

МДОУ "Детский сад "Светлячок" городского

Заведующий

Сезон: **Новое меню**
Категория: **Дети(3-7 лет)**

С.Е. Гарбузова

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
000003	Бутерброд с сыром	50	5,11	7,26	15,64	148	20	0,02	0,12		31,9444	109,12	3,7893	72,3067	0,3529			
185	Каша манная молочная жидкая с маслом	200	6,76	9,88	22,4	206	40	0,08	1,04		313,05	214,966	26,7525	169,049	0,2697			
00000107	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,01	3,32	22,65	132		0,01	0,18		168,888	123,982	13,1466	88,5466	0,0096			
	Всего в Завтрак	450	14,88	20,46	60,69	486	60	0,11	1,34		13,8833	48,0686	43,6884	329,903	0,6322			
	Завтрак2																	
	Сок фруктовый	100	0,68		18,51	77		0,01	1,44		223,2	19,008	9,396	17,226	2,349			
	Печенье сахарное	30	2,12	3,12	6,44	62		0,01			33	7,656	5,22	23,49	0,5481			
	Всего в Завтрак2	130	2,8	3,12	24,95	139		0,02	1,44		256,2	26,664	14,616	40,716	2,8971			
	Обед																	
20	Салат из белокачанной капусты	60	1,05	1,82	5,17	41		0,02	9,4		106,289	28,8816	12,4932	22,1502	0,3828			
436	Напиток апельсиновый нов	200	0,14	0,03	11,25	46		0,01	4,08		28,0706	5,28	1,9227	3,4017	0,0731	0,0003		0,0026
62	Борщ со сметаной	180	6,3	7,43	5,6	114	10	0,04	5,66		253,137	26,6999	18,5665	75,8445	1,1964			
277	Гуляш из отварного мяса	70	11,99	12,31	3,3	172	10	0,04	1,26		234,807	12,98	18,538	119,477	1,7574	0,0007		0,0072
315	Рис отварной	130	3,99	3,96	39,03	208	10	0,04			50,7545	5,016	26,1174	79,431	0,5264	0,0007	0,008	0,0264
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
	Всего в Обед	720	29,32	26,63	92,5	727	30	0,32	20,4		68,4593	09,2575	24,2378	58,5045	7,3861	0,0049	0,0306	0,0526
	Полдник																	
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
400	Молоко	200	5,27	5,63	8,56	106	20	0,06	1,04		292	211,2	24,36	156,6	0,1063			
460	Крендель сахарный	50	4,55	5,87	29,57	189	30	0,05	0,13		72,9016	35,0094	8,41	55,2595	0,5148			
	Всего в Полдник	350	10,22	11,9	47,93	339	50	0,14	166,17		42,9016	62,2094	41,77	22,8595	2,8211	0,002	0,0003	<

чай с лимоном	200	0,16	0,03	10,36	42			1,37	20,8607	4,7324	2,552	4,5047	0,3577						
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36		0,04		40,338	7,568	13,398	45,936	0,87						
Всего в Ужин	450	16,29	18,57	52,46	442	20	0,16	15,1	24,5551	44,6342	06,0659	09,3852	5,5752						
Всего в день		73,51	80,68	278,53	2 133	160	0,75	204,45	05,9993	90,8337	30,3781	61,3682	19,3117	0,0069	0,0309	0,0606			

Новое меню
Дети(3-7 лет)

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг) А (рет.экв)	В1	С	D	Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У	ККАЛ					К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
Завтрак																			
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	7,48	9,92	28,34	233	40	0,13	0,94		317,11	197,076	39,9939	192,9747	0,7134					
Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,35	0,87	29,18	134		0,03	0,48		58	8,1	5,7	23,1	0,56					
Какао с молоком	200	4,47	4,63	17,32	129	20	0,04	0,81		255,68	165,2738	21,721	131,3023	0,319					
Всего в Завтрак	450	14,3	15,42	74,84	496	60	0,2	2,23		630,71	70,4498	67,4149	347,377	1,5924					
Завтрак2																			
Ряженка	100	2,82	5,28	3,74	74	20	0,02	0,12		146	109,12	12,18	80,04	0,087					
Всего в Завтрак2	100	2,82	5,28	3,74	74	20	0,02	0,12		146	109,12	12,18	80,04	0,087					
Обед																			
Суп картофельный с манными клецками	180	8,07	8,19	14,62	165	10	0,05	2,28		240,8992	22,2323	17,3287	92,1539	1,2073	0,0027	0,0013	0,0174		
Соус сметанный с томатом	30	0,56	1,6	2,04	25	10		0,55	0,01	31,955	7,656	2,2098	7,9692	0,1044	0,0005		0,0015		
Тефтели мясные	70	13,08	15,13	9,05	225	10	0,06	0,54	0,01	215,302	26,8576	16,9824	135,9636	1,8193	0,0028	0,0024	0,0104		
Пюре картофельное	150	3,52	4,66	23,37	150	20	0,14	12,13	0,01	738,4095	40,392	33,0774	96,396	1,1919	0,0086	0,0009	0,044		
Компот из сушеных фруктов	200	0,04		8,85	36					0,1992	0,1408			0,0209					
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012		
Всего в Обед	710	31,12	30,66	86,08	747	50	0,42	15,5	0,03	22,1649	27,6787	16,1983	90,6827	7,7938	0,0178	0,0272	0,0897		
Полдник																			
Пряник молочный	50	3,4	2,9	36,55	186														
Салат из моркови	60	0,76	1,62	7,16	46	10	0,03	2,88		115,75	29,796	21,896	32,2	0,4142	0,0029	0,0001	0,0317		
Сок фруктовый	200	1,36		37,02	154		0,02	2,88		446,4	38,016	18,792	34,452	4,698					
Всего в Полдник	310	5,52	4,52	80,73	386	10	0,05	5,76		562,15	67,812	40,688	66,652	5,1122	0,0029	0,0001	0,0317		
Ужин																			
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008		
Сырники из творога со сгущенным молоком	150	17,5	14,53	30,49	323	40	0,06	0,25		162,9705	182,525	25,9772	227,5613	0,654	0,0024	0,0022	0,0119		
Чай с молоком	200	2,88	2,88	16,44	103	10	0,03	0,58		148,9573	111,2222	17,284	87,8603	1,0343					
Всего в Ужин	450	20,78	17,81	56,73	470	50	0,12	165,83		89,9278	09,7472	52,2612	26,4216	3,8883	0,0044	0,0025	0,0199		
Всего в день		74,54	73,69	302,12	2 173	190	0,81	189,44	0,03	50,9527	84,8077	88,7424	11,1733	18,4737	0,0251	0,0298	0,1413		

Сезон: Новое меню
Категория: Дети(3-7 лет)

День 3																		
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
351	Соус молочный сладкий	40	1,06	2,54	7,8	58	20	0,01	0,39		46,85	36,82	4,53	29,24	0,06			
1	Бутерброды с маслом	35	2,22	3,46	14,59	98	10	0,02			24,4933	5,8168	3,5322	18,4701	0,3306			
240	Пудинг из творога с яблоками	130	16,41	12,81	16,06	245	80	0,06	57,64		217,386	156,494	25,4626	218,036	1,4014	0,0025	0,0026	0,0088
395	Кофейный напиток с молоком	200	4,57	4,87	15,5	124	20	0,05	0,87	0,08	202,594	176,510	20,3406	130,761	0,1107	0,0132	0,0029	0,0294
Всего в Завтрак		405	24,26	23,68	53,95	525	130	0,14	58,9	0,08	491,324	75,6412	53,8654	96,5071	1,9027	0,0157	0,0055	0,0382
Завтрак2																		
	Сок фруктовый	100	0,68		18,51	77		0,01	1,44		223,2	19,008	9,396	17,226	2,349			
	Печенье сахарное	30	2,12	3,12	6,44	62		0,01			33	7,656	5,22	23,49	0,5481			
Всего в Завтрак2		130	2,8	3,12	24,95	139		0,02	1,44		256,2	26,664	14,616	40,716	2,8971			
Обед																		
348	Соус томатный	30	0,3	0,7	1,47	13		0,01	0,78		40,2	1,7424	2,3316	4,3239	0,1131			
291	Запеканка картофельная с мясом	150	17,38	17,39	22,65	317	20	0,17	12,16		934,372	23,3552	46,2492	216,369	3,1755			
	Напиток из плодов шиповника	200	0,37	2,37	10,98	67		0,01	121		5,83	6,82	1,87	1,87	2,783			
	Салат из свеклы с черносливом	60	0,82	2,68	7,13	56		0,01	2,03		141,7	60,0512	13,4154	23,4813	4,785			
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	6,58	9,73	6,52	140	20	0,06	9,06		282,724	31,8384	20,0761	81,2206	1,1902			
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
Всего в Обед		700	31,3	33,95	76,9	739	40	0,43	145,03		00,2271	54,2072	30,5423	85,4648	15,4968	0,0032	0,0226	0,0164
Полдник																		
	вафли	30	2,25	3,54	7,08	69		0,02			33	8,7	6	27	0,63			
411	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,1	27,9	113		0,01	2			5	2	8	0,4			
368	Бананы свежие	100	1,41	0,44	19,11	86		0,03			348	7,04	36,54	24,36	0,522			
Всего в Полдник		330	3,76	4,08	54,09	268		0,06	2		381	20,74	44,54	59,36	1,552			
Ужин																		
000003	Бутерброд с сыром	50	5,11	7,26	15,64	148	20	0,02	0,12		31,9444	109,12	3,7893	72,3067	0,3529			
392	Чай с сахаром	200	0,26	0,06	12,17	50			0,06		27,7773	5,6222	5,104	9,5603	0,986			
184	Каша гречневая молочная	200	8,26	10,48	28,19	240	40	0,14	1,04		322,504	216,656	67,8774	222,772	1,5921			
Всего в Ужин		450	13,63	17,8	56	438	60	0,16	1,22		82,2265	31,3982	76,7707	04,6392	2,931			
Всего в день			75,75	82,63	265,89	2 109	230	0,81	208,59	0,08	10,9776	08,6506	20,3344	86,6871	24,7796	0,0189	0,0281	0,0546

Сезон: Новое меню
Категория: Дети(3-7 лет)

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
2	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,35	0,87	29,18	134		0,03	0,48		58	8,1	5,7	23,1	0,56			
397	Какао с молоком	200	4,47	4,63	17,32	129	20	0,04	0,81		255,6	165,273	21,721	131,302	0,319			
189	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200	6,82	7,63	29,88	215	40	0,12	0,51		144,774	104,646	11,9667	166,142	1,5603			
Всего в Завтрак																		
		450	13,64	13,13	76,38	478	60	0,19	1,8		58,3742	278,02	39,3877	20,5443	2,4393			
Завтрак2																		
401	Кефир	100	2,64	2,82	3,74	51	10	0,02	0,28		121,18	105,6	12,18	82,65	0,087			
Всего в Завтрак2																		
		100	2,64	2,82	3,74	51	10	0,02	0,28		121,18	105,6	12,18	82,65	0,087			
Обед																		
100	Суп картофельный с макаронными изделиями НОВ	180	9,35	8,89	18,2	190	20	0,09	6,08		430,097	19,712	25,2926	108,854	1,3511	0,0038	0,0002	0,0266
000336	Капуста тушеная нов	150	4,27	3,74	14,63	109		0,06	40,8		393,543	99,7181	36,2198	70,8371	1,3676	0,0063	0,0006	0,0258
000282	Котлета куриная	70	12,11	15,36	7,57	217	30	0,04	0,44		138,322	26,7155	13,6885	114,417	1,1337			
000376	Компот из сушеных фруктов	200	0,04		8,85	36					0,1992	0,1408			0,0209			
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
Всего в Обед																		
		680	31,62	29,07	77,4	698	50	0,36	47,32		57,5633	76,6864	21,8009	52,3086	7,3233	0,0133	0,0234	0,0688
Полдник																		
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
	Пряник молочный	50	3,4	2,9	36,55	186												
	Сок фруктовый	200	1,36		37,02	154		0,02	2,88		446,4	38,016	18,792	34,452	4,698			
Всего в Полдник																		
		350	5,16	3,3	83,37	384		0,05	167,88		724,4	54,016	27,792	45,452	6,898	0,002	0,0003	0,008
Ужин																		
335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	40	0,14	5			47	29	85	1,1			
348	Соус томатный	30	0,3	0,7	1,47	13		0,01	0,78		40,2	1,7424	2,3316	4,3239	0,1131			
395	Кофейный напиток	200	0,17	0,17	8,16	35					0,24	0,16			0,024			
263	Тефтели рыбные паровые	80	20,08	4,38	4,12	136	20	0,12	1,27	0,01	475,332	68,6928	66,548	299,541	1,4238	0,1615	0,0071	0,7491
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36		0,04			40,338	7,568	13,398	45,936	0,87			
Всего в Ужин																		
		480	25,25	10,93	40,78	361	60	0,31	7,05		0,01	56,1107	25,1632	11,2776	34,8009	3,5309	0,1615	0,0071
Всего в день																		
			78,31	59,25	281,67	1 972	180	0,93	224,33		0,01	17,6282	39,4856	12,4382	35,7558	20,2785	0,1768	0,0308

Новое меню
Дети(3-7 лет)

День 5

ре- ц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Бутерброды с маслом	35	2,22	3,46	14,59	98	10	0,02			24,4988	5,8178	3.5322	18,473	0,3316			
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	6,09	9,36	25,29	210	40	0,06	0,94		284,33	192,526	30,6414	168,397	0,2958			
	Кофейный напиток с молоком	200	4,57	4,87	15,5	124	20	0,05	0,87	0,08	202,594	176,510	20,3406	130,761	0,1107	0,0132	0,0029	0,029
	Всего в Завтрак	435	12,88	17,69	55,38	432	70	0,13	1,81	0,08	11,4235	74,8546	54,5142	17,6312	0,7381	0,0132	0,0029	0,029
	Завтрак2																	
	Сок фруктовый	100	0,68		18,51	77		0,01	1,44		223,2	19,008	9,396	17,226	2,349			
	Печенье сахарное	30	2,12	3,12	6,44	62		0,01			33	7,656	5,22	23,49	0,5481			
	Всего в Завтрак2	130	2,8	3,12	24,95	139		0,02	1,44		256,2	26,664	14,616	40,716	2,8971			
	Обед																	
	Напиток лимонный нов	200	0,07	0,01	12,32	50			1,18		12,4556	2,6302	0.7443	1,1503	0,0483			
	Рассольник "Ленинградский"	180	6,76	7,24	8,45	126	10	0,04	2,83	0,01	254,200	20,2004	18,3974	91,1325	1,1963	0,0018	0,0001	0,013
	Печень по-строгановски	70	15,86	6,46	1,09	126	4 590	0,21	12,78		233,072	11,5949	16,1159	261,546	5,6748	0,0055	0,0325	0,191
	Соус сметанный	30	0,49	1,95	1,57	26	10		0,01		14,45	9,416	1,0875	7,2384	0,0435			
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,49	4,91	28,93	178	20	0,06			57,46	8,6372	6,3562	35,9093	0,6447			
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,004
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,01
	Всего в Обед	690	33,52	21,65	80,51	652	4 630	0,48	16,8	0,01	67,0387	82,8787	89,3013	55,1769	11,0576	0,0105	0,0552	0,221
	Полдник																	
	Булочка "Веснушка"	50	5,03	6,07	33,15	207	30	0,06	0,13		107,07	38,4574	10,5429	63,1548	0,6562			
	Чай с молоком	200	2,88	2,88	16,44	103	10	0,03	0,58		148,957	111,222	17,284	87,8603	1,0343			
	Бананы свежие	100	1,41	0,44	19,11	86		0,03			348	7,04	36,54	24,36	0,522			
	Всего в Полдник	350	9,32	9,39	68,7	396	40	0,12	0,71		04,0273	56,7196	64,3669	75,3751	2,2125			
	Ужин																	
	Компот из сухеных фруктов	200	0,04		8,85	36					0,1992	0,1408			0,0209			
	Салат из картофеля с соленым огурцом	200	3,02	10,12	19,38	181		0,12	10,56		632,005	43,4836	42,9315	89,262	1,4499	0,0065	0,0003	0,049
	Яйца вареные	50	5,61	4,76	0,3	67	70	0,02			65,8	22,748	4,9068	78,5088	1,0267			
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36		0,04			40,338	7,568	13,398	45,936	0,87			
	Всего в Ужин	470	10,27	15,16	35,26	320	70	0,18	10,56		738,343	73,9404	61,2363	13,7068	3,3675	0,0065	0,0003	0,049
	Всего в день		68,79	67,01	264,8	1 939	4 810	0,93	31,32	0,09	77,0325	15,0573	84,0347	302,606	20,2728	0,0302	0,0584	0,3003

сезон: Новое меню
категория: Дети(3-7 лет)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 6
			Б	Ж	У	КАЛ	А	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			4	5	6	7	(рет.экв)	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
0000107	Бутерброды с маслом	35	2,22	3,46	14,59	98	10	0,02			24,4933	5,8168	3,5322	18,4701	0,3306				
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,01	3,32	22,65	132		0,01	0,18		168,888	123,982	13,1466	88,5466	0,0096				
06	Макароны отварные с сыром	170	10,55	8,72	41,29	286	40	0,09	0,19		67,5039	168,898	9,0689	130,421	0,91	0,0009		0,0132	
Всего в Завтрак		405	15,78	15,5	78,53	516	50	0,12	0,37		60,8861	98,6974	25,7477	37,4384	1,2502	0,0009		0,0132	
Завтрак2																			
	Сок фруктовый	100	0,68		18,51	77		0,01	1,44		223,2	19,008	9,396	17,226	2,349				
	Печенье сахарное	30	2,12	3,12	6,44	62		0,01			33	7,656	5,22	23,49	0,5481				
Всего в Завтрак2		130	2,8	3,12	24,95	139		0,02	1,44		256,2	26,664	14,616	40,716	2,8971				
Обед																			
00376	Компот из сушеных фруктов	200	0,04		8,85	36					0,1992	0,1408			0,0209				
5	Свекольник со сметаной	180	8,01	10,64	8,82	163	30	0,06	4,58	0,01	357,383	33,0194	24,1157	106,479	1,7029	0,0059	0,0029	0,025	
8	Голубцы ленивые	150	14,28	12,05	17,12	234	20	0,06	18,52		356,958	55,3432	35,4577	166,083	2,3125	0,0043	0,0043	0,0231	
55	Соус сметанный с томатом	30	0,56	1,6	2,04	25	10		0,55	0,01	31,955	7,656	2,2098	7,9692	0,1044	0,0005		0,0015	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012	
Всего в Обед		640	28,74	25,37	64,98	604	60	0,29	23,65	0,02	41,8954	26,5594	08,3832	38,7315	7,5907	0,0139	0,0298	0,066	
Полдник																			
33	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6177				
60	Булочка российская	50	5,25	7,03	31,33	210	50	0,08	0,33	0,01	95,78	40,764	10,448	69,96	0,6454	0,004	0,0026	0,016	
Всего в Полдник		250	8,79	10,46	55,15	350	60	0,11	0,85	0,01	309,94	148,652	29,2748	171,054	1,2631	0,004	0,0026	0,016	
Ужин																			
15	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008	
	Омлет натуральный	150	14,57	18,37	13,24	277	160	0,09	0,39	0,04	215,094	127,38	20,9496	226,426	2,2229	0,0224	0,0274	0,0612	
0	Зеленый горошек консервированный	60	1,65	0,1	3,39	21		0,04	2,29		47,0266	10,0727	10,4561	30,8703	0,3452				
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36		0,04			40,338	7,568	13,398	45,936	0,87				
2	Чай с сахаром	200	0,26	0,06	12,17	50			0,06		27,7773	5,6222	5,104	9,5603	0,986				
Всего в Ужин		530	18,48	19,21	45,33	428	160	0,2	167,74	0,04	08,2364	66,6429	58,9077	23,7928	6,6241	0,0244	0,0277	0,0692	
Всего в день			74,59	73,66	268,94	2 037	330	0,74	194,05		0,07 77,1579	67,2157	36,9294	11,7327	19,6252	0,0432	0,0601	0,1644	

Сезон: Новое меню
Категория: Дети(3-7 лет)

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
185	Каша манная молочная жидкая с маслом	200	6,76	9,88	22,4	206	40	0,08	1,04		313,05	214,966 4	26,7525	169,049 7	0,2697			
2	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,35	0,87	29,18	134		0,03	0,48		58	8,1	5,7	23,1	0,56			
397	Какао с молоком	200	4,47	4,63	17,32	129	20	0,04	0,81		255,6	165,273 8	21,721	131,302 3	0,319			
Всего в Завтрак		450	13,58	15,38	68,9	469	60	0,15	2,33		626,65	88,3402	54,1735	323,452	1,1487			
Завтрак2																		
435	Ряженка	100	2,82	5,28	3,74	74	20	0,02	0,12		146	109,12	12,18	80,04	0,087			
Всего в Завтрак2		100	2,82	5,28	3,74	74	20	0,02	0,12		146	109,12	12,18	80,04	0,087			
Обед																		
000282	Шницель мясной	80	14,32	16,21	8,03	235	11,43	0,07	0,5	0,01	234,047 5	26,9113	18,1778	147,463 3	1,9801	0,0029	0,0024	0,0102
314	Каша вязкая пшеничная	130	4,52	5,34	23,71	161	20	0,09			1,3536	1,1232	0,0205	5,5283	1,5937			
80	Суп картофельный с рисовой крупой	180	6,57	7,22	8,48	125	20	0,06	2		214,496 6	15,7956	17,9338	81,7953	1,0899			
	Салат овощной с яблоками и свеклой	50	0,51	3,61	3,2	47			13,73		91,0593	14,2736	7,1166	11,8668	0,5277	0,0015		0,0073
	Напиток из плодов шиповника	200	0,37	2,37	10,98	67		0,01	121		5,83	6,82	1,87	1,87	2,783			
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
Всего в Обед		720	32,14	35,83	82,55	781	51,43	0,4	137,23	0,01	742,187	95,3237	91,7187	96,7237	11,4244	0,0076	0,025	0,0337
Полдник																		
41	вафли	30	2,25	3,54	7,08	69		0,02			33	8,7	6	27	0,63			
	Салат из моркови	60	0,76	1,62	7,16	46	10	0,03	2,88		115,75	29,796	21,896	32,2	0,4142	0,0029	0,0001	0,0317
	Сок фруктовый	200	1,36		37,02	154		0,02	2,88		446,4	38,016	18,792	34,452	4,698			
Всего в Полдник		290	4,37	5,16	51,26	269	10	0,07	5,76		595,15	76,512	46,688	93,652	5,7422	0,0029	0,0001	0,0317
Ужин																		
	Банан свежий	100	1,41	0,44	19,11	86		0,03			348	7,04	36,54	24,36	0,522			
351	Соус молочный сладкий	40	1,06	2,54	7,8	58	20	0,01	0,39		46,85	36,82	4,53	29,24	0,06			
395	Кофейный напиток	200	0,17	0,17	8,16	35					0,24	0,16			0,024			
237	Запеканка из творога с изюмом	150	21,24	14,04	24,73	310	70	0,06	0,24		220,821 5	189,2	31,0242	268,377 6	1,0658	0,0018	0,0028	0,0066
Всего в Ужин		490	23,88	17,19	59,8	489	90	0,1	0,63		15,9115	233,22	72,0942	21,9776	1,6718	0,0018	0,0028	0,0066
Всего в день			76,79	78,84	266,25	2 082	231,43	0,74	146,07	0,01	25,8985	02,5159	76,8544	15,8453	20,0741	0,0123	0,0279	0,072

езон: Новое меню
атегория: Дети(3-7 лет)

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Бутерброды с маслом	35	2,22	3,46	14,59	98	10	0,02			24,4988	5,8178	3,5322	18,473	0,3316			
95	Кофейный напиток с молоком	200	4,57	4,87	15,5	124	20	0,05	0,87	0,08	202,594 7	176,510 4	20,3406	130,761	0,1107	0,0132	0,0029	0,0294
40	Пудинг из творога с морковью со сгущенным молоком	170	19,62	13,79	29,65	321	50	0,07	1,26		258,644 6	228,685 6	44,544	276,581 7	0,9387	0,0048	0,0027	0,0356
	Всего в Завтрак	405	26,41	22,12	59,74	543	80	0,14	2,13	0,08	85,7381	11,0138	68,4168	25,8157	1,381	0,018	0,0056	0,065
	Завтрак2																	
	Сок фруктовый	100	0,68		18,51	77		0,01	1,44		223,2	19,008	9,396	17,226	2,349			
	Печенье сахарное	30	2,12	3,12	6,44	62		0,01			33	7,656	5,22	23,49	0,5481			
	Всего в Завтрак2	130	2,8	3,12	24,95	139		0,02	1,44		256,2	26,664	14,616	40,716	2,8971			
	Обед																	
00376	Компот из сушеных фруктов	200	0,04		8,85	36					0,1992	0,1408			0,0209			
50	Жаркое по-домашнему с мясом	150	9,7	10,99	20,7	221	10	0,14	10,94		751,967 6	22,3564	38,5567	141,000 9	2,0845	0,0064	0,0004	0,0422
5	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,62	2,68	3,38	40		0,01	1,76		102,114 9	14,564	8,4738	17,0694	0,5116	0,0023		0,0071
5	Рассольник "Домашний"	180	7,04	9,55	10,31	155	10	0,06	7,66	0,01	407,317 2	28,9175	24,8075	95,8308	1,3946	0,0039	0,0002	0,0232
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
	Всего в Обед	670	23,25	24,3	71,39	598	20	0,38	20,36	0,01	56,9989	96,3787	118,438	12,1011	7,4616	0,0158	0,0232	0,0889
	Полдник																	
11	Пряник молочный	50	3,4	2,9	36,55	186												
	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,1	27,9	113		0,01	2			5	2	8	0,4			
	Всего в Полдник	250	3,5	3	64,45	299		0,01	2			5	2	8	0,4			
	Ужин																	
12	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,73	9,38	24,07	208	40	0,07	0,94		288,9	194,444 8	24,7254	157,435 2	0,3915			
	Батон нарезной	30	2,12	0,77	14,03	71		0,02			27,6	5,016	3,393	16,965	0,3132			
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
92	Чай с сахаром	200	0,26	0,06	12,17	50		0,06		0,06	27,7773	5,6222	5,104	9,5603	0,986			
	Всего в Ужин	530	9,51	10,61	60,07	373	40	0,12	166		22,2773	221,083	42,2224	94,9605	3,8907	0,002	0,0003	0,008
	Всего в день		65,47	63,15	280,6	1 952	140	0,67	191,93	0,09	21,2143	60,1395	45,6932	81,5933	16,0304	0,0358	0,0291	0,1619

н: Новое меню
гория: Дети(3-7 лет)

реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,35	0,87	29,18	134		0,03	0,48		58	8,1	5,7	23,1	0,56			
	Каша молочная пшенно-рисовая жидкая с маслом	200	7,59	10,28	28,73	238	40	0,11	1,04		335,18	216,506 4	39,5589	201,413 7	0,5742			
	Какао с молоком	200	4,47	4,63	17,32	129	20	0,04	0,81		255,6	165,273 8	21,721	131,302 3	0,319			
	Всего в Завтрак	450	14,41	15,78	75,23	501	60	0,18	2,33		648,78	89,8802	66,9799	355,816	1,4532			
	Завтрак2																	
	Кефир	100	2,64	2,82	3,74	51	10	0,02	0,28		121,18	105,6	12,18	82,65	0,087			
	Всего в Завтрак2	100	2,64	2,82	3,74	51	10	0,02	0,28		121,18	105,6	12,18	82,65	0,087			
	Обед																	
	Напиток лимонный	200	0,2		25,7	105		0,01	13			8	3	5				
	Соус сметанный	30	0,49	1,95	1,57	26	10		0,01		14,45	9,416	1,0875	7,2384	0,0435			
	Птица тушеная	70	19,17	18,13	0,71	242	60	0,06			180,342 4	15,7696	17,5392	160,776	1,559			
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,04	6,58	33,46	221	20	0,19			226,176 4	11,5227	102,841 8	154,806 4	3,4509			
	Салат витаминный	60	0,71	0,11	3,69	19		0,02	16,63		107,659 3	20,9176	10,1529	16,1385	0,5507	0,0017	0,0002	0,0111
8	Суп-лапша домашняя	180	6,72	5,85	14,63	138	30	0,05	0,38		83,5669	14,2877	9,764	64,5035	0,7517			
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0046
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,0121
	Всего в Обед	750	40,18	33,7	107,91	897	120	0,5	30,02		807,595	10,3136	90,9854	66,6628	9,8058	0,0049	0,0228	0,0275
	Полдник																	
	вафли	30	2,25	3,54	7,08	69		0,02			33	8,7	6	27	0,63			
	Сок фруктовый	200	1,36		37,02	154		0,02	2,88		446,4	38,016	18,792	34,452	4,698			
	Бананы свежие	100	1,41	0,44	19,11	86		0,03			348	7,04	36,54	24,36	0,522			
	Всего в Полдник	330	5,02	3,98	63,21	309		0,07	2,88		827,4	53,756	61,332	85,812	5,85			
	Ужин																	
	Рис отварной	130	3,99	3,96	39,03	208	10	0,04			50,7545	5,016	26,1174	79,431	0,5264	0,0007	0,008	0,0264
	Соус томатный	30	0,3	0,7	1,47	13		0,01	0,78		40,2	1,7424	2,3316	4,3239	0,1131			
	Кофейный напиток	200	0,17	0,17	8,16	35					0,24	0,16		0,024				
	Котлеты рыбные любительские	80	10,18	6,32	7,45	127	20	0,07	0,91		241,855 8	39,5318	33,4798	145,962 1	0,7843			
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36		0,04			40,338	7,568	13,398	45,936	0,87			
	Всего в Ужин	460	16,24	11,43	62,84	419	30	0,16	1,69		73,3883	54,0182	75,3268	275,653	2,3178	0,0007	0,008	0,0264
	Всего в день		78,49	67,71	312,93	2 177	220	0,93	37,2		78,3433	713,568	06,8041	66,5938	19,5138	0,0056	0,0308	0,0539

Сезон: Новое меню
Категория: Дети(3-7 лет)

																			День 10
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
000003	Бутерброд с сыром	50	5,11	7,26	15,64	148	20	0,02	0,12		31,9444	109,12	3,7893	72,3067	0,3529				
395	Кофейный напиток с молоком	200	4,57	4,87	15,5	124	20	0,05	0,87	0,08	202,594	176,510	20,3406	130,761	0,1107	0,0132	0,0029	0,0294	
189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	6,62	9,93	26,14	220	40	0,07	1,04		313,53	213,646	33,0774	184,057	0,3045				
Всего в Завтрак			450	16,3	22,06	57,28	492	80	0,14	2,03	0,08	48,0691	99,2768	57,2073	87,1249	0,7681	0,0132	0,0029	0,0294
Завтрак2																			
	Сок фруктовый	100	0,68		18,51	77		0,01	1,44		223,2	19,008	9,396	17,226	2,349				
	Печенье сахарное	30	2,12	3,12	6,44	62		0,01			33	7,656	5,22	23,49	0,5481				
Всего в Завтрак2			130	2,8	3,12	24,95	139		0,02	1,44		256,2	26,664	14,616	40,716	2,8971			
Обед																			
355	Соус сметанный с томатом	30	0,56	1,6	2,04	25	10		0,55	0,01	31,955	7,656	2,2098	7,9692	0,1044	0,0005		0,0015	
81	Суп картофельный с бобовыми с гренками	180	11,2	6,24	15,58	163	10	0,19	1,41		372,752	36,7066	37,7966	143,835	2,5835	0,0023	0,0033	0,0151	
	Суфле из печени	80	10,97	13,95	3,75	184	4 010	0,17	18,19		237,65	65,77	17,92	214,74	3,6652				
321	Пюре картофельное	150	3,52	4,66	23,37	150	20	0,14	12,13	0,01	738,409	40,392	33,0774	96,396	1,1919	0,0086	0,0009	0,0444	
000376	Компот из сушеных фруктов	200	0,04		8,85	36					0,1992	0,1408			0,0209				
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,0121	
Всего в Обед			720	32,14	27,53	81,74	4 050	0,67	32,28	0,02	76,3659	81,0654	37,6038	21,1406	11,0159	0,0146	0,0268	0,0771	
Полдник																			
453/454/50	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	60	7,4	10,16	37,06	269	40	0,08	5,67		157,442	61,1688	16,3473	98,5188	1,044				
411	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,1	27,9	113		0,01	2			5	2	8	0,4				
371	Апельсины	100	1,09	0,23	9,51	44		0,04	30,97		210,980	38,6065	14,5936	25,8193	0,3368				
Всего в Полдник			360	8,59	10,49	74,47	40	0,13	38,64		68,4233	04,7753	32,9409	32,3381	1,7808				
Ужин																			
392	Чай с сахаром	200	0,26	0,06	12,17	50			0,06		27,7773	5,6222	5,104	9,5603	0,986				
213	Яйца вареные	50	5,61	4,76	0,3	67	70	0,02			65,8	22,748	4,9068	78,5088	1,0267				
	Винегрет овощной	200	3,58	5,38	22,75	154		0,14	12,56		704,485	41,3699	42,7364	100,127	1,6927				
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36		0,04			40,338	7,568	13,398	45,936	0,87				
Всего в Ужин			470	11,05	10,48	41,95	307	70	0,2	12,62		838,401	77,3081	66,1452	34,1324	4,5754			
Всего в день				70,88	73,68	280,39	2 068	4 240	1,16	87,01	0,1	87,4593	89,0896	08,5132	415,452	21,0373	0,0278	0,0297	0,1064
Итого				737,12	720,3	802,12	20 642	10 731,43	8,47	1 514,39	0,48	52,6636	71,3636	10,7221	88,8075	99,3971	0,3826	0,3556	1,9413
Среднее за период				73,71	72,03	280,21	2 064	1 073,14	0,85	151,44	0,05	95,2664	37,1364	01,0722	98,8808	19,9397	0,0383	0,0356	0,1941

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,28	31,4	54,3
--	-------	------	------