

Утверждаю:

Заведующий

МКДОУ «Преображенский детский сад»

Д.Д. Козловская



2023г.

Примерное

Десятидневное меню (две недели) МКДОУ «Преображенский детский сад»

	Итого	Пищевые вещества (г)				Э.Е. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
		б	ж	у	В1		В2	С	Ca	Fe		
1 день												
Завтрак												
3	Бутерброд с маслом	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71		
93	Суп молочный с макаронными изд.	5,75	5,21	18,83	145,2	0,09	0,02	0,91	161,62	0,5		
213	Яйцо вареное	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0,09	0	11	0,5		
397	Какао на молоке	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41		
	ИТОГО	16,17	17,11	46,49	404,7	0,195	0,3	2,18	383,42	2,12		
2 Завтрак												
399	Сок фруктовый	0,5	0	20,5	84	0,03	0,06	10	40	0,3		
	Печенье	3,5	4,8	37,2	208	0,04	0,05	0,05	10,7	0,75		
	Обед											
	Икра свекольная	0,87	1,84	4,35	37,48	0,021	0,024	2,04	12,25	0,48		
80	Суп карт. с хлопьями Геркулес с мясом говядины, на м/бульоне	3,5	2,76	11,34	93,2	0,19	0,077	6,67	21,95	1,12		
282	Котлета рубленая из говядины с маслом сливочным	7	10,3	9,03	165	0,05	0,086	0	11,8	0,9		
336	Капуста тушеная	3,09	4,85	14,14	112,65	0,04	0,055	25,7	83,17	1,2		
376	Компот из сухофруктов	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94		
	Хлеб пшеничный	3,82	0,15	35,25	116,9	0,094	0,009	0	3,45	0,3		
	ИТОГО	18,61	19,92	94,94	610,23	0,397	0,256	34,71	156,52	4,94		
Уплотненный полдник												
54	Помидоры св.	0,45	0	1,89	32	0,02	0,08	8,06	15,75	0,33		
263	Фрикадельки рыб.с соусом молочным № 350	5,99	2,1	4,39	68	0,04	0,05	0,14	14,3	0,5		
350	соус молочный № 350	0,31	0,8	1,6	12,6	0,004	0,011	0,15	9,85	0,03		
313	Каша гречневая рассып. с маслом сл.	6,88	4,87	30,94	195	0,166	0,09	0	11,86	3,65		
	Хлеб пшеничный	1,18	0,15	35,25	47,3	0,024	0,009	0	3,45	0,3		
391/392	Снежок	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,2	0,45	186	0,15		
368	Фрукт	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2	2,1		
	ИТОГО	19,56	12,07	89,67	472,9	0,314	0,46	18,3	256,41	7,06		
	ВСЕГО	54,84	49,1	251,6	1571,83	0,936	1,076	65,19	836,35	14,42		

№ ред.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет																	
			Пищевые вещества (г)					Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг											
			б	ж	у	В1	В2		С	Ca	Fe									
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Бутерброд с маслом, сыром	30// 10/5	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71									
237	Запеканка из творога с молоком стухеным	50/15	9,96	7,3	17,6	174,5	0,03	0,13	0,12	74	0,4									
395	Кофейный напиток на ц/молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41									
	ИТОГО		17,84	16,9	45,12	402,5	0,12	0,32	1,39	284,8	1,52									
399	Снежок	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,026	1,05	180	0,15									
	Обед																			
8/11	Сельдь соленая	40	4,55	3,23	1,55	54,4	0,019	0,033	1,9	25,8	0,43									
81	Суп карт. с горохом на кур.бул.	200	4,39	4,2	13,05	108	0,18	0,058	4,65	30,46	1,6									
300	Цыпята бр. отварные б/к с маслом сл	60/5	10,66	8,16	0	124	0,02	0,08	0	23,4	1,08									
316	Рис припущенный	120	2,92	3,4	29,3	160	0,001	0,001	0	1,9	0,41									
383	Кисель плодово-ягодный	150	0,07	0,05	17,12	69	0	0	0,15	7,5	0,2									
	Хлеб пшеничный	55	1,18	0,15	116,9	47,3	0,024	0,009	0	3,45	0,3									
	ИТОГО		23,77	19,19	177,92	562,7	0,244	0,181	6,7	92,51	4,02									
	Уплотненный полдник																			
33	Свекла с раст. маслом	38/2,4	0,57	2,43	3,3	37,6	0,76	1,5	3,8	14,4	0,5									
287	Тефтели из говядины с соусом смет. № 354	60/60	6,14	9,04	10,3	155	0,05	0,08	0,45	25,8	0,74									
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81									
393	Чай с сахаром, лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	9,4	0,21									
454/499	Пирожки едобные печеные с морковным фаршем	35	2	2,56	11,6	77	0,03	0,03	0,1	9,9	0,42									
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	35,25	47,3	0,024	0,009	0	3,45	0,3									
368	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3									
	ИТОГО		13,31	18,23	92	498,9	1,015	1,737	80,3	126,55	3,28									
	ВСЕГО		59,27	58,07	321,04	1539,1	1,439	2,264	89,44	683,86	8,97									

Возраст детей от 1 до 3 лет

№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		
	3 день												
	завтрак												
3	Бутерброд с маслом, с сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	108,1	0,68		
185	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	1,64	3,82	16,9	109	0,02	0,01	0	3,7	0,24		
395	Кофейный напиток на ц/молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41		
	Итого:		9,52	13,42	44,42	337	0,11	0,2	1,27	226,5	1,33		
	2 завтрак												
399	Сок фруктовый	170	0,5	0	20,5	84	0,03	0,06	10	40	0,3		
	обед												
	Огурцы св.	40	0,3	2,4	0,095	26,9	0,01	0,015	3,8	8,7	0,2		
	Щи из св.капусты на м/бульоне с мясом, со сметаной	200/10/4	4,1	4,28	11,02	87,8	0,156	0,063	14,84	36,41	0,95		
276	Жаркое по-домашнему	60/110	15,8	5,33	18,5	205	0,17	0,26	7,26	24	3,05		
383	Компот из сухофруктов	150	0,07	0,05	17,12	69	0	0	0,15	7,5	0,2		
	Хлеб пшеничный	55	1,18	0,15	35,25	116,9	0,024	0,009	0	3,45	0,3		
	Итого:		21,45	12,21	81,985	505,6	0,36	0,347	26,05	80,06	4,7		
	Уплотненный полдник												
229/230	Вареники ленивые с маслом	60/5	8,91	7,89	9,21	144	0,03	0,13	0,12	57,5	0,35		
401	Снежок	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,026	1,05	180	0,15		
459	Пирог открытый с повидлом	50	3,09	1,6	10,9	137,5	0,55	0,035	0,04	9,75	0,69		
368	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3		
	Итого:		17,25	13,44	34,21	399,5	0,68	0,221	61,21	281,25	1,49		
	Всего:		48,72	39,07	181,115	1326,1	1,18	0,828	98,53	627,81	7,82		

Возраст детей от 1 до 3 лет

№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		
	4 день												
	Завтрак												
1	Бутерброд с маслом, сыром	30// 10/5	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68		
94	Суп молочный с геркулесовой крупой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	0,06	0,03	0,91	28	0,6		
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41		
	Итого:		13,85	15,07	44,6	369,6	0,15	0,23	2,18	250,8	1,69		
	2 завтрак												
401	Снежок	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,026	1,05	180	0,15		
	Обед												
33	Свекла отв. с раст. маслом	38/2,4	0,57	2,43	3,3	37,6	0,76	1,5	3,8	14,4	0,5		
85	Суп каргофельный с клецками на м/бульоне	200	1,6	2,68	9,7	69,8	0,06	0,04	4,6	18,78	0,65		
277	Гуляш из отварной говядины	60/60	12,4	12,4	3,96	189	0,04	0,11	0,6	29,2	1,15		
313	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сл.	120	6,07	4,87	30,9	195	0,166	0,09	0	11,85	3,64		
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94		
	Хлеб пшеничный	55	1,18	0,15	35,25	116,9	0,024	0,009	0	3,45	0,3		
	Итого:		22,15	19,87	103,94	693,3	1,05	1,754	9,3	101,58	7,18		
	Ужин												
	Огурцы св.	40	0,3	2,4	0,095	26,9	0,01	0,015	3,8	8,7	0,2		
255	Котлеты рыбные	60	5,61	2,45	5,33	74	0,05	0,04	0,18	15,3	0,44		
344	Рагу овощное с соусом № 354	150	2,8	6,4	15	128,9	12,4	0,078	0,099	49,57	1,15		
391/392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8	0,19		
496	Коржик молочный	36	2,44	4,21	23,24	141	0,04	0,03	0,02	23,24			
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	35,25	47,3	0,024	0,009	0	3,45	0,3		
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2	2,1		
	Итого:		12,77	16,02	95,205	488,1	12,554	0,192	13,619	123,46	4,38		
	Всего:		53,12	54,71	249,745	1626	13,814	2,202	26,149	655,84	13,4		

№ п/п	Меню (порции)	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		В	Ж	У	Э.Е. (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe				
3	Прям пицца, размороженная блинда 3 дня завтрак													
	Бульбурда с маслом	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68				
185	Каша молочная пшеница жид. с маслом	3,46	4,57	19,76	134	0,11	0,02	0	11,8	0,82				
395	Кофейный напиток на ш/молоке	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41				
	Итого:	11,65	13,88	47,28	361	0,2	0,22	1,27	234,6	1,91				
399	2 завтрак Сок фруктовый	170	0,5	13,5	84	0,03	0,06	10	40	0,3				
	обед													
54	Сельдь соленая	4,55	3,23	1,55	54,4	0,019	0,033	1,9	25,8	0,43				
56	Борщ из св.капусты с мясом, со сметаной на мясном бульоне	4,25	4,28	11,02	102	0,015	0,034	8,3	37,2	1,27				
282	Биточки из говядины с маслом	6,97	10,34	9	165	0,05	0,086	0	11,8	0,9				
321	Картофельное пюре	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81				
383	Кисель плодово-ягодный	0,07	0,05	17,12	69	0	0	0,15	7,5	0,2				
	Хлеб пшеничный	1,18	0,15	35,25	116,9	0,024	0,009	0	3,45	0,3				
	Итого:	19,47	21,89	90,29	617,3	0,219	0,25	24,88	115,35	3,91				
	Уплотненный полдник													
	Помидоры св.	1,6	2,07	2,5	33,4	0,04	0,019	4,4	8,58	0,27				
215	Омлет натуральный с маслом	5,73	11,04	1,1	127	0,04	0,24	0,1	46,4	1,18				
391/393	Чай с сахаром и молоком	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	112	0,28				
	Крендель сахарный	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05	0	9,7	0,64				
	Хлеб пшеничный	1,18	0,15	35,25	47,3	0,024	0,009	0	3,45	0,3				
368	Фрукт	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3				
	Итого:	15,6	22,36	86,13	512,7	0,244	0,488	65,69	214,13	2,97				
	Всего:	47,22	58,13	237,2	1575	0,693	1,018	101,84	604,08	9,09				

Питание детей от 1 до 3 лет

№ п/п	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Принем пищи, наименование блюда										
<i>6 дней</i>										
Завтрак										
3	30//10//	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
94	200	5,97	5,47	17,08	141,6	0,06	0,03	0,91	28	0,6
397	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
213	1/2 шт.	2,54	2,4	0,28	31,5	0,015	0,9	0	11	0,5
Итого:										
2 завтрак										
399	170	0,5	0	13,5	84	0,03	0,06	10	40	0,3
Обед										
13	40	0,87	1,84	4,35	37,48	0,021	0,024	2,04	12,25	0,48
83	200	5,3	4,14	12,85	108	0,1	0,09	3,96	23,2	1,17
282	60/3	7,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	0	10,6	0,89
316	120	2,92	3,4	29,3	160	0,001	0,001	0	1,9	0,41
376	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
	55	1,58	0,2	9,66	116,9	0,028	0,012	45,1	4,6	0,4
Итого:										
Уплотненный полдник										
	40	0,3	2,4	0,095	26,9	0,01	0,015	3,8	8,7	0,2
247	60	5,04	2,89	1,54	55	0,04	0,03	1,25	16,8	0,34
320	150	3,7	5,82	16,97	101	0,049	0,067	30,78	88,8	1,45
393	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	0	0	0,02	9,4	0,21
459	50	3,09	1,6	10,9	137,5	0,55	0,035	0,04	9,75	0,69
	15	1,58	0,2	9,66	47,3	0,028	0,012	45,1	4,6	0,4
368	100	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2	2,1
Итого:										
Всего:										
		14,18	13,32	55,565	438,7	0,707	0,179	90,49	153,25	5,39
		50,31	46,84	199,905	1562,18	1,104	1,581	154,07	531,5	12,17

Возраст детей от 1 до 3 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)		Э.Д. (ккал)	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		
		Б	Ж	У	В1		В2	С	Са	Fe	
	8 день										
	Завтрак										
3	Бутерброд с сыром, маслом	30//10//5	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
табл.3/185	Каша молочная ячневая с маслом	150/5	4,12	4,03	25,31	154	0,69	0,04	0	16,8	1,76
397	Какао на п/молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
	Итого:		12	13,63	52,83	382	0,78	0,23	1,27	227,6	2,88
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	170	0,5	0	13,5	84	0,03	0,06	10	40	0,3
	Обед										
33	Свекла отварная с раст. маслом	38/2,4	0,57	2,43	3,3	37,6	0,76	1,5	3,8	14,4	0,5
85	Суп картофельный с клецками на м/бульоне	200	1,6	2,68	9,7	69,8	0,06	0,04	4,6	18,78	0,65
277	Гуляш из отварной говядины	60/60	12,4	12,4	3,96	189	0,04	0,11	0,6	29,2	1,15
317	Макароны отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0,044	0,02	0	3,88	1,1
376	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
	Хлеб пшеничный	55	1,58	0,2	9,66	116,9	0,028	0,012	45,1	4,6	0,4
	Итого:		20,89	21,34	68,6	633,06	0,934	1,687	54,4	94,76	4,74
	Ужин										
229/230	Вареники ленивые с маслом	60/5	8,91	7,89	9,21	144	0,03	0,13	0,12	57,5	0,35
401	Снежок	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,026	1,05	180	0,15
496	Коржик молочный	36	2,44	4,21	23,24	141	0,04	0,03	0,02	23,24	
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2	2,1
	Итого:		16,1	16,25	47,75	402	0,16	0,206	10,69	275,94	2,6
	ВСЕГО:		49,49	51,22	182,68	1501,06	1,904	2,183	76,36	638,3	10,52

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe		
	9 день												
	Завтрак												
1	Бутерброд с маслом	30//10	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68		
94	Суп молочный с пшенной крупой	200	4,97	5,1	16,5	131,8	0,092	0,2	0,91	161,6	0,548		
395	Кофейный напиток на п/молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41		
	Итого:		13,16	14,41	44,02	358,8	0,182	0,4	2,18	384,4	1,638		
	2 завтрак												
399	Снежок	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,026	1,05	3,2	0,2		
	обед												
10	Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,07	2,5	33,44	0,019	0,007	12,1	11,76	0,3		
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/25	2,15	2,27	13,7	83,8	0,1	0,09	6,6	23,2	1,17		
287	Тефтели из мяса	60	7,14	9,4	10,3	155	0,1	0,08	0,4	17,5	0,9		
336	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	0,04	0,055	25,7	83,17	1,2		
383	Кисель плодово-ягодный	150	0,07	0,05	17,12	69	0	0	0,15	7,5	0,2		
	Хлеб пшеничный	55	1,58	0,2	9,66	116,9	0,028	0,012	45,1	4,6	0,4		
	Итого:		15,22	18,84	67,42	570,79	0,287	0,244	90,05	147,73	4,17		
	Уплотненный полдник												
13	Огурцы св.	38/2	0,3	2,4	0,095	26,9	0,01	0,015	3,8	8,7	0,2		
263	Фрикадельки рыбные, соус сметанный	60	6,07	2,04	7,55	77	0,05	0,04	0,19	14,4	0,47		
354	соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,003	0,004	0,005	4,95	0,03		
316	Рис припущенный	120	2,24	5,12	2,39	103	0,41	0,36	9,95	39,6	0,92		
391/392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8	0,19		
458	Ватрушка с творогом	35	4,61	2,74	14,59	101	0,04	0,06	0,02	25,4	0,45		
	Хлеб пшеничный	15	1,58	0,2	9,66	47,3	0,028	0,012	45,1	4,6	0,4		
368	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3		
	Итого:		15,95	13,46	50,255	437,31	0,581	0,521	119,085	139,65	2,96		
	ВСЕГО:		48,68	50,46	167,695	1441,9	1,11	1,191	212,365	674,98	8,968		

Возраст детей от 1 до 3 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	Са	Fe	
	10 детей										
	завтрак										
3	Бутерброд с маслом	30//10//	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
185	Каша молочная манная с маслом	150/5	2,4	3,82	16,1	141	0,03	0,01	0	6,5	0,24
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
	Итого:		10,59	13,13	43,62	368	0,12	0,21	1,27	229,3	1,33
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	170	0,5	0	13,5	84	0,03	0,06	10	40	0,3
	обед										
10	Икра морковная	40	0,87	1,84	4,35	37,48	0,021	0,024	2,04	12,25	0,48
56	Борщ из св.капусты с мясом, со сметаной на мясном бульоне	200/10/4	4,25	4,28	11,02	102	0,015	0,034	8,3	37,2	1,27
282	Биточки из говядины	60/5	6,97	10,3	9,03	165	0,05	0,086	0	11,8	0,9
344	Рагу овощное с соусом № 354	150	2,8	6,4	15	128,9	12,4	0,078	0,099	49,57	1,15
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
	Хлеб пшеничный	55	1,58	0,2	9,66	116,9	0,028	0,012	45,1	4,6	0,4
	Итого:		16,8	23,04	69,89	635,28	12,516	0,239	55,839	134,72	5,14
	Уплотненный полдник										
	Помидоры св.	40	0,45	0	1,89	32	0,02	0,08	8,06	15,75	0,33
215	Омлет натуральный с маслом	60/5	5,73	11,04	1,1	127	0,04	0,24	0,1	46,4	1,18
391/393	Чай с сахаром и молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	112	0,28
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05	0	9,7	0,64
	Хлеб пшеничный	15	1,58	0,2	9,66	47,3	0,028	0,012	45,1	4,6	0,4
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2	2,1
	Итого:		14,35	20,54	61,13	510,3	0,218	0,542	63,95	203,65	4,93
	ВСЕГО:		42,24	56,71	188,14	1597,58	12,884	1,051	131,059	607,67	11,7

№ п/п	Наименование блюда	Единица измерения	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			б	ж	у	В1	В2	С	Ca	Fe			
	1 день												
	Завтрак												
3	Бутерброд с маслом	30/10/5	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71		
93	Суп молочный с макаронными изд.	250	7,18	6,5	23,54	181,5	0,107	0,25	1,14	202,02	0,63		
213	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0,08	22	1		
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43		
	ИТОГО		20,66	21,17	54,2	490,5	0,237	0,65	2,72	457,12	2,77		
	2 Завтрак												
399	Сок фруктовый	170	0,5	0	20,5	84	0,03	0,06	10	40	0,3		
	Печенье	40	3,5	4,8	37,2	208	0,04	0,05	0,05	10,7	0,75		
	Обед												
	Икра свекольная	60	1,31	2,75	6,52	56,22	0,031	0,037	3,07	18,38	0,73		
80	Суп картоф. с овс. хлопьями Геркулес с мясом говядины, на м/бульоне	250/10	5,02	3,36	14,17	112,25	0,198	0,03	8,3	27	1		
282	Котлета рубленая из говядины с маслом сливочным	80/10	12	16	11,77	249	0,071	0,12	0	16,4	1,2		
336	Капуста тушеная	180	3,7	5,82	16,97	145,18	0,049	0,067	30,78	88,8	1,45		
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	25	101,7	0,001	0,005	0,36	28,6	1,1		
	Хлеб пшеничный	75	5,27	0,85	28,77	145,75	0,12	0,045	0	17,25	1,5		
	ИТОГО		27,69	28,798	103,2	810,1	0,47	0,304	42,51	196,43	6,98		
	Уплотненный полдник												
54	Помидоры св.	60	0,67	0	2,83	50	0,03	0,015	12,1	10,5	0,49		
263	Фрикадельки рыб. с соусом мол. № 350	80	10,66	3	5,85	103	0,06	0,07	0,18	18,9	0,66		
	соус молочный № 350	30	0,62	1,6	2,12	25,14	0,008	0,022	0,31	19,7	0,06		
313	Каша гречневая рассып. с маслом сл.	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,2	0,11	0	14,8	4,56		
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	0,04	0,015	0	5,75	0,5		
401	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	120	0,07	0,31	1,26	216	0,18		
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2	2,1		
	ИТОГО		28,13	15,84	78,01	642,64	0,438	0,562	23,35	300,85	8,55		
	ВСЕГО		76,98	65,808	255,91	2027,24	1,175	1,576	78,58	994,4	18,6		

№ п/п	Цели питания, наименование блюда	Адрес питания	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			Исходные вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у	Б1	В2	С	Ca	Fe				
	2 день													
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром, маслом	30/10/5	27,5	6,88	14,56				0,05	0,05	0,07	96,1		0,71
237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/30	19,92	14,6	35,17				0,06	0,26	0,24	148		0,8
395	Кофейный напиток на ш/молоке	180	2,85	2,41	14,36				0,04	0,14	1,17	113,2		0,12
	ИТОГО		27,5	23,89	64,09				0,15	0,45	1,48	357,3		1,63
	2 Завтрак													
399	Снежок	180	5,22	4,5	7,2				0,07	0,31	1,26	216		0,18
	Обед													
8/11	Сельдь соленая	60	7,77	6,6	5,11				0,019	0,037	3,8	31,78		0,58
81	Суп карт. с горохом на кур.бульоне	250	5,49	5,27	16,3				0,22	0,072	5,8	38,07		2,02
300	Цыпленок бр. отварные б/к с маслом сл	80/5	16,88	10,88	0				0,03	0,116	0	31,2		1,44
316	Рис припущенный	150	3,64	5,37	36,67				0,024	0,018	0	2,4		0,51
383	Кисель плодово-ягодный	180	0,08	0,06	20,54				0	0,002	0,18	9		0,25
	Хлеб пшеничный	80	4,88	0,8	26,36				0,108	0,042	0	16,1		1,04
	ИТОГО		38,74	28,98	104,98				0,401	0,287	9,78	128,55		5,84
	Уплотненный полдник													
33	Свекла с раст. маслом	58/2	0,85	3,65	5,01				0,011	0,022	5,7	21,69		0,8
287	Тефтели из говядины в соусе смет. № 354	80/80	10,91	12,53	13,79				0,06	0,11	0,61	34,7		1
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44				0,139	0,11	18,16	37		1,01
392	Чай с сахаром , лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2				0	0	2,83	12,8		0,32
454/499	Пирожки слоенные печеные с морковным фаршем	60	3,75	4,56	21,9				0,06	0,005	0,14	16,4		33
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	14,49				0,048	0,018	0	6,9		0,06
368	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1				0,04	0,03	60	34		0,3
	ИТОГО		21,96	25,79	93,93				0,358	0,295	87,44	163,49		36,49
	ВСЕГО		93,42	83,16	270,2				0,979	1,342	99,96	865,34		44,14

Возраст детей от 3 до 7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		
	3 день												
	завтрак												
3	Бутерброд с маслом, с сыром	30/10/5	27,5	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71		
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/10	2,57	7,5	22,64	167	0,02	0,02	0	5,9	0,33		
395	Кофейный напиток на п/молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12		
	Итого:		32,92	16,79	51,56	397	0,11	0,21	1,24	215,2	1,16		
	2 завтрак												
399	Сок фруктовый	170	0,5	0	13,5	84	0,03	0,06	10	40	0,3		
	обед												
	Огурцы св.	60	0,45	3,6	1,4	40,38	0,017	0,02	5,7	13,11	0,34		
67	Щи из св.капусты на м/бульоне с мясом, со сметаной	250/10/5	4,5	5,26	10,53	104,7	0,167	0,072	18,53	45,07	1,11		
276	Жаркое по-домашнему	80/140	27,53	7,47	21,95	285	0,21	0,34	8,97	31,1	4,03		
383	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	25	101,7	0,001	0,005	0,36	28,6	2,1		
	Хлеб пшеничный	80	5,67	0,063	31,19	157,5	0,12	0,048	0	18,4	1		
	Итого:		38,54	16,411	90,07	689,28	0,515	0,485	33,56	136,28	8,58		
	Ужин												
229/230	Вареники ленивые с маслом слив.	100/5	14,83	10,86	18,31	228	0,06	0,22	0,19	95,3	0,58		
401	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	120	0,07	0,31	1,26	216	0,18		
459	Пирог открытый с повидлом	100	6,18	3,22	21,81	275	0,11	0,07	0,08	19,5	1,39		
368	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3		
	Итого:		27,13	18,78	55,42	666	0,28	0,63	61,53	364,8	2,45		
	Всего:		99,09	51,981	210,55	1836,28	0,935	1,385	106,33	756,28	12,49		

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Э.П. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У	У		В1	В2	С	Ca	Fe					
	4 день																
	Завтрак																
1	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/5	27,5	6,88	14,56					0,05	0,06	0,07	108,1				0,68
94	Суп молочный с Геркулесовой крупой	250	7,46	6,85	21,35					0,14	0,28	1,14	201,1				1,4
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82					0,05	0,17	1,43	137				0,43
	Итого:		38,63	16,92	51,73					0,24	0,51	2,64	446,2				2,51
	2 завтрак																
401	Снежок	180	5,22	4,5	7,2					0,07	0,31	1,26	216				0,18
	Обед																
33	Свекла отв. с раст. маслом	57/3	0,85	3,65	5,01					0,011	0,022	5,7	21,69				0,8
85	Суп картофельный с клецками на м/бульоне	250	2,09	3,36	12,14					0,08	0,052	5,75	23,48				0,82
277	Гуляш из отварной говядины	80/80	20,63	16,3	5,24					0,05	0,14	1,11	37,2				1,58
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64					0,2	0,11	0	14,8				4,56
376	Компот из кураги	180	0,39	0,018	25					0,001	0,005	0,36	28,6				1,1
	Хлеб пшеничный	80	5,67	0,63	31,19					0,0128	0,048	0	18,4				1,06
	Итого:		38,22	30,048	117,22					0,342	0,377	12,92	144,17				9,92
	Плотный полдник																
	Огурцы св.	60	0,45	3,6	1,4					0,017	0,02	5,7	13,11				0,34
255	Котлеты рыбные с маслом слив.	80/5	10,13	6,86	6,86					0,06	0,056	0,24	21,1				0,58
344	Рагу овощное с соусом № 354	180	3,36	7,6	17,99					0,093	0,99	14,94	59,49				1,39
391/392	Чай с сахаром, молоком	180/10	2,67	2,34	14,31					0,04	0,14	1,2	113,9				0,37
496	Коржик молочный	75	4,89	8,43	46,48					0,08	0,05	0,05	19,2				0,85
	Хлеб пшеничный	80	1,97	0,25	12,07					0,04	0,015	0	5,75				0,5
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,3					0,03	0,02	9,5	15,2				2,1
	Итого:		23,87	29,48	108,41					0,36	1,291	31,63	247,75				6,13
	Всего:		105,94	80,948	284,56					1,012	2,488	48,45	1054,12				18,74

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	5 день											
	завтрак											
1	Булерброд с маслом	30/10	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07		96,1	0,71
185	Каша молочная пшеничная жид. с маслом	200/5	4,59	4,9	26,39	168	0,15	0,03	0		23,8	1,11
395	Кофейный напиток на ц/молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17		113,2	0,12
	Итого:		12,17	14,19	55,31	398	0,24	0,22	1,24		233,1	1,94
	2 завтрак											
399	Сок фруктовый	170	0,5	0	13,5	84	0,03	0,06	10		40	0,3
	обед											
8/11	Сельдь соленая	60	7,77	6,6	5,11	100,8	0,19	0,037	3,8		31,78	0,58
57	Борщ из св.капусты с мясом, со сметаной	250/10/4	4,6	5,28	12,79	122,5	0,157	0,0427	10,35		46,12	1,5
282	Биточки из говядины с маслом	80/5	12	12,4	11,7	206	0,07	0,116	0		15,2	1,19
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,139	0,11	18,16		37	1,01
383	Кисель плодово-ягодный	180	0,08	0,06	20,54	83,16	0	0,002	0,18		9	0,25
	Хлеб пшеничный	80	5,67	0,063	31,19	157,5	0,12	0,048	0		18,4	1
	Итого:		33,18	29,203	101,77	807,21	0,676	0,3557	32,49		157,5	5,53
	Уплотненный полдник											
	Помидоры св.	60	0,67	0	2,83	48	0,03	0,015	12,1		10,5	0,49
215	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,1		62,8	1,54
391/392	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2		113,9	0,37
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05	0		9,7	0,64
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	0,04	0,015	0		5,75	0,5
368	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60		34	0,3
	Итого:		17,27	22,82	66,69	580,75	0,26	0,56	73,4		236,65	3,84
	Всего:		63,12	66,213	237,27	1869,96	1,206	1,1957	117,13		667,25	11,61

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	6 день										
	Завтрак										
3	Бутерброд с маслом	30/10	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
94	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,46	6,85	21,35	177	0,14	0,28	1,14	201,1	1,4
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
213	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0,08	22	1
	Итого:		21,25	21,23	52,01	485	0,27	0,69	2,72	468,2	3,51
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	170	0,5	0	13,5	84	0,03	0,06	10	40	0,3
	Обед										
	Икра свекольная	60	1,31	2,75	6,52	56,22	0,031	0,037	3,07	18,38	0,73
83	Суп карт. С фрикадельками	250	6,6	5,18	15,44	135	0,13	0,11	11,2	29	1,47
282	Шницель рубленый из говядины	80/5	11,96	12,4	11,7	206	0,07	0,116	0	15,2	1,19
316	Рис припущенный	150	3,64	5,37	36,67	200	0,024	0,018	0	2,4	0,51
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	25	101,7	0,001	0,005	0,36	28,6	1,1
	Хлеб пшеничный	80	5,67	0,063	31,19	157,5	0,12	0,048	0	18,4	1
	Итого:		29,57	25,781	126,52	856,42	0,376	0,334	14,63	111,98	6
	Уплотненный полдник										
	Огурцы св	60	0,45	3,6	1,4	40,38	0,017	0,02	5,7	13,11	0,34
247	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47
320	Отварной картофель	180	3,7	5,82	16,97	101	0,049	0,067	30,78	88,8	1,45
393	Чай с сахаром, лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
459	Пирог открытый с повидлом	100	6,18	3,22	21,81	275	0,11	0,07	0,08	19,5	1,39
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	0,04	0,015	0	5,75	0,5
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2	2,1
	Итого:		20,48	17,16	73,95	632,13	0,296	0,232	50,85	177,26	6,57
	ВСЕГО		71,8	64,171	265,98	2057,55	0,972	1,316	78,2	797,44	16,38

№ п/п	Продукты, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Д.Ц. (ккал)	Энтропий, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	8 день											
	Завтрак											
3	Бутерброд с сыром, маслом	30/10/5	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71	
185	Каши молочная ячневая с маслом	200/5	4,4	4,06	26,99	162	0,11	0,04	0	17,8	1,08	
397	Каша на молоке	180	1,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,33	137	0,13	
	Итого:		12,8	14,13	57,37	408	0,21	0,26	1,8	230,9	2,02	
109	Сладкое	170	0,8	0	1,8	84	0,03	0,06	10	40	0,1	
33	Сметана отварная с раст. маслом	58/2	0,85	3,65	5,01	56,34	0,011	0,022	5,7	21,69	0,8	
85	Суп картофельный с клецками	250	2,09	3,36	12,1	97,2	0,167	0,072	5,7	45,07	1,11	
277	Гуляш из отварной говядины	80/80	20,63	16,3	5,24	250	0,05	0,14	1,11	37,2	1,58	
313	Макароны отвар	150	5,51	4,5	26,4	168,45	0,55	0,025	0	4,86	4,56	
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	25	101,7	0,001	0,005	0,36	28,6	1,1	
	Хлеб пшеничный	80	5,67	0,063	31,19	157,5	0,12	0,048	0	18,4	1	
	Итого:		35,14	27,891	104,94	831,19	0,899	0,312	12,87	155,82	10,15	
	Углеводный полдник											
229/210	Вареники лепные с маслом слив.	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,06	0,22	0,19	95,3	0,58	
401	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	120	0,07	0,31	1,26	216	0,18	
496	Коржик молочный	75	4,89	8,43	50,48	281	0,08	0,05	0,05	19,2	0,85	
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59	0,04	0,015	0	5,75	0,5	
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2	2,1	
	Итого:		27,31	24,44	94,36	720	0,28	0,615	11	351,45	4,21	
	Всего:		75,75	66,461	270,17	2043,19	1,419	1,247	35,37	798,17	17,68	

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Е. (ккал)			Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У	Э.Е. (ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe		
	9 день												
	Завтрак												
1	Бутерброд с маслом	30//10	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68		
95	Суп молочный с пшеницей крупой	250	6,38	6,38	20,62	164,8	0,11	0,26	1,14	202,1	0,67		
395	Кофейный напиток на углеводе	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12		
	Итого:		14,27	15,38	49,54	393,8	0,2	0,46	2,38	423,4	1,47		
	2 завтрак												
399	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	120	0,07	0,31	1,26	216	0,18		
	обед												
10	Салат из зеленого горошка	60	1,79	2,69	2,5	59,6	0,028	0,011	0	17,67	0,45		
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,8	17,1	105	0,13	0,11	8,2	29	1,47		
287	Тефтели из мяса	80	10,9	12,5	13,79	220	0,16	0,128	0,6	28	1,44		
336	Капуста тушеная	180	3,7	5,82	16,97	145,18	0,049	0,067	30,78	88,8	1,45		
383	Кисель плодово-ягодный	150	0,07	0,05	17,12	69	0	0	0,15	7,5	0,2		
	Хлеб пшеничный	80	5,67	0,063	31,19	157,5	0,12	0,048	0	18,4	1		
	Итого:		24,73	23,923	98,67	756,28	0,487	0,364	39,73	189,37	6,01		
	Уплотненный полдник												
	Огурцы св.	60	0,45	3,6	1,4	40,38	0,017	0,02	5,7	13,11	0,34		
263	Фрикадельки рыбные, соус смет.	80	9,28	2,99	9,68	103	0,07	0,05	0,25	18,6	0,61		
	Соус сметанный № 354	30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,006	0,009	0,01	8,19	0,06		
316	Рис припущенный	150	3,64	5,37	36,67	200	0,024	0,018	0	2,4	0,51		
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	10	0,28		
458	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,12	0,04	50,08	0,9		
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	0,04	0,015	0	5,75	0,5		
368	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3		
	Итого:		25,94	19,4	108,85	709,36	0,277	0,262	66,03	142,13	3,5		
	ВСЕГО:		70,16	63,203	264,26	1979,44	1,034	1,396	109,4	970,9	11,16		