



Челюбова Е.А.

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

БДОУ "Детский сад № 397"

СОГЛАСОВАНО

Сезон: **летний**
Категория: **Дети от 1 до 3**

1-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	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
07	Завтрак 8:30																	
п143	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,04	6,39	21,41	159	30	0,05	0,59		219,125	123,8125	21,875	113,725	0,325			
Масло	Кофе на молоке	180	2,36	2,53	11,48	78	10	0,02	0,47		131,652	95,184	10,968	70,476	0,072			
117	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	36	30				1,15	0,9	0,02	1,3	0,005			
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52	20	0,02				3,8			0,24			
	Всего в Завтрак 8:30	355	7,94	13,4	43,22	325	90	0,09	1,06		351,927	223,6965	32,863	185,501	0,642			
130\1	2-ой Завтрак 10:00																	
	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			
037	Обед 12:00																	
274/2	Суп крестьянский со сметаной	150	1,82	1,22	9,9	69		0,08	5,31			28,65	22,425	51,825	0,69			
	Шницель рыбный натуральный (филе горбуша, минтай)	50	14,42	7,79	0,66	131	30,77	0,08	1,68		338,6167	38,4083	35,325	182,55	0,85			
ДУ0082	Картофельное пюре	80	1,68	3,62	11,68	88		0,06	5,58		410,4333	19,1734	15,2934	44,8534	0,5466			
115	Соус томатный с овощами	50	4	7	8,2	110	133 000	3,3	6,6	0,1	11	1,7	5	4,6	4,4	0,7	0,1	
Д000003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69		0,08			98	14	18,8	63,2	1,56			
ДУ0148	Компот из сухофруктов	150			9,08	36					0,3	0,176			0,0261			
	Всего в Обед 12:00	520	24,56	20,12	53,17	502	133 030,77	3,59	19,17	0,1	858,35	102,1077	96,8434	347,0284	8,0727	0,7	0,1	
п01	Полдник 15:30																	
02-23	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94												
	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	
	Всего в Полдник 15:30	200	9,32	8,06	21,66	202	39 600	0,07	2,34	0,1	262,8	216	25,2	162	0,18	16,2	3,6	
65	Ужин 17:30																	
23	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,58	4,89	31,25	195	10	0,17			210,86	10,47	96,07	144,21	3,22			
	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,04	0,27	0,26	4			0,14		9,766	0,207	0,3575	0,946	0,0145			
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,09			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
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 Ужин 17:30	390	9,92	5,75	53,17	304	10	0,26	0,16		331,488	28,1566	125,2946	240,8972	5,3832			

Сезон: летний
 Категория: Дети от 1 до 3

№ рец. 1	Приём пищи, наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			ККАЛ 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								1-ая неделя/Вторник	
			Б 4	Ж 5	У 6		A (дет.экв) 8	B1 9	C 10	D 11	K 13	Ca 12	Mg 14	P 15	Fe 18	I 19	Se 20			
0770 3/1 Д00249	Завтрак 8:30																			
	Омлет натуральный	130	9,62	9,76	4,16	143	120	0,05	0,4		205,777	110,5442	14,9885	156,8112	1,3407					
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,99	5,8	105	40	0,04	0,11		55	132,78	15,72	109,99	0,84					
	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	350	17,34	19,7	31,1	372	170	0,11	0,98		438,317	339,9962	46,1645	352,6612	2,6247					
140/2	2-ой Завтрак 10:00																			
	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					
пп37 54-29м днл057 Д000003 ДУ0147	Обед 12:00																			
	Суп картофельный с клецками	150	2,57	2,02	14,2	85	10	0,04	2,45		195,48	10,7	10,25	36,64	0,53					
	Шницель из курицы	50	7,56	8,15	5,27	125	10,75	0,04	0,05	0,01	88,0599	18,1474	11,7498	78,4291	0,889	0,0009	0,0038	0,0		
	Рагу овощное	80	2,32	5,07	10,72	98	10	0,06	9,44		379,632	55,584	24,304	64,688	0,7136					
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69		0,08			98	14	18,8	63,2	1,56					
	Компот из апельсинов	150	0,5	0,11	34,3	136		0,01	13,92		114,56	17,53	6,56	11,61	0,17					
	Всего в Обед 12:00	470	15,59	15,83	78,14	513	38,75	0,23	25,86	0,01	875,7319	115,9614	71,6637	254,5671	3,8626	0,0009	0,0038	0,0		
02-23 нл00273	Полдник 15:30																			
	Молоко 3,2%	150	4,35	4,8	7,05	90	33 000	0,06	1,95	0,08	219	180	21	135	0,15	13,5	3			
	Булочка ванильная	50	4,14	3,97	27,18	161	10	0,05	0,08		71,74	23,04	7,09	45,06	0,47					
	Всего в Полдник 15:30	200	8,49	8,77	34,23	251	33 010	0,11	2,03	0,08	290,74	203,04	28,09	180,06	0,62	13,5	3			
Д00084 п132 Хлеб	Ужин 17:30																			
	Каша "Дружба"	180	5,75	7,32	30,8	211	20	0,06	0,47		165,44	98,57	23,63	107,88	0,42					
	Чай сладкий	180	0,1	0,03	8,19	33			0,02		13,662	2,3396	2,0671	3,8712	0,4087					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,09			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74					
	Всего в Ужин 17:30	400	9,05	7,91	52,46	316	20	0,15	0,49		276,302	116,0496	52,4971	203,6212	2,5687					

№ рец. 1	Прием пищи, наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			ККАЛ 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										1-ая неделя/Среда	
			Б 4	Ж 5	У 6		А (рет.экв) 8	В1 9	С 10	D 11	К 13	Са 12	Mg 14	P 13	Fe 15	I 18	Se 19	F 20				
Завтрак 8:30																						
нл00091	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,07	5,1	16,51	128																
117	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	20	0,06	0,44		125,05	90,41	10,37	105,23	0,69							
Масло	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	36	40	0,04			7,6				0,48							
п143	Кофе на молоке	160	2,1	2,25	10,21	70	30				1,15	0,9	0,02	1,3	0,005							
	Всего в Завтрак 8:30	355	9,21	12,41	47,33	339	10	0,02	0,42		117,0222	84,6045	9,7511	62,6489	0,0622							
2-ой Завтрак 10:00																						
130\1	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85	100	0,12	0,86		243,2222	183,5145	20,1411	169,1789	1,2372							
	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																						
042	Суп рыбный из консервов	150	6,11	1,56	9,99	90																
Огурец	Огурец консервированный	30	0,26		0,51	5		0,06	4,82			64,76	32,64	98,42	0,78							
292	Жаркое по-домашнему	150	11,6	10,11	15,26	199	10	0,12	8,28		754,7382	16,1118	30,7941	144,5824	2,1529							
232	Кисель из быстрозамороженной ягоды клюква	150	0,08		17,4	70			0,9		18,98	3,7	1,04	4,45	0,13							
Д0000003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69		0,08			98	14	18,8	63,2	1,56							
	Всего в Обед 12:00	520	20,69	12,15	56,81	433	10	0,26	14		871,7182	98,5718	83,2741	310,6524	4,6229							
Полдник 15:30																						
Пряник	Пряник	40	2,5	2,9	28,1	149																
119/5	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							
	Всего в Полдник 15:30	220	7,11	7,81	34,62	238	20	0,04	0,49		254,92	184,38	21,26	144,32	0,16							
Ужин 17:30																						
199	Пюре из гороха с маслом	180	13,34	5,77	30,58	227	18,95	0,81			1 206,2598	140,7059	128,4867	396,4957	8,1697							
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,09			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74							
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 Ужин 17:30	400	16,64	6,36	52,24	332	18,95	0,9	0,02		317,1218	158,1855	157,3538	492,2369	10,3184							

Сезон: **Летний**
 Категория: **Дети от 1 до 3**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					1-ая неделя/Четверг	
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19						
076	Завтрак 8:30																						
	Макаронные изделия с тертым сыром, отварные	150	10,7	11,05	29,22	271	90	0,04	0,59			220,5	18,03	146,445	1,035								
Масло 117	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	36	30																
141	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52	20	0,02			1,15	0,9	0,02	1,3	0,005								
	Чай с молоком	180	2,48	2,6	13,02	85	10	0,04	0,49			3,8			0,24								
	Всего в Завтрак 8:30	355	14,72	18,13	52,57	444	150	0,1	1,08		142,056	98,544	12,348	74,184	0,3								
140/1	2-ой Завтрак 10:00																						
	Яблоки свежие	100	0,26	0,17	13,81	52	3 000		4,6		107	6	5	11	0,1								
	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								
0033	Обед 12:00																						
ду100	Рассольник ленинградский	150	1,49	3,32	9,45	74	20	0,04	4,03		297,93	15,31	13,92	41,21	0,51								
ДУ0082	оладьи из печени	50	9,56	4,08	1,72	82	2 540	0,12	6,84		165,9972	17,8583	10,0472	156,5722	3,1889								
Д000003	Картофельное пюре	80	1,68	3,62	11,68	88		0,06	5,58		410,4333	19,1734	15,2934	44,8534	0,5466								
ДУ0150	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69		0,08			98	14	18,8	63,2	1,56								
54-3з	Лимонный напиток	150	0,15	0,02	14,11	57		0,01	2,74		28,35	5,81	1,72	2,66	0,06								
	Помидор в нарезке	30	0,33	0,06	1,14	6		0,02	7,5		87	4,2	6	7,8	0,27								
	Всего в Обед 12:00	500	15,85	11,58	51,75	376	2 560	0,33	26,69		087,7105	76,3517	65,7806	316,2956	6,1355								
д005	Полдник 15:30																						
п132	Хлеб с повидлом	25	4,6	2,53	10,1	82	10	0,06	0,1		72,9	94,51	20,1	111,19	1,31								
	Чай без сахара	180	0,11	0,02	7,66	31			0,02		13,644	2,329	2,067	3,8712	0,4072								
	Всего в Полдник 15:30	205	4,71	2,55	17,76	113	10	0,06	0,12		86,544	96,839	22,167	115,0612	1,7172								
Д00085	Ужин 17:30																						
Хлеб	Каша "Боярская" (пшеничная с изюмом)	200	9,8	13,94	41,73	332	100	0,16	0,64		302,83	149,09	44,47	198,51	1,29								
п132	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,09			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74								
	Чай сладкий	180	0,1	0,03	8,19	33			0,02		13,662	2,3396	2,0671	3,8712	0,4087								
	Всего в Ужин 17:30	420	13,1	14,53	63,39	437	100	0,25	0,66		413,692	166,5696	73,3371	294,2512	3,4387								

Категория: Дети от 1 до 3

№ рец. 1	Прием пищи, наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			ККАЛ 7	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								1-ая неделя/Пятница															
			Б 4	Ж 5	У 6		А (рет.экв) 8	В1 9	С 10	D 11	K 13	Ca 12	Минеральные вещества (мг)			I 18	Se 19	F 20																	
													Mg 14	P 15	Fe 16																				

Сезон: летний
Категория: Дети от 1 до 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			(г)				(пот. экв)														
			Б	Ж	У	ККАЛ	А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
Завтрак 8:30																					
Н000018	Каша ячневая молочная жидкая	150	4,56	7,11	19,09	160															
01	Бутерброд с маслом	25	1,7	3,15	7,05	63	20	0,04	0,41		143,9026	86,9123	13,013	78,4578	0,2435						
п132	Чай сладкий	160	0,09	0,02	6,8	28	10	0,04			51,59	8,54	13,97	48,79	0,91						
	Всего в Завтрак 8:30	335	6,35	10,28	32,94	251			0,02						0,3619						
2-ой Завтрак 10:00																					
130\1	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85															
	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																					
Д00039	Суп картофельный с мясными	150	4,96	3,9	9,55	93	10	0,06	4,55		386,19	10,66	16,81	65,8	0,96						
271/2	Биточки рыбные запечённые (филе	60	18,72	6,65	0,61	137	20	0,1	2,4		457,73	51,07	49,01	241,48	1,02						
058	минтай, горбуша)	80	1,77	2,46	16,5	95	10	0,03	0,48		54,27	7,96	13,87	39,31	0,3						
Д000003	Рис отварной с овощами	40	2,64	0,48	13,65	69		0,08			98	14	18,8	63,2	1,56						
ДУ0148	Хлеб ржаной	150			9,08	36					0,3	0,176			0,0261						
115	Компот из сухофруктов	30	2,4	4,2	4,92	426	79 800	1,98	3,96	0,06	6,6	1,02	3	2,76	2,64	0,42	0,06	0			
	Соус томатный с овощами	510	30,49	17,69	54,31	858	79 840	2,25	11,39	0,08	1 003,09	84,886	101,49	412,55	6,5061	0,42	0,06	0			
	Всего в Обед 12:00																				
Полдник 15:30																					
п01	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94															
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				
	Всего в Полдник 15:30	200	9,32	8,06	21,66	202	39 600	0,07	2,34	0,1	262,8	216	25,2	162	0,18	16,2	3,6				
Ужин 17:30																					
1040	Макароны отварные с овощами	180	6,12	8,39	36,11	245	30	0,08	2,57		192,345	25,98	16,98	60,54	1,05						
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,09			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74						
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 Ужин 17:30	400	9,42	8,98	57,77	350	30	0,17	2,59		303,207	43,4596	45,8471	156,2812	3,1987						

2-ая неделя/Понедельник

Сезон: летний
 Категория: Дети от 1 до 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							2-ая неделя/Вторник	
			Б	Ж	У		А (рети. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F	
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	150	2,09	4,71	6,7	78	16,67	0,03	0,41		114,9417	83,0917	9,525	61,9583	0,0583				
п143	Кофе на молоке	180	2,36	2,53	11,48	78	10	0,02	0,47		131,657	95,184	10,948	70,476	0,072				
Масло	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	36	30				1,19	0,9	0,02	1,3	0,005				
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52	70	0,02				3,8			0,24				
	Всего в Завтрак 8:30	355	5,99	11,72	28,51	244	76,67	0,07	0,88		247,7437	182,9797	20,513	133,7343	0,3793				
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																			
ДУ0026	Суп картофельный с бобовыми	150	3,7	3,4	13,4	99		0,1	2,8		301,66	20,01	20,55	56,34	1,04				
106	Тефтели мясо-крупяные	60	8,03	6,12	5,11	108	10	0,02	0,2		152,82	6,5652	11,8682	83,6879	1,1213				
059	Свекла тушеная	80	1,29	2,18	7,62	55		0,01	3,68		254,135	29,451	16,9422	35,673	1,0706				
115а	Соус сметанный	20	0,33	0,96	0,59	16			0,01			6,5467	0,9867	5,1333	0,0267				
Д00258	Напиток брусничный	150	0,08		14,13	57			0,9		18,3	2,16	1,08	1,48	0,12				
Д000003	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	44		0,05			61,25	8,75	11,75	39,5	0,98				
047	Гренки для супов	15	2,28	0,24	14,58	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33				
	Всего в Обед 12:00	500	17,36	13,2	63,96	450	10	0,21	7,59		788,165	79,4829	67,3771	241,3092	4,6885				
Полдник 15:30																			
Д00271	Булочка "Морковная"	50	3,64	5,89	30,67	190	20	0,03	0,04		49,9333	8,675	5,625	30,0333	0,4167				
02-23	Молоко 3,2%	150	4,35	4,8	7,05	90	33 000	0,06	1,95	0,08	219	180	21	135	0,15	13,5		3	
	Всего в Полдник 15:30	200	7,99	10,69	37,72	280	33 020	0,09	1,99	0,08	268,9333	188,675	26,625	165,0333	0,5667	13,5		3	
Ужин 17:30																			
п132	Чай сладкий	180	0,1	0,03	8,19	33			0,02		13,662	2,3396	2,0671	3,8712	0,4087				
днл057	Рагу овощное	180	5,22	11,41	24,12	220	10	0,16	21,24		854,17	125,08	54,7	145,55	1,61				
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,09			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74				
	Всего в Ужин 17:30	400	8,52	12	45,78	325	10	0,25	21,26		965,032	142,5596	83,5671	241,2912	3,7587				

Сезон: летний
 Категория: Дети от 1 до 3

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					2-ая неделя /Средн		
			(г)			ККАЛ	(мкг)										Se	F	
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19		20
Завтрак 8:30																			
Д005	Хлеб с полидлом	75	4,4	2,53	10,1	82	10	0,04	0,1		72,4	94,51	20,1	111,19	1,31				
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4,34	5	24,68	161	5,950	0,04	0,09		154,51	89,1138	14,878	48,1323	0,0483				
п143	Кофе на молоке	160	2,1	2,25	10,21	70	10	0,02	0,42		112,0222	84,0549	9,7511	42,6489	0,0522				
	Всего в Завтрак 8:30	335	11,04	0,78	44,99	313	5,070	0,13	0,61		244,4433	264,2781	44,8791	261,8412	1,4289				
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																			
54-10м	Капуста тушеная с мясом	110	12,19	12,01	7,24	187	56,740	0,05	15,89		408,8333	48,75	28,5833	128,1333	2,0147	24,75	0,3667		
Д000003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69		0,08			98	14	18,8	63,2	1,58				
ДУ0023	Суп картофельный с макаронами	150	1,8	1,5	12,6	64		0,04	3,72		274,98	7,66	11,82	33,12	0,48				
Д00256	Напиток из шиповника	150	0,51	3,03	15,76	35		0,01	66		7,84	8,3	2,3	2,3	1,41				
	Всего в Обед 12:00	450	17,14	17,02	48,25	395	56,740	0,18	89,61		789,6433	76,71	59,5033	223,0533	7,4667	24,75	0,3667		
Полдник 15:30																			
Пряник	Пряник	40	2,5	2,9	28,1	149													
232	Кисель из быстро замороженных ягод клюква	180	0,1		20,88	84			1,08		22,78	4,44	1,25	9,34	0,15				
	Всего в Полдник 15:30	220	2,6	2,9	48,98	233			1,08		22,78	4,44	1,25	9,34	0,15				
Ужин 17:30																			
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				
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	40	3,2	0,56	13,47	72			0,09		97,2	15,14	26,8	91,87	1,74				
	Всего в Ужин 17:30	400	7,75	6,04	38,42	239	20	0,17	0,68		350,01	153,3886	69,2771	232,1362	3,0577				

Сезон: летний
 Категория: Дети от 1 до 3

2-ая неделя/четверг

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							2-ая неделя/четверть		
			(г)				А (рет экв)	В1	С	D	К	Са	Минеральные вещества (мг)					Se	F	
			Б	Ж	У								Mg	P	Fe	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
Завтрак 8:30																				
ДУ0095	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,12	0,88	27,37	131	20	0,12	0,39		170,7468	85,8019	30,1364	118,0812	0,74071					
3/1	Бутерброд с сыром	30	3,55	5,24	4,35	79	20	0,03	0,08		41,25	99,59	11,79	82,49	0,63					
п143	Кофе на молоке	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	360	9,03	8,65	43,2	288	80	0,17	0,94		343,6488	280,5759	52,0944	271,0472	1,4423					
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					
	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					
Обед 12:00																				
Д00194	Макаронные изделия отварные	120	4,42	4,24	28,26	169	12	0,05			51,432	7,68	5,7	32,1	0,564					
44	Суп свекольный со сметаной	150	1,03	1,13	5,71	38	10	0,01	3,28		204,33	20,74	12,74	28,36	0,53					
102	Печень по-строгановски	60	9,39	4,08	2,51	85	2 593,33	0,13	7,39		185,9267	15,74	13,0067	156,3067	3,2867					
Д000003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69		0,08			98	14	18,8	63,2	1,56					
54-23	Огурец в нарезке	30	0,24	0,03	0,78	4		0,01	3		42,3	6,9	4,2	12,6	0,18					
мл122	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,94		24,26	97		0,02	0,72			37,032	70,664	26,28	0,612					
	Всего в Обед 12:00	580	18,65	9,96	75,18	462	2 615,33	0,3	14,39		581,9887	102,092	75,1107	318,8467	6,7327					
Полдник 15:30																				
Вафли	Вафли	20	0,64	0,56	16,02	72		0,01			6,6	2	0,4	6,6	0,12					
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		
	Всего в Полдник 15:30	200	5,86	6,32	24,48	180	39 600	0,08	2,34	0,1	269,4	218	25,6	168,6	0,3	16,2		3,6		
Ужин 17:30																				
Д052	Картофель и овощи, тушеные в соусе	160	3,23	4,3	21,28	138	10,67	0,12	11,1		757,4933	25,9627	32,2987	84,9173	1,3227					
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	40	3,2	0,56	13,47	72		0,09			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74					
	Всего в Ужин 17:30	400	6,54	4,9	46,59	258	10,67	0,21	11,13		869,9733	43,7727	61,3987	181,0873	3,5427					

Дети от 1 до 3

2-ая неделя/Пятница

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							2-ая неделя/Пит.	
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рети. экв.)	В1	С	D	К	Са	Минеральные вещества (мг)					Se	F
													Mg	P	Fe	I			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Дп117 Масло 117 п143	Завтрак 8:30																		
	Запеканка из творога	150	18,93	13,08	15,76	256	50	0,05	0,23		148,425	166,6779	24,4773	228,3321	0,8121				
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	36	30				1,15	0,9	0,02	1,3	0,005				
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52	20	0,02				3,8			0,24				
	Кофе на молоке	160	2,1	2,25	10,2	69	8,89	0,02	0,42		117,024	84,608	9,7473	62,6453	0,064				
	Всего в Завтрак 8:30	335	22,57	19,81	36,29	413	108,89	0,09	0,65		266,599	256,0009	34,2086	292,2774	0,9411				
130\1	2-ой Завтрак 10:00																		
	Сок яблочный	200	0,75		20,57	83		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	83		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61				
мл00056 № д01/1 115 Д000003 п122/1	Обед 12:00																		
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,25	3,8	6,38	65	10	0,02	8,11		191,88	26,364	12,024	27,444	0,42		9,792		
	Котлета куриная	60	18,24	11,06	6	196	20	0,11	0,1		576,075	35,2	30,6971	209,8075	1,4716				
	Каша перловая рассыпчатая	80	2,35	3	16,13	101	10	0,02			46,672	9,5286	9,2707	75,6535	0,42	0,42	0,06		
	Соус томатный с овощами	30	2,4	4,2	4,92	426	79 800	1,98	3,96	0,06	6,6	1,02	3	2,76	2,64				
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69		0,08			98	14	18,8	63,2	1,56				
	Компот из сухофруктов (курага)	150	0,42		18,34	75			0,3		21,51	269,89	15,01	12,01	25,08				
Всего в Обед 12:00	510	27,3	22,54	65,42	932	79 840	2,21	12,47	0,06	940,737	356,0026	88,8018	390,875	31,5916	0,42	9,852	0		
54-14в 02-23	Полдник 15:30																		
	Ватрушка с повидлом	50	3,08	1,42	32,42	154	10 330	0,03	0,08	0,08	64,5833	12,5	6,25	30,8333	0,4417	17,5	2		
	Молоко 3,2%	150	4,35	4,8	7,05	90	33 000	0,06	1,95	0,08	219	180	21	135	0,15	13,5	3		
	Всего в Полдник 15:30	200	7,43	6,22	39,47	244	43 330	0,09	2,03	0,16	283,5833	192,5	27,25	165,8333	0,5917	31	5		
ДУ0094 Хлеб п132	Ужин 17:30																		
	Каша манная молочная жидкая	180	5,45	8,57	22,88	192	40	0,05	0,49		172,67	104,29	15,62	94,14	0,3				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,09			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74				
	Чай сладкий	180	0,1	0,03	8,19	33			0,02		13,662	2,3396	2,0671	3,8712	0,4087				
	Всего в Ужин 17:30	400	8,75	9,16	44,54	297	40	0,14	0,51		283,532	121,7696	44,4871	189,8812	2,4487				
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,89	26,5	52,13														