

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МДОУ «Детский сад  
комбинированного вида № 127  
«Карамелька» г. Саратова  
-Ю.Г.Безрукова /  
Приказ № 06 – од от «14» января 2021 г.



**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
(2-х недельное)  
первая неделя**

Сезон: **весна - лето**  
Категория: **Сад (3-7 лет)**

## Меню на 1 неделю ПОНЕДЕЛЬНИК

№ тех.карты	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
ДУ00500	Кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,54	16,11	196,0	0,47
ДУ00303	Каша молочная манная	200	7,53	7,07	42,55	264	0,44
ДУ00704	Печенье	40	2,23	0,23	14,41	69,0	
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>12,13</b>	<b>9,84</b>	<b>73,7</b>	<b>529,0</b>	<b>0,91</b>
<b>Завтрак второй</b>							
ДУ00506	Сок	200	1,4		22,6	56,0	4,0
<b>Всего в Завтрак второй</b>			<b>1,4</b>		<b>22,6</b>	<b>56,0</b>	<b>4,0</b>
<b>Обед</b>							
ДУ00900	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,18	15,69	69,9	
ДУ00901	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,35	100,5	
ДУ00100	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	4,49	4,68	27,95	188,0	6,6
ДУ00210	Голубцы ленивые с мясом птицы	220	15,9	16,9	31,00	349,0	2,5
ДУ00600	Свекла тушеная	60	0,87	0,88	4,71	30,0	2,27
ДУ00502	Компот из замороженных ягод	200			12,01	47,58	
<b>Всего в Обед</b>			<b>27,39</b>	<b>23,34</b>	<b>109,71</b>	<b>784,98</b>	<b>11,37</b>
<b>Полдник</b>							
ДУ00507	Снежок	180	7,3	2,7	10,4	98,2	0,9
ДУ00900	Хлеб пшеничный (батон)	60	4,08	0,76	17,76	94,0	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>11,38</b>	<b>3,46</b>	<b>28,16</b>	<b>192,2</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>							
ДУ00504	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	13,81	56,0	1,06
ДУ00801	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200 25	22,64	14,4	33,1	353,0	0,25
<b>Всего в Ужин</b>			<b>22,7</b>	<b>14,41</b>	<b>46,91</b>	<b>409</b>	<b>1,31</b>
<b>Итого</b>			<b>75,00</b>	<b>51,05</b>	<b>280,45</b>	<b>1971,18</b>	<b>18,49</b>

## Меню на 1 неделю ВТОРНИК

№ тех.карт ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
ДУ00902	Батон с маслом, сыром	30/5/10	6,08	6,22	10,5	133	
ДУ00501	Какао на молоке	200	3,19	3,1	16,0	104	0,47
ДУ00300	Каша рисовая молочная	200	6,4	8,3	40,76	263	0,42
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>15,67</b>	<b>17,62</b>	<b>67,26</b>	<b>500</b>	<b>0,89</b>
<b>Завтрак второй</b>							
ДУ0101 1	Фрукты	200	0,75		16,94	82,12	124,7
<b>Всего в Завтрак второй</b>			<b>0,75</b>		<b>16,94</b>	<b>82,12</b>	<b>124,7</b>
<b>Обед</b>							
ДУ00900	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,18	15,69	69,9	
ДУ00901	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,35	100,5	
ДУ00101	Щи из свежей капусты на м/к б. со сметаной	200	1,96	6,34	8,62	99	3,51
ДУ00200	Жаркое по – домашнему с мясом	220	19,7	18,45	23,09	337	12,52
ДУ00602	Морковь припущенная	60	0,79	1,99	4,1	47	1,24
ДУ00503	Кисель плодово-ягодный	200	0,06	0,02	14,6	52,2	0,7
<b>Всего в Обед</b>			<b>28,64</b>	<b>27,68</b>	<b>84,45</b>	<b>705,6</b>	<b>17,97</b>
<b>Полдник</b>							
ДУ00510	Молоко кипяченое	200	5,4	0,09	6,84	54,0	1,26
ДУ00900	Ватрушка с творогом	80	2,04	0,38	8,88	47	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>7,44</b>	<b>0,47</b>	<b>15,72</b>	<b>101</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>							
							-
ДУ00400	Макаронник	180	4,08	3,17	26,31	164	
ДУ00505	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	13,09	52	0,01
ДУ00700	Хлеб пшеничный(батон)	30	8,48	1,2	50,18	264	
<b>Всего в Ужин</b>			<b>16,9</b>	<b>14,65</b>	<b>89,78</b>	<b>590,4</b>	<b>0,01</b>
<b>Итого</b>			<b>69,4</b>	<b>60,42</b>	<b>274,15</b>	<b>1979,12</b>	<b>144,83</b>

## Меню на 1 неделю СРЕДА

№ тех.карты	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
ДУ00902	Батон с маслом, сыром	30/5/10	6,08	6,22	10,5	133	
ДУ00500	Кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,54	16,11	196	0,47
ДУ00301	Каша овсяная молочная жидкая	200	3,2	9,7	14,9	161	0,67
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>460</b>	<b>11,65</b>	<b>18,46</b>	<b>41,51</b>	<b>490</b>	<b>1,14</b>
<b>Завтрак второй</b>							
ДУ00506	Сок	200	1,4		22,6	28	4,38
ДУ00703	Вафли		2,08	15,68	20,88	73	
<b>Всего в Завтрак второй</b>			<b>3,48</b>	<b>15,68</b>	<b>43,48</b>	<b>101</b>	<b>4,38</b>
<b>Обед</b>							
ДУ00900	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,18	15,69	16,9	
ДУ00901	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,35	100,0	
ДУ00102	Суп картофельный с гороховыми бобами на м/к бульоне	200	5,08	4,94	17,95	137	4,66
ДУ00202	Плов с мясом	220	16,7	15,6	18,2	264	24,9
ДУ00600	Свекла тушеная	60	0,87	0,88	4,71	30	2,27
ДУ00502	Компот из замороженных ягод	200			12,01	47,58	
<b>Всего в Обед</b>		<b>820</b>	<b>28,78</b>	<b>22,3</b>	<b>86,91</b>	<b>618</b>	<b>31,83</b>
<b>Полдник</b>							
ДУ00507	Йогурт	180	7,3	2,7	10,4	98,2	0,9
ДУ 00900	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,04	0,38	8,88	47	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>9,34</b>	<b>3,08</b>	<b>19,28</b>	<b>145,2</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>							
ДУ00203	Сельдь соленая	60	5,08	4,64	0,28	192,8	-
ДУ00404	Отварной картофель	120	1,97	5,46	21,1	124	
ДУ00504	Чай с лимоном	200	1,41	0,33	13,54	63	1,39
<b>Всего в Ужин</b>			<b>8,46</b>	<b>10,43</b>	<b>34,92</b>	<b>379,8</b>	<b>1,39</b>
<b>Итого:</b>			<b>61,71</b>	<b>69,95</b>	<b>226,1</b>	<b>1734,0</b>	<b>39,64</b>

## Меню на 1 неделю Четверг

0	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
ДУ00902	Батон с маслом, сыром	30/5/10	6,08	6,22	10,5	133	
ДУ00500	Кофейный напиток с молоком	20	2,37	2,54	16,11	196	0,47
ДУ00303	Каша манная молочная	200	7,53	7,07	42,55	264	0,44
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>18,57</b>	<b>19,4</b>	<b>70,51</b>	<b>542</b>	<b>0,91</b>
<b>Завтрак второй</b>							
ДУ01011	Фрукты	200	0,75		16,94	82,12	124,7
<b>Всего в Завтрак второй</b>			<b>0,75</b>		<b>16,94</b>	<b>82,12</b>	<b>124,7</b>
<b>Обед</b>							
ДУ00900	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,18	15,69	69,9	
ДУ00901	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,35	100,0	
ДУ00104	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200	4,7	4,4	12,5	109,7	12,5
ДУ00403	Капуста тушеная	120	2,95	5,3	13,2	113	12,01
ДУ00208	Тефтели из говядины	80	11,38	13,68	10,97	212	0,68
ДУ00602	Морковь припущенная	60	0,79	1,99	4,1	47	1,24
ДУ00502	Кисель плодово-ягодный	200			12,01	47,58	
<b>Всего в Обед</b>			<b>29,41</b>	<b>28,62</b>	<b>66,73</b>	<b>637,1</b>	<b>7,24</b>
<b>Полдник</b>							
ДУ00508	Ряженка	180	4,74	5,06	6,72	92	0,5
ДУ00900	Булочка домашняя	80	2,04	0,38	8,88	47	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>6,78</b>	<b>5,44</b>	<b>15,6</b>	<b>139</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>							
ДУ00702	Хлеб пшеничный (батон)	30	5,3	7,1	33,9	218	0,9
ДУ00504	Чай с лимоном	200	1,41	0,33	13,54	63	1,39
ДУ00306	Суп молочный гречневый	200	3,53	7,18	10,27	120	0,69
<b>Всего в Ужин</b>			<b>10,24</b>	<b>14,61</b>	<b>57,71</b>	<b>401</b>	<b>2,98</b>
<b>Итого</b>			<b>65,75</b>	<b>68,07</b>	<b>227,49</b>	<b>1,801,22</b>	<b>136,33</b>

## Меню на 1 неделю ПЯТНИЦА

№ тех.карты	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
ДУ00900	Батон с маслом.	30/5	2,74	1,12	10,2	83	-
ДУ00501	Какао на молоке	200	3,19	3,1	16,0	104	0,47
ДУ00304	Каша пшеничная молочная	200	9,3	10,08	44,01	305	0,44
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>11,94</b>	<b>9,99</b>	<b>67,54</b>	<b>463</b>	<b>0,91</b>
<b>Завтрак второй</b>							
ДУ01011	Фрукты	200	0,75		16,94	82,12	124,7
<b>Всего в Завтрак второй</b>			<b>0,75</b>		<b>16,94</b>	<b>82,12</b>	<b>124,7</b>
<b>Обед</b>							
ДУ00900	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,18	15,69	69,9	
ДУ00901	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,35	100,0	
ДУ00103	Рассольник на м/к б, со сметаной	200	1,63	3,78	12,52	91	5,4
ДУ00205	Омлет с мясом	220	21,2	21,3	3,2	289	
ДУ00601	Лук припущенный с маслом	60	0,39	2,64	2,37	35	1,14
ДУ00503	Компот из замороженных ягод	200	0,06	0,02	14,6	52,2	0,7
<b>Всего в Обед</b>			<b>25,95</b>	<b>26,25</b>	<b>86,82</b>	<b>699,18</b>	<b>26,43</b>
<b>Полдник</b>							
ДУ00510	Кефир	180	5,4	0,09	6,84	54,0	1,26
ДУ00900	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,04	0,38	8,88	47	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>7,44</b>	<b>0,47</b>	<b>15,72</b>	<b>101</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>							
ДУ00505	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	13,09	52	0,01
ДУ00207	Овощи тушеные	150	10,7	22,7	29,3	363	
ДУ00207/1	Рыбные биточки	80	17,82	11,28	9,64	212	0,84
ДУ01002	Соус томатный	50	11,37	1,02	8,06	45,07	0,3
<b>Всего в Ужин</b>			<b>39,94</b>	<b>35,01</b>	<b>60,09</b>	<b>672,07</b>	<b>1,15</b>
<b>Итого</b>			<b>86,02</b>	<b>71,72</b>	<b>247,11</b>	<b>2017,37</b>	<b>154,45</b>

## Меню на 1 неделю ПОНЕДЕЛЬНИК

№ тех.карты	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
ДУ00500	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	16,11	196	0,47
ДУ00303	Каша молочная манная	150	7,53	7,07	42,55	264	0,44
ДУ00704	Печенье	15	2,23	0,23	14,41	69,0	
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>11,12</b>	<b>8,87</b>	<b>73,7</b>	<b>529,0</b>	<b>0,91</b>
<b>Завтрак второй</b>							
ДУ00506	Сок	150	1,2	0	21,4	50,0	3,0
<b>Всего в Завтрак второй</b>			<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>21,4</b>	<b>50,0</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед</b>							
ДУ00900	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,18	15,69	69,9	
ДУ00901	Хлеб ржаной	40	3,85	0,7	18,35	100,5	
ДУ00100	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	1,98	4,28	7,33	76,0	8,1
ДУ00210	Голубцы ленивые с мясом птицы	200	15,9	16,9	31,00	349,0	2,5
ДУ00600	Свекла тушеная	40	0,85	0,84	4,70	30,0	1,24
ДУ00502	Компот из замороженных ягод	180	0	9,9	39,7	35	0
<b>Всего в Обед</b>			<b>27,39</b>	<b>23,34</b>	<b>109,71</b>	<b>660,4</b>	<b>11,37</b>
<b>Полдник</b>							
ДУ00507	Снежок	150	5,4	5,4	7,2	144	0,9
ДУ00900	Хлеб пшеничный (батон)	40	4,08	0,76	17,76	94,0	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>11,38</b>	<b>3,46</b>	<b>28,16</b>	<b>238</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>							
ДУ00504	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,81	56,0	1,06
ДУ00801	Запеканка из творога со стуженным молоком	150 25	29,22	12,11	29,1	342	0,61
<b>Всего в Ужин</b>			<b>22,7</b>	<b>14,41</b>	<b>46,91</b>	<b>398</b>	<b>1,31</b>
<b>Итого</b>			<b>73,79</b>	<b>50,08</b>	<b>279,88</b>	<b>1931,4</b>	<b>16,59</b>

## Меню на 1 неделю ВТОРНИК

№ тех.карт ы	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
ДУ00902	Батон с маслом, сыром	30/5/10	5,3	6,7	15,2	148	
ДУ00501	Какао на молоке	180	3,19	3,1	16,0	104	0,47
ДУ00300	Каша рисовая молочная	150	3,2	4,7	27,1	196,7	0,42
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>11,69</b>	<b>14,5</b>	<b>58,3</b>	<b>448,7</b>	<b>0,89</b>
<b>Завтрак второй</b>							
ДУ0101 1	Фрукты	150	0,75	0	16,94	70,51	124,7
<b>Всего в Завтрак второй</b>			<b>0,75</b>		<b>16,94</b>	<b>70,51</b>	<b>124,7</b>
<b>Обед</b>							
ДУ00900	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,18	15,69	69,9	
ДУ00901	Хлеб ржаной	40	3,85	0,7	18,35	100,5	
ДУ00101	Щи из свежей капусты на м/к б. со сметаной	180	1,96	6,34	8,6	90	3,4
ДУ00200	Жаркое по – домашнему с мясом	200	9,1	8,0	19,5	217,5	10,6
ДУ00602	Морковь припущенная	40	0,79	1,99	4,1	45	1,2
ДУ00503	Кисель плодово-ягодный	180	0,05	0	14,1	5,4	0,7
<b>Всего в Обед</b>			<b>18,03</b>	<b>17,21</b>	<b>80,34</b>	<b>528,3</b>	<b>15,9</b>
<b>Полдник</b>							
ДУ00510	Молоко кипяченое	180	5,4	0,09	6,84	54,0	1,26
ДУ00900	Ватрушка с творогом	60	2,02	1,2	8,88	47	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>7,44</b>	<b>0,47</b>	<b>15,72</b>	<b>101</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>							
							-
ДУ00400	Макаронник	150	10,96	7,02	54,15	325,26	
ДУ00505	Чай с сахаром	180	0,1	0,01	13,01	52	0,01
ДУ00700	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,1	0,3	15	72	
<b>Всего в Ужин</b>			<b>13,16</b>	<b>7,33</b>	<b>82,16</b>	<b>449,26</b>	<b>0,01</b>
<b>Итого</b>			<b>51,07</b>	<b>39,51</b>	<b>253,46</b>	<b>1897,77</b>	<b>142,76</b>

## Меню на 1 неделю СРЕДА

№ тех.карты	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
ДУ00902	Батон с маслом, сыром	30/5/10	6,08	6,22	10,5	120	
ДУ00500	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	16,11	185	0,47
ДУ00301	Каша овсяная молочная жидкая	150	3,2	9,7	14,9	154	0,67
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>460</b>	<b>11,65</b>	<b>18,46</b>	<b>41,51</b>	<b>459</b>	<b>1,14</b>
<b>Завтрак второй</b>							
ДУ00506	Сок	150	1,2	0	22,6	56	4
ДУ00703	Вафли		2,08	15,68	20,88	73	
<b>Всего в Завтрак второй</b>			<b>3,48</b>	<b>15,68</b>	<b>43,48</b>	<b>129</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>							
ДУ00900	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,18	15,69	16,9	
ДУ00901	Хлеб ржаной	40	3,85	0,7	18,35	100,0	
ДУ00102	Суп картофельный с гороховыми бобами на м/к бульоне	180	5,05	4,9	16,95	130	4,66
ДУ00202	Плов с мясом	200	16,7	15,6	18,2	264	24,9
ДУ00600	Свекла тушеная	40	0,87	0,88	4,71	30	2,27
ДУ00502	Компот из замороженных ягод	180	0	9,9	39,7	35	
<b>Всего в Обед</b>		<b>660</b>	<b>28,75</b>	<b>25,26</b>	<b>113,6</b>	<b>575,9</b>	<b>31,83</b>
<b>Полдник</b>							
ДУ00507	Йогурт	150	7,3	2,7	10,4	98,2	0,9
ДУ 00900	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,04	0,38	8,88	47	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>9,34</b>	<b>3,08</b>	<b>19,28</b>	<b>145,2</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>							
ДУ00203	Сельдь соленая	40	5,08	4,64	0,28	192,8	-
ДУ00404	Отварной картофель	100	1,97	5,46	21,1	124	
ДУ00504	Чай с лимоном	180	1,41	0,33	13,54	63	1,39
<b>Всего в Ужин</b>			<b>8,46</b>	<b>10,43</b>	<b>34,92</b>	<b>379,8</b>	<b>1,39</b>
<b>Итого:</b>			<b>61,68</b>	<b>72,91</b>	<b>224,59</b>	<b>1788,9</b>	<b>39,64</b>

## Меню на 1 неделю четверг

0	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
ДУ00902	Батон с маслом, сыром	30/5/10	6,08	6,22	10,5	130	
ДУ00500	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	16,11	190	0,47
ДУ00303	Каша манная молочная	150	4,97	3,47	2,55	196,7	0,44
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>13,42</b>	<b>12,23</b>	<b>29,16</b>	<b>516,7</b>	<b>0,91</b>
<b>Завтрак второй</b>							
ДУ01011	Фрукты	150	0,3	0,3	7,0	82,12	53,7
<b>Всего в Завтрак второй</b>			<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,0</b>	<b>82,12</b>	<b>53,7</b>
<b>Обед</b>							
ДУ00900	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,18	15,69	69,9	
ДУ00901	Хлеб ржаной	40	3,85	0,7	18,35	100,0	
ДУ00104	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	180	1,9	7,4	10,5	103,7	12,5
ДУ00403	Капуста тушеная	100	1,95	5,3	13,1	113	12,01
ДУ00208	Тефтели из говядины	60	0,8	13,68	10,97	165	0,68
ДУ00602	Морковь припущенная	40	0,79	1,99	3,9	47	1,24
ДУ00502	Кисель плодово-ягодный	180			12,01	47,58	
<b>Всего в Обед</b>			<b>29,41</b>	<b>28,62</b>	<b>66,73</b>	<b>637,1</b>	<b>7,24</b>
<b>Полдник</b>							
ДУ00508	Ряженка	150	5,74	4,5	6,72	92	0,5
ДУ00900	Булочка домашняя	60	5,3	7,1	3,9	218	0,9
<b>Всего в Полдник</b>			<b>10,78</b>	<b>13,44</b>	<b>9,6</b>	<b>310</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>							
ДУ00702	Хлеб пшеничный (батон)	30	5,3	7,1	33,9	218	0,9
ДУ00504	Чай с лимоном	180	1,41	0,33	13,54	63	1,39
ДУ00306	Суп молочный гречневый	180	3,51	6,18	8,27	111	0,69
<b>Всего в Ужин</b>			<b>10,24</b>	<b>14,61</b>	<b>57,71</b>	<b>399</b>	<b>2,98</b>
<b>Итого</b>			<b>64,15</b>	<b>69,2</b>	<b>170,2</b>	<b>1944,93</b>	<b>136,33</b>

## Меню на 1 неделю ПЯТНИЦА

№ тех.карты	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
ДУ00900	Батон с маслом.	30/5	5,3	6,7	15,2	148	-
ДУ00501	Какао на молоке	180	3,19	3,1	16,0	104	0,47
ДУ00304	Каша пшеничная молочная	150	3,4	3,3	19,2	164	0,44
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>11,89</b>	<b>13,1</b>	<b>50,4</b>	<b>416</b>	
<b>Завтрак второй</b>							
ДУ01011	Фрукты	150	0,85		16,94	82,12	0,3
<b>Всего в Завтрак второй</b>			<b>0,85</b>		<b>16,94</b>	<b>82,12</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>							
ДУ00900	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,18	15,69	69,9	
ДУ00901	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,35	100,0	
ДУ00103	Рассольник на м/к б, со сметаной	180	21,08	21,94	3,95	120	5,4
ДУ00205	Омлет с мясом	200	21,2	21,3	3,2	289	
ДУ00601	Лук припущенный с маслом	40	0,87	0,88	4,71	35	1,14
ДУ00503	Компот из замороженных ягод	180	0,06	0,02	14,6	52,2	0,7
<b>Всего в Обед</b>			<b>49,34</b>	<b>45,02</b>	<b>60,5</b>	<b>666,1</b>	
<b>Полдник</b>							
ДУ00510	Кефир	150	5,4	0,09	6,84	54,0	1,26
ДУ00900	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,04	0,38	8,88	47	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>7,44</b>	<b>0,47</b>	<b>15,72</b>	<b>101</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>							
ДУ00505	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	13,09	52	0,01
ДУ00207	Овощи тушеные	120	3,9	22,7	29,3	249	
ДУ00207/1	Рыбные биточки	60	17,82	10,28	10,64	230	0,84
ДУ01002	Соус томатный	30	0,3	1,26	8,06	93,07	0,3
<b>Всего в Ужин</b>			<b>22,07</b>	<b>34,25</b>	<b>61,09</b>	<b>624,07</b>	
<b>Итого</b>			<b>91,59</b>	<b>92,84</b>	<b>204,65</b>	<b>1889,29</b>	<b>154,45</b>