	49,30	1,34
№33	Салат из свеклы	40/50	0,66	3,09	3,89	46,00	0,02	0,01	4,75	14,72	0,38
	Сок	150/180				280,00/67,50					
	Хлеб	40/50				101,50					
<b>Полдник</b>											
№ 234	Сырники из творога	120/150	22,83	15,75	35,34	150,25	0,09	0,36	0,27	192,10	1,44
	Чай с сахаром	150/180									
№ 391	Батон	30/40	0,06	0,02	9,99	40,00	-	-	0,03	10,0	0,28
	Фрукты	100/100				132,00					

**II неделя  
Понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b> №99	Вермишель молочная	150/200	7,18	6,51	23,54	181,5	0,10	0,25	1,13	20,2	0,63
№392	Чай с сахаром Вафли/ печенье	150/180 40/50	0,06	0,02	9,990	40,38 274,00	---	---	0,03	10,0	0,28
10.00	Молоко	150/170				60,00					
<b>Обед</b> № 81	Суп гороховый на мясном бульоне	180/200	4,40	4,20	13,0	108,00	0,18	0,04	4,60	30,40	1,62
№ 282	Плов с мясом	180/200	1,92	8,80	11,64	173,0	0,07	0,11	00	14,00	1,18
№ 165	Салат из лука Компот из ягод заморож. Хлеб	40/60 150/180 40/50	0,30	0,12	22,15	90,800	0,008	0,09	25,8	19,18	0,45
<b>Полдник</b> № 139 № 392 № 1	Омлет Чай с лимоном Бутерброд с маслом Салат из кукурузы	120/150 150/180 30/4-40/5 30/40	22,71 0,120 2,450	16,14 0,020 7,550	36,51 10,20 14,62	382,0 41,00 136,0	0,09 000 0,05	0,33 000 0,03	0,30 2,83 000	195 12,8 9,3	1,44 0,32 0,62

**II неделя  
Вторник**

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b> № 168	Каша ячневая Молочная с маслом Кофейный напиток	150/200 150/180	5,39 3,67	6,38 0,35	27,13 15,82	187,0 107,0	0,14 0,05	0,04 0,17	1,17 1,43	24,50 137,0	1,54 0,43
№ 397	Бутерброд с маслом	30/4-40/5	2,45	7,55	14,62	136,1	0,05	0,03	0,00	9,300	0,62
10-00	Кисло-молочный продукт	150/170									
<b>Обед</b> № 74	Рассольник на мясном бульоне	180/200	2,790	3,280	12,80	192,0	0,08	1,20	6,870	34,5	0,79
№ 282	Запеканка из печени с картофельным пюре	60/70 120/140	11,92 20,26	8,80 12,76	11,64 30,04	173,0 316,0	0,07 0,12	0,11 0,20	0,0 30,06	14,0 86,2	1,18 2,26
№10	Салат из свеклы	40/50									0,34
№376	Компот из сухофруктов Хлеб	150/180 40/50	0,440	0,020	27,80	113,0	0,02	0,06	0,400	31,8	1,24
<b>Полдник</b> № 235											
№ 361	Запеканка из творога с вареньем	120/150 30/35	22,71 0,040	16,14 0,010	36,51 12,00	382,0 43,00	0,09 0,02	0,33 0,02	0,30 0,60	19,50 6,950	1,44 0,09
№ 391	Чай Батон Фрукты	150/180 30/40 100/100	0,060	0,020	9,990	40,00	0,000	0,000	0,03	10,00	0,28

II неделя  
Среда

№ рец.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b> №168	Каша пшенная молочная с маслом	150/200	5,43	4,23	38,90	215,0	0,08	0,03	0,00	38,27	1,76
№395	Чай с сахаром	150/180	2,85	2,41	14,36	94,00	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
№1	Бутерброд с маслом	30/4-40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,300	0,62
10-00	Молоко	150/170									
<b>Обед</b> №205	Суп картофельный на мясном бульоне	180/200	4,40	4,200	13,00	108,00	0,18	0,05	4,60	30,40	1,62
№321	Овощи тушенные с мясом	180/200	16,5	35,85	0,600	391,05	0,30	0,24	0,00	54,90	4,50
№376	Салат из кукурузы Компот из сухофруктов Хлеб	40/50 150/180 40/50	0,44	0,020	27,10 27,70	183,00 113,0	0,18 0,02	0,14 0,06	24,4 0,4	49,30 31,82	1,34 1,24
<b>Полдник</b> №205	Икра овощная Салат из зеленого горошка	160/180 30/35	5,68	26,25	5,36	171,0	0,06	0,03	2,28	5,0	1,14
№393	Чай с лимоном Батон	150/180 30/40	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	12,8	0,32





