|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное цикличное меню (завтрак)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** | **Пищевые вещества** | | | **Энерг. цен-ность,** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **B1** | **B2** | **A** | **D** | **C** | **Na** | **K** | | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **I** | **Se** | **F** |
|  |  | **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** | **мг** | **мг** | **мкг** | **мкг** | **мг** | **мг** | **мг** | | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мкг** | **мкг** | **мкг** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| **Понедельник, 1 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 | 0 | 0,03 | 26 | 0,1 | 0,07 | 81 | | 8,8 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 1,45 | 0 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 220 | 5,5 | 6,5 | 26,4 | 185,8 | 0,08 | 0,15 | 29,88 | 0,07 | 0,58 | 369,33 | | 172,4 | 151 | 29,79 | 136,1 | 0,57 | 54,87 | 4,5 | 34,23 |
| 375,01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 299,4 | | 55,8 | 12 | 8,4 | 39 | 0,66 | 1,92 | 3,6 | 8,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **490** | **12,8** | **10,1** | **61,1** | **385,9** | **0,15** | **0,22** | **56,96** | **0,17** | **2,45** | **751,86** | | **293,27** | **262,6** | **50,97** | **242,48** | **3,01** | **56,79** | **9,57** | **43,33** |
| **Вторник, 1 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 7,9 | 11,6 | 33,7 | 270,6 | 0,17 | 0,16 | 40,2 | 0,13 | 0,52 | 45,87 | | 244,3 | 127,9 | 61,56 | 206,5 | 1,5 | 11,64 | 13,04 | 40,08 |
| 375,01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 149,7 | | 27,9 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 4,35 |
|  | **Итого за Завтрак** | **430** | **10,6** | **11,9** | **53,7** | **364,6** | **0,2** | **0,19** | **41,28** | **0,13** | **2,32** | **197,7** | | **328,47** | **145,5** | **75,04** | **243,38** | **3,51** | **12,6** | **14,86** | **44,83** |
| **Среда, 1 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2,47-У | Каша пшённая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,1 | 9,7 | 32,3 | 245,5 | 0,15 | 0,14 | 40,92 | 0,13 | 0,52 | 130,47 | | 193,8 | 142,9 | 41,12 | 162,2 | 1,06 | 22,8 | 2,8 | 31,48 |
| 375,01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 249,5 | | 46,5 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 1,6 | 3 | 7,25 |
|  | **Итого за Завтрак** | **450** | **11,3** | **10,2** | **62,1** | **386,4** | **0,21** | **0,18** | **42** | **0,13** | **2,32** | **382,1** | | **296,57** | **164,5** | **57,4** | **212,08** | **3,29** | **24,4** | **5,82** | **39,13** |
| **Четверг, 1 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 7,9 | 11,6 | 33,7 | 270,6 | 0,17 | 0,16 | 40,2 | 0,13 | 0,52 | 45,87 | | 244,3 | 127,9 | 61,56 | 206,5 | 1,5 | 11,64 | 13,04 | 40,08 |
| 375,01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 99,8 | | 18,6 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 | 0,64 | 1,2 | 2,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **420** | **9,8** | **11,9** | **48,7** | **341,2** | **0,19** | **0,19** | **41,28** | **0,13** | **2,32** | **147,8** | | **319,17** | **143,5** | **73,64** | **236,88** | **3,4** | **12,28** | **14,26** | **43,38** |
| **Пятница, 1 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 394-У | Вареники с творогом | 130 | 15,5 | 14,8 | 38,3 | 348,6 | 0,08 | 0,16 | 47,94 | 0,26 | 0,63 | 148,7 | | 130,7 | 98,17 | 21,29 | 158,6 | 0,93 | 6,89 | 18,87 | 33,22 |
| 23 | Чай витаминизированный | 200 | 0,5 | 0,1 | 4,6 | 21,1 | 0 | 0,02 | 0,73 | 0 | 3,69 | 1,6 | | 50,58 | 78,65 | 8,57 | 15,09 | 1,49 | 0 | 0,04 | 0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 249,5 | | 46,5 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 1,6 | 3 | 7,25 |
|  | **Итого за Завтрак** | **380** | **19,8** | **15,3** | **67,5** | **486,9** | **0,14** | **0,2** | **48,67** | **0,26** | **4,32** | **399,8** | | **227,78** | **186,82** | **36,86** | **206,19** | **2,97** | **8,49** | **21,91** | **40,47** |
| **Понедельник, 2 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,1 | 3,7 | 31,2 | 186,3 | 0,19 | 0,1 | 8,82 | 0,04 | 0 | 30,15 | | 190 | 11,62 | 104,48 | 156,3 | 3,51 | 1,98 | 3,04 | 13,88 |
| 377 | Чай фруктовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 7 | 32,4 | 0,01 | 0,03 | 6,05 | 0 | 41,5 | 8,59 | | 131 | 82,2 | 16,1 | 24,95 | 1,98 | 0,22 | 0,23 | 3,55 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 249,5 | | 46,5 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 1,6 | 3 | 7,25 |
|  | **Итого за Завтрак** | **400** | **11,5** | **4,3** | **62,8** | **335,9** | **0,26** | **0,15** | **14,87** | **0,04** | **41,5** | **288,24** | | **367,5** | **103,82** | **127,58** | **213,75** | **6,04** | **3,8** | **6,27** | **24,68** |
| **Вторник, 2 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2,47-У | Каша пшённая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,1 | 9,7 | 32,3 | 245,5 | 0,15 | 0,14 | 40,92 | 0,13 | 0,52 | 130,47 | | 193,8 | 142,9 | 41,12 | 162,2 | 1,06 | 22,8 | 2,8 | 31,48 |
| 375,01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 99,8 | | 18,6 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 | 0,64 | 1,2 | 2,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **420** | **9** | **10** | **47,3** | **316,1** | **0,17** | **0,17** | **42** | **0,13** | **2,32** | **232,4** | | **268,67** | **158,5** | **53,2** | **192,58** | **2,96** | **23,44** | **4,02** | **34,78** |
| **Среда, 2 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 394-У | Вареники с творогом | 130 | 15,5 | 14,8 | 38,3 | 348,6 | 0,08 | 0,16 | 47,94 | 0,26 | 0,63 | 148,7 | | 130,7 | 98,17 | 21,29 | 158,6 | 0,93 | 6,89 | 18,87 | 33,22 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 99,8 | | 18,6 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 | 0,64 | 1,2 | 2,9 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,3 | 0 | 0,02 | 1,03 | 0 | 1,49 | 1,75 | | 51,35 | 81,34 | 8,95 | 16,62 | 1,66 | 0 | 0,01 | 0 |
|  | **Итого за завтрак** | **350** | **17,4** | **15,1** | **53,3** | **418,8** | **0,1** | **0,19** | **48,97** | **0,26** | **2,12** | **250,25** | | **200,65** | **183,51** | **33,04** | **188,22** | **2,81** | **7,53** | **20,08** | **36,12** |
| **Четверг, 2 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 | 0 | 0,03 | 26 | 0,1 | 0,07 | 81 | | 8,8 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 1,45 | 0 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 220 | 5,5 | 6,5 | 26,4 | 185,8 | 0,08 | 0,15 | 29,88 | 0,07 | 0,58 | 369,33 | | 172,4 | 151 | 29,79 | 136,1 | 0,57 | 54,87 | 4,5 | 34,23 |
| 375,01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 299,4 | | 55,8 | 12 | 8,4 | 39 | 0,66 | 1,92 | 3,6 | 8,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **490** | **12,8** | **10,1** | **61,1** | **385,9** | **0,15** | **0,22** | **56,96** | **0,17** | **2,45** | **751,86** | | **293,27** | **262,6** | **50,97** | **242,48** | **3,01** | **56,79** | **9,57** | **43,33** |
| **Пятница, 2 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 7,9 | 11,6 | 33,7 | 270,6 | 0,17 | 0,16 | 40,2 | 0,13 | 0,52 | 45,87 | | 244,3 | 127,9 | 61,56 | 206,5 | 1,5 | 11,64 | 13,04 | 40,08 |
| 375,01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 99,8 | | 18,6 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 | 0,64 | 1,2 | 2,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **420** | **9,8** | **11,9** | **48,7** | **341,2** | **0,19** | **0,19** | **41,28** | **0,13** | **2,32** | **147,8** | | **319,17** | **143,5** | **73,64** | **236,88** | **3,4** | **12,28** | **14,26** | **43,38** |