

СОГЛАСОВАНО

БДОУ "Детский сад № 397"



Чебоксарова Е.А.

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

1-ая неделя/Понедельник

Сезон: **летний**
Категория: **Дети от 3 до 7**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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 8:30																		
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	170	4,92	5,67	27,97	182	6 740	0,06	0,44		175,134	96,4621	19,2417	99,7586	0,0547			
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,36	2,53	11,48	78	10	0,02	0,47		131,652	95,184	10,968	70,476	0,072			
Масло	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
117	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	40	0,04				7,6			0,48			
Всего в Завтрак 8:30		400	10,35	17,16	60,11	436	6 840	0,12	0,91		309,086	201,0461	30,2497	172,8346	0,6167			
2-ой Завтрак 10:00																		
130\1	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
Всего в 2-ой Завтрак 10:00		200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
Обед 12:00																		
пп37	Суп картофельный с клецками	180	1,61	2,01	9,76	64	9	0,04	2,94		216,585	9,684	10,386	30,699	0,441			
056	Пюре картофельное	130	2,82	4,06	6,97	108	80	0,09	2,72			47,74	20,23	71,07	0,64			
11	Рыба тушеная с овощами	70	13,4	6,61	5,36	134	10	0,07	1,79		386,4778	31,3911	29,8045	173,9811	0,7855			
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
ДУ0148	Компот из сухофруктов	180			6,54	26					0,216	0,1267			0,0188			
Всего в Обед 12:00		610	21,13	13,28	45,68	419	99	0,3	7,45		725,7788	106,4418	83,9205	354,7501	3,8353			
Полдник 15:30																		
п01	Печенье	50	10,25	5,75	33	235												
232	Кисель из быстро замороженных ягод клюква	200	0,11		23,2	93			1,2		25,3111	4,9333	1,3889	5,9333	0,1667			
Всего в Полдник 15:30		250	10,36	5,75	56,2	328			1,2		25,3111	4,9333	1,3889	5,9333	0,1667			
Ужин 17:30																		
253о	Оладьи из творога	170	21,78	16,7	36,3	383	56,67	0,09	0,42		234,974	198,0704	31,3251	271,3668	1,0774			
991	Повидло	30	0,1		19,5	75		0,2	0,2		1,5	0,4	0,5	0,3	2,2			
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
п132	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48			0,03		15,28	2,67	2,3	4,3	0,48			
Всего в Ужин 17:30		450	25,99	17,44	84,48	596	56,67	0,4	0,65		373,254	220,0604	67,6251	390,8068	5,9374			
Всего в день			68,58	53,62	267,04	1 865	6 995,67	0,83	11,81		681,4299	553,6016	193,6242	943,4649	13,1661			

Сезон: **летний**
 Категория: **Дети от 3 до 7**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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 8:30																		
00084	Каша "Дружба"	150	4,79	6,1	25,67	176	20	0,05	0,39		137,87	82,14	19,69	89,9	0,35			
/1	Бутерброд с сыром	50	5,92	8,73	7,25	132	30	0,05	0,13		68,75	165,9833	19,65	137,4833	1,05			
00249	Какао с молоком (2-й вариант)	200	3,32	3,28	23,49	138	11,76	0,02	0,52		197,2667	107,4133	17,1733	95,4	0,4933			
Всего в Завтрак 8:30		400	14,03	18,11	56,41	446	61,76	0,12	1,04		403,8867	355,5366	56,5133	322,7833	1,8933			
2-ой Завтрак 10:00																		
40/2	Груши свежие	100	0,41	0,41	10,09	47	2 000	0,02	5		155	19	12	16	2,3			
Всего в 2-ой Завтрак 10:00		100	0,41	0,41	10,09	47	2 000	0,02	5		155	19	12	16	2,3			
Обед 12:00																		
У0026	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	180	4,41	4,05	12,06	119		0,12	3,36		361,989	24,012	24,66	67,608	1,251			
47	Гренки для супов	20	3,04	0,32	19,44	95		0,04			8	5,6	26	0,44				
93	Гуляш из курицы в сметанном соусе	70	9,21	6,6	1,9	103		0,02	0,25		13,356	13,223	84,749	1,246				
У0104	Макаронные изделия отварные	120	4,24	4,96	28,24	177	7,5	0,04			51,3525	7,485	5,7225	31,9425	0,57			
000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
У0147	Компот из апельсинов	180	0,6	0,13	41,16	163		0,01	16,7		137,47	21,04	7,87	13,93	0,2			
Всего в Обед 12:00		620	24,8	16,66	119,85	744	7,5	0,33	20,31		673,3115	91,393	80,5755	303,2295	5,657			
Полдник 15:30																		
19/5	Кисломолочный напиток (Биолакт)	180	4,61	4,91	6,52	89	20	0,04	0,49		254,92	184,38	21,26	144,32	0,16			
ряник	Пряник	50	3,13	3,63	35,13	186												
Всего в Полдник 15:30		230	7,74	8,54	41,65	275	20	0,04	0,49		254,92	184,38	21,26	144,32	0,16			
Ужин 17:30																		
У4	Икра кабачковая для детского питания	50	0,95	4,45	3,85	60		0,02	3,5			20,5	7,5	18,5	0,35			
00115	Омлет с картофелем	180	19,55	28,29	4,07	349	250	0,08	0,8		249,7333	493,7333	19,3067	421,3067	2,3733			
132	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48			0,03		15,28	2,67	2,3	4,3	0,48			
теб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
Всего в Ужин 17:30		480	24,61	33,48	36,6	547	250	0,21	4,33		386,5133	535,8233	62,6067	558,9467	5,3833			
Всего в день			71,59	77,2	264,6	2 059	2 339,26	0,73	31,17		873,6315	186,1329	232,9555	345,2795	15,3936			

Сезон: **летний**
 Категория: **Дети от 3 до 7**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак 8:30																		
Масло нл00091	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
117	Каша пшеничная молочная жидкая	170	5,81	5,56	26,31	179	18,89	0,1	0,43		122,1544	88,3056	10,115	141,185	1,3411			
414	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	40	0,04				7,6			0,48			
	Кофейный напиток с молоком	180	2,36	2,53	11,48	78	10	0,02	0,47		131,652	95,184	10,968	70,476	0,072			
Всего в Завтрак 8:30		400	11,24	17,05	58,45	433	118,89	0,16	0,9		256,1064	192,8896	21,123	214,261	1,9031			
2-ой Завтрак 10:00																		
130\1	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
Всего в 2-ой Завтрак 10:00		200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
Обед 12:00																		
Д00002	Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,37	68		0,02	26,15		90,88	17,88	9,04	14,45	0,44			
28	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	1,53	1,8	7,49	52	10	0,03	7,82		249,3816	33,0084	15,6235	36,2623	0,6454			
292	Жаркое по-домашнему	180	13,92	12,13	18,32	239	10	0,14	9,94		905,6858	19,3342	36,9529	173,4989	2,5835			
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
ДУ0148	Компот из сухофруктов	180			6,54	26					0,216	0,1267			0,0188			
Всего в Обед 12:00		640	19,32	19,6	54,77	472	20	0,29	43,91		368,6634	87,8493	85,1164	303,2112	5,6377			
Полдник 15:30																		
нл00273	Булочка ванильная	70	5,8	5,57	38,05	226	20	0,06	0,11		100,45	32,26	9,96	63,08	0,68			
02-23	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108	39 600	0,07	2,34	0,1	262,8	216	25,2	162	0,18	16,2	3,6	36
Всего в Полдник 15:30		250	11,02	11,33	46,51	334	39 620	0,13	2,45	0,1	363,25	248,26	35,16	225,08	0,86	16,2	3,6	36
Ужин 17:30																		
199	Пюре из гороха с маслом	200	14,7	5,91	33,67	247	19,05	0,45			665,0133	77,968	70,7716	219,0428	4,502			
Хлеб п132	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48			0,03		15,28	2,67	2,3	4,3	0,48			
Всего в Ужин 17:30		450	18,81	6,65	62,35	385	19,05	0,56	0,03		801,7933	99,558	106,5716	338,1828	7,162			
Всего в день			61,13	54,63	242,65	1 709	39 777,94	1,15	48,89	0,1	037,8132	649,6769	258,411	1 099,875	18,1728	16,2	3,6	36

Сезон: **летний**
 Категория: **Дети от 3 до 7**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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 8:30																		
07	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,85	7,67	25,69	191	40	0,06	0,71		262,95	148,575	26,25	136,47	0,39			
Масло	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
117	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	40	0,04				7,6			0,48			
Д00249	Какао с молоком (2-й вариант)	180	2,99	2,95	21,14	124	10	0,02	0,47		177,54	96,672	15,456	85,86	0,444			
Всего в Завтрак 8:30			410	10,91	19,58	67,49	491	140	0,12	1,18	442,79	254,647	41,746	224,93	1,324			
2-ой Завтрак 10:00																		
140/1	Яблоки свежие	100	0,26	0,17	13,81	52	3 000		4,6		107	6	5	11	0,1			3,3
Всего в 2-ой Завтрак 10:00			100	0,26	0,17	13,81	52	3 000	4,6		107	6	5	11	0,1			3,3
Обед 12:00																		
042	Суп рыбный из консервов	180	7,33	1,87	11,99	108		0,07	5,78			77,706	39,168	118,098	0,936			
ду100	оладьи из печени	70	13,39	5,71	2,41	116	3 550	0,18	9,58		232,4	25,0075	14,07	219,205	4,4625			
ДУ0082	Картофельное пюре	100	2,1	4,53	14,6	109	8,33	0,07	6,98		513,0417	23,9667	19,1167	56,0667	0,6833			
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
Д00256	Напиток из шиповника	180	0,61	3,64	18,91	42		0,01	79,2		9,41	9,96	2,76	2,76	4,09			
Д00020	Салат из свеклы с изюмом	50	0,73	3,04	7,74	61		0,02	4,16		171,125	20,1583	11,6583	25,5917	0,7583			
Всего в Обед 12:00			630	27,46	19,39	72,7	523	3 558,33	0,46	105,7	048,4767	174,2985	110,273	500,7214	12,8801			
Полдник 15:30																		
Д005	Хлеб с повидлом	50	9,2	5,07	20,2	163	16,67	0,12	0,2		145,8	189,0167	40,2	222,3833	2,6167			
Д132	Чай без сахара	200	0,12	0,02	8,51	35			0,02		15,16	2,5878	2,2967	4,3013	0,4524			
Всего в Полдник 15:30			250	9,32	5,09	28,71	198	16,67	0,12	0,22	160,96	191,6045	42,4967	226,6846	3,0691			
Ужин 17:30																		
Д20	Макароны отварные с сыром	200	14,28	14,72	38,97	362	90	0,06	0,78			294	24,0334	195,2666	1,3834			
Д132	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48			0,03		15,28	2,67	2,3	4,3	0,48			
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
Всего в Ужин 17:30			450	18,39	15,46	67,65	500	90	0,17	0,81	136,78	315,59	59,8334	314,4066	4,0434			
Всего в день			66,34	59,69	250,36	1 764	6 805	0,86	112,51		896,0067	942,1399	259,3491	277,7426	21,4166			3,3

Сезон: **летний**
 Категория: **Дети от 3 до 7**

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак 8:30																		
ДУ0094	Каша манная молочная жидкая	170	5,15	8,09	21,6	181	40	0,05	0,46		163,081	98,498	14,756	88,91	0,2805				
01	Бутерброд с маслом	30	2,04	3,78	8,46	76	10	0,05			61,9	10,25	16,76	58,55	1,1				
141	Чай с молоком	180	2,48	2,6	13,02	85	10	0,04	0,49		142,056	98,544	12,348	74,184	0,3				
	Всего в Завтрак 8:30	380	9,67	14,47	43,08	342	60	0,14	0,95		367,037	207,292	43,864	221,644	1,6805				
	2-ой Завтрак 10:00																		
130\1	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61				
	Всего в 2-ой Завтрак 10:00	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61				
	Обед 12:00																		
нл0039	Суп овощной на курином бульоне	180	2,09	0,2	9,01	46		0,09	10,04		321,08	15,44	19,03	50,29	0,67				
дп0076	Плов из курицы	140	12,94	13,13	20,75	253	30	0,06	1,16		225,7326	23,1861	29,5206	142,2474	1,3544				
22	Салат из моркови с чесноком	50	0,77	4,44	3,83	59		0,01	1,89		135,375	15,8333	9,1917	18,775	0,575				
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95				
ДУ0148	Компот из сухофруктов	180			6,54	26					0,216	0,1267		0,0188					
	Всего в Обед 12:00	600	19,1	18,37	57,18	471	30	0,26	13,09		804,9036	72,0861	81,2423	290,3124	4,5682				
	Полдник 15:30																		
нл0127	Плюшка "Новомосковская"	70	5,2	4,7	35,14	204		0,06	0,02		75,8	16,44	8,23	46,92	0,6				
02-23	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108	39 600	0,07	2,34	0,1	262,8	216	25,2	162	0,18	16,2	3,6	3,6	36
	Всего в Полдник 15:30	250	10,42	10,46	43,6	312	39 600	0,13	2,36	0,1	338,6	232,44	33,43	208,92	0,78	16,2	3,6	3,6	36
	Ужин 17:30																		
ДУ0057	Запеканка картофельная с куриным фаршем	200	20,1	19,7	24,8	292	20	0,21	15,57		1 363,14	29,38	55,65	242,07	3,58				
п132	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48			0,03		15,28	2,67	2,3	4,3	0,48				
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18				
	Всего в Ужин 17:30	450	24,21	20,44	53,48	430	20	0,32	15,6		1 499,92	50,97	91,45	361,21	6,24				
	Всего в день		64,15	63,74	217,91	1 640	39 710	0,86	33,6	0,1	258,4606	583,9081	260,4263	101,2264	15,8787	16,2	3,6	3,6	36

Сезон: **летний**
 Категория: **Дети от 3 до 7**

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
																			4	5
Завтрак 8:30																				
H000018	Каша ячневая молочная жидкая	196/4	5,47	8,53	22,91	192	30	0,05	0,5			172,68	104,29	15,62	94,15	0,29				
01	Бутерброд с маслом	40	2,72	5,04	11,28	101	13,33	0,07				82,5333	13,6667	22,3467	78,0667	1,4667				
п132	Чай сладкий	180	0,1	0,03	8,19	33			0,02			13,662	2,3396	2,0671	3,8712	0,4087				
Всего в Завтрак 8:30		400	8,29	13,6	42,38	326	43,33	0,12	0,52			268,8753	120,2963	40,0338	176,0879	2,1654				
2-ой Завтрак 10:00																				
130\1	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6			248	21,12	10,44	19,14	2,61				
Всего в 2-ой Завтрак 10:00		200	0,75		20,57	85		0,01	1,6			248	21,12	10,44	19,14	2,61				
Обед 12:00																				
Дл00033	Рассольник ленинградский	180	1,84	3,99	11,24	88	18	0,05	4,83			351,324	17,172	15,453	47,511	0,702				
271/2	Биточки рыбные запечённые (филе минтай, горбуша)	70	21,84	7,76	0,71	160	23,33	0,12	2,8			534,0183	59,5817	57,1783	281,7267	1,19				
334	Рис отварной с овощами	80	0,18	0,25	1,65	10			0,05			5,424	0,792	1,384	3,936	0,032				
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1				122,5	17,5	23,5	79	1,95				
ДУ0150	Лимонный напиток	180	0,18	0,02	16,94	69		0,01	3,28			34,02	6,97	2,07	3,19	0,07				
115	Соус томатный с овощами	40	3,2	5,6	6,56	88	106 400	2,64	5,28	0,08		8,8	1,36	4	3,68	3,52	0,56	0,08	0,88	
Всего в Обед 12:00		600	30,53	18,21	54,15	502	106 441,33	2,92	16,24	0,08		056,0863	103,3757	103,5853	419,0437	7,464	0,56	0,08	0,88	
Полдник 15:30																				
п01	Печенье	50	10,25	5,75	33	235														
02-23	Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	120	44 000	0,08	2,6	0,11		292	240	28	180	0,2	18	4	40	
Всего в Полдник 15:30		250	16,05	12,15	42,4	355	44 000	0,08	2,6	0,11		292	240	28	180	0,2	18	4	40	
Ужин 17:30																				
220	Макароны отварные с сыром	200	14,28	14,72	38,97	362	90	0,06	0,78			294	24,0334	195,2666	1,3834					
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11				121,5	18,92	33,5	114,84	2,18				
п132	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48			0,03			15,28	2,67	2,3	4,3	0,48				
Всего в Ужин 17:30		450	18,39	15,46	67,65	500	90	0,17	0,81			136,78	315,59	59,8334	314,4066	4,0434				
Всего в день			74,01	59,42	227,15	1 768	150 574,67	3,3	21,77	0,19		001,7417	800,3819	241,8925	108,6781	16,4828	18,56	4,08	40,88	

Сезон: **летний**
 Категория: **Дети от 3 до 7**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак 8:30																			
Д00093	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая	180	2,51	5,65	8,04	93	20	0,03	0,49		137,93	99,71	11,43	74,35	0,07				
Масло	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01				
117	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	40	0,04				7,6			0,48				
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,36	2,53	11,48	78	10	0,02	0,47		131,652	95,184	10,968	70,476	0,072				
Всего в Завтрак 8:30			410	7,94	17,14	40,18	347	120	0,09	0,96	271,882	204,294	22,438	147,426	0,632				
2-ой Завтрак 10:00																			
140/2	Груши свежие	100	0,41	0,41	10,09	47	2 000	0,02	5		155	19	12	16	2,3				
Всего в 2-ой Завтрак 10:00			100	0,41	0,41	10,09	47	2 000	0,02	5	155	19	12	16	2,3				
Обед 12:00																			
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	180	5,98	3,67	16,07	121	10	0,1	7,8		408,3677	31,64	31,771	49,6031	0,9804	0,0041	0,0002	0,0269	
106	Тефтели мясо-крупяные из курицы	80	10,71	8,16	6,81	144	10	0,03	0,27		203,76	8,7536	15,8243	111,5772	1,4951				
Д00002	Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,37	68		0,02	26,15		90,88	17,88	9,04	14,45	0,44				
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,44	0,88	24			0,02			9,82	1,48	7,7	0,04				
056	Пюре картофельное	130	2,82	4,06	6,97	108	80	0,09	2,72			47,74	20,23	71,07	0,64				
ДУ0148	Компот из сухофруктов	180			6,54	26					0,216	0,1267			0,0188				
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95				
Всего в Обед 12:00			700	23,88	23	59,69	578	100	0,34	36,96	825,7237	133,4603	101,8453	333,4003	5,5643	0,0041	0,0002	0,0269	
Полдник 15:30																			
Пряник	Пряник	50	3,13	3,63	35,13	186													
232	Кисель из быстро замороженных ягод клюква	180	0,1		20,88	84			1,08		22,78	4,44	1,25	5,34	0,15				
Всего в Полдник 15:30			230	3,23	3,63	56,01	270		1,08		22,78	4,44	1,25	5,34	0,15				
Ужин 17:30																			
004	Икра кабачковая для детского питания	50	0,95	4,45	3,85	60		0,02	3,5			20,5	7,5	18,5	0,35				
078	Омлет с рисом	200	42	46,33	60	827	76 666,67	15	5	50	28	16	16,6667	70	40	25,6667	116,6667	3,3333	
п132	Чай сладкий	180	0,1	0,03	8,19	33			0,02		13,662	2,3396	2,0671	3,8712	0,4087				
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18				
Всего в Ужин 17:30			480	47,05	51,51	88,88	1 010	76 666,67	15,13	8,52	50	163,162	57,7596	59,7338	207,2112	42,9387	25,6667	116,6667	3,3333
Всего в день				82,51	95,69	254,85	2 252	78 886,67	15,58	52,52	50	438,5477	418,9539	197,2671	709,3775	51,585	25,6708	116,6669	3,3602

Сезон: **летний**
 Категория: **Дети от 3 до 7**

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак 8:30																		
Д00043	Суп молочный с крупой	180	4,45	5,45	16,76	134	20	0,08	0,66		239,148	135,909	40,41	136,395	0,909				
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,36	2,53	11,48	78	10	0,02	0,47		131,652	95,184	10,968	70,476	0,072				
01	Бутерброд с маслом	40	2,72	5,04	11,28	101	10	0,07			82,5333	13,6667	22,3467	78,0667	1,4667				
	Всего в Завтрак 8:30	400	9,53	13,02	39,52	313	40	0,17	1,13		453,3333	244,7597	73,7247	284,9377	2,4477				
	2-ой Завтрак 10:00																		
130\1	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61				
	Всего в 2-ой Завтрак 10:00	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61				
	Обед 12:00																		
037	Суп крестьянский со сметаной	180	2,18	1,46	11,88	83		0,09	6,37			34,38	26,91	62,19	0,83				
ДУ0056	Голубцы ленивые	180	16,83	17,16	12,63	273	25,71	0,03	20,16		516,9	59,43	35,67	173,04	2,55				
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95				
Д00256	Напиток из шиповника	200	0,68	4,04	21,01	47		0,01	88		10,45	11,07	3,06	3,06	4,55				
	Всего в Обед 12:00	610	22,99	23,26	62,57	490	25,71	0,23	114,53		649,85	122,38	89,14	317,29	9,88				
	Полдник 15:30																		
02-23	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108	39 600	0,07	2,34	0,1	262,8	216	25,2	162	0,18	16,2	3,6	36	
Д00271	Булочка "Морковная"	70	5,1	8,25	42,93	266	20	0,05	0,06		69,9067	12,145	7,875	42,0467	0,5833				
	Всего в Полдник 15:30	250	10,32	14,01	51,39	374	39 620	0,12	2,4	0,1	332,7067	228,145	33,075	204,0467	0,7633	16,2	3,6	36	
	Ужин 17:30																		
п132	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48			0,03		15,28	2,67	2,3	4,3	0,48				
226л	Лапшевник с творогом	200	15,82	12,13	38,16	324	32,43	0,08	0,13		146,4186	107,6837	20,679	174,0744	1,107				
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18				
	Всего в Ужин 17:30	450	19,93	12,87	66,84	462	32,43	0,19	0,16		283,1986	129,2737	56,479	293,2144	3,767				
	Всего в день		63,52	63,16	240,89	1 724	39 718,15	0,71	119,82	0,1	967,0886	745,6784	262,8587	118,6288	19,468	16,2	3,6	36	

Сезон: **летний**
 Категория: **Дети от 3 до 7**

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
Завтрак 8:30																			
ДУ0095	Каша пшеничная молочная жидкая	170	3,53	0,99	31,02	149													
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,36	2,53	11,48	78	30	0,13	0,44		193,5131	97,2421	34,1546	133,8253	0,839				
3/1	Бутерброд с сыром	50	5,92	8,73	7,25	132	10	0,02	0,47		131,652	95,184	10,968	70,476	0,072				
Всего в Завтрак 8:30		400	11,81	12,25	49,75	359	70	0,2	1,04		393,9151	358,4094	64,7726	341,7846	1,961				
2-ой Завтрак 10:00																			
140/1	Яблоки свежие	100	0,26	0,17	13,81	52	3 000		4,6		107	6	5	11	0,1				3,3
Всего в 2-ой Завтрак 10:00		100	0,26	0,17	13,81	52	3 000		4,6		107	6	5	11	0,1				3,3
Обед 12:00																			
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87													
179к	Курица в соусе с томатом	80	23	27,75	3,63	356	70	0,06	0,97		122,5	17,5	23,5	79	1,95				
чл00056	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,5	4,56	7,66	78	10	0,02	9,73		306,3867	25,9667	22,06	189,3467	1,9067				
55	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,13	5,3	33,85	211	8,67	0,18			230,256	31,6368	14,4288	32,9328	0,504				
ДУ0148	Компот из сухофруктов	180			6,54	26					228,4317	11,3425	104,0758	156,2275	3,4883				
Всего в Обед 12:00		620	34,93	38,21	68,73	758	88,67	0,36	10,7		887,7904	86,5727	164,0646	457,507	7,8678				
Полдник 15:30																			
вафли	Вафли	50	1,6	1,4	40,06	180													
2-23	Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	120	44 000	0,08	2,6	0,11	16,5	5	1	16,5	0,3				
Всего в Полдник 15:30		250	7,4	7,8	49,46	300	44 000	0,11	2,6	0,11	308,5	245	29	196,5	0,5	18	4	40	40
Ужин 17:30																			
11	Запеканка из печени с рисом	180	22,32	8,88	24,6	268													
леб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		21,6	11,64			3,12		39,6					
15а	Соус сметанный	30	0,5	1,44	0,88	24		0,09			97,2	15,136	26,8	91,872	1,744				
132	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48						9,82	1,48	7,7	0,04				
Всего в Ужин 17:30		450	26,13	10,92	50,79	412		21,69	11,69		15,28	2,67	2,3	4,3	0,48				
Всего в день			80,53	69,35	232,54	1 881	47 158,67	22,36	30,63	0,11	809,6855	726,7281	293,4172	110,6636	52,2928	18	4	43,3	

