

УТВЕРЖДАЮ



Чибрикова Е.А.

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

БДОУ "Детский сад № 397"

СОГЛАСОВАНО

Сезон: **летний**
Категория: **Лог Дети от 4 до 7**

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	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			
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			
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		410	10,28	19,16	57,83	445	140	0,12	1,18		396,902	253,159	37,258	209,546	0,952			
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			
274/2	Шницель рыбный натуральный (филе горбуша, минтай)	70	20,19	10,91	0,93	183	43,08	0,11	2,35		474,0634	53,7716	49,455	255,57	1,19			
056	Пюре картофельное	120	2,6	3,74	6,43	100	70	0,08	2,51			44,06	18,67	65,6	0,59			
115	Соус томатный с овощами	70	5,6	9,8	11,48	154	186 200	4,62	9,24	0,14	15,4	2,38	7	6,44	6,16	0,98	0,14	
Д0000003	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		670	33,87	26,51	54,31	633	186 313,08	5	20,47	0,14	612,1794	152,2183	125,535	468,8	10,7388	0,98	0,14	1
Полдник 15:30																		
п01	Печенье	50	10,25	5,75	33	235												
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,23	6,12	39,06	244	20	0,22			263,58	13,09	120,09	180,26	4,02			
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,09			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
23	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			
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	
Всего в Полдник 15:30		490	27,52	19,11	95,19	675	44 020	0,39	2,74	0,11	662,546	268,437	175,2475	453,076	5,9745	18	4	

Категория: летний
Лог Дети от 4 до 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					1-ая неделя/Вторник		
			Б	Ж	У		А (рет. 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																			
0770	Омлет натуральный	150	11,1	11,26	4,8	165	138,46	0,06	0,46		237,435	127,551	17,2944	180,936	1,547				
3/1	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				
Д00249	Какао с молоком (2-й вариант)	200	3,91	3,97	15,38	113	10	0,04	0,67		227,3889	136,2778	19,5556	113,7333	0,4111				
	Всего в Завтрак 8:30	400	20,93	23,96	27,43	410	178,46	0,15	1,26		533,5739	429,8121	56,5	432,1526	3,0081				
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																			
пп37	Суп картофельный с клецками	180	3,06	2,4	17,04	102	10	0,05	2,94		234,57	12,85	12,28	43,96	0,64				
54-29м	Шницель из курицы	80	12,09	13,04	8,43	200	30	0,07	0,08	0,01	140,8959	29,0359	18,7996	125,4865	1,4224	0,0015	0,006	0,0	
днл057	Рагу овощное	110	3,19	6,97	14,74	135	10	0,08	12,98		521,994	76,428	33,418	88,946	0,9812				
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95				
ДУ0147	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	600	22,24	23,14	98,42	687	50	0,31	32,7	0,01	157,4299	156,8539	95,8676	351,3225	5,1936	0,0015	0,006	0,0	
Полдник 15:30																			
п132	Чай сладкий	180	0,1	0,03	8,19	33			0,02		13,662	2,3396	2,0671	3,8712	0,4087				
Д00084	Каша "Дружба"	200	6,39	8,13	34,23	235	20	0,07	0,52		183,83	109,52	26,25	119,87	0,46				
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				
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18				
	Всего в Полдник 15:30	500	16,29	14,43	97,31	584	40	0,24	0,65		419,442	163,0396	71,7771	301,6612	3,7287				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							1-ая неделя/Средн		
			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			
Завтрак 8:30																					
нл00091	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						
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						
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	0,077						
	Всего в Завтрак 8:30	400	11,24	17,05	58,45	433	118,89	0,16	0,9		256,1084	192,8898	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																					
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						
Огурец	Огурец консервированный	50	0,43		0,85	8															
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95						
232	Кисель из быстро замороженных ягод	180	0,1		20,88	84			1,08		22,78	4,44	1,25	5,34	0,15						
	клюква																				
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						
	Всего в Обед 12:00	640	25,08	14,6	69,09	526	10	0,31	16,8		050,9658	118,9802	100,8709	375,9369	5,6195						
Полдник 15:30																					
Пряник	Пряник	40	2,5	2,9	28,1	149															
п132	Чай сладкий	180	0,1	0,03	8,19	33															
119/5	Кисломолочный напиток (Биолакт)	180	4,61	4,91	6,52	89	20	0,04	0,49		13,662	2,3396	2,0671	3,8712	0,4087						
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			254,92	184,38	21,26	144,32	0,16						
199	Пюре из гороха с маслом	200	14,7	5,91	33,67	247	19,05	0,45			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18						
	Всего в Полдник 15:30	650	25,91	14,45	93,32	608	39,05	0,6	0,51		055,0953	283,6076	127,5987	482,074	7,2507						

Сезон: летний
Категория: Лог Дети от 4 до 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							1-ая неделя	
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	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)	10	0,07	7,8	0,1	71	50								0,01					
141	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	40	0,04			2,3	1,8	0,04	2,6	0,48					
	Чай с молоком	200	2,76	2,89	14,47	94	10	0,03	0,54			7,6			0,3333					
	Всего в Завтрак 8:30	400	16,53	22,9	64,35	541	190	0,11	1,13		157,8444	109,4889	13,7222	82,4272	0,3333					
	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																			
0033	Рассольник ленинградский	180	1,76	3,99	11,36	88	20	0,04	4,83		357,52	18,37	16,7	49,46	0,61					
ду100	оладьи из печени	80	15,3	6,53	2,75	132	4 060	0,2	10,95		265,6	28,58	16,08	250,52	5,1					
Д00206	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	107	10	0,08	6,8		500,06	23,94	18,65	55,15	0,67					
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					
54-33	Помидор в нарезке	50	0,55	0,1	1,9	10		0,03	12,5		145	7	10	13	0,45					
	Всего в Обед 12:00	640	23,22	15,28	65,53	493	4 090	0,46	38,36		1 424,7	102,36	87	450,32	8,85					
	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					
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18					
п132	Чай без сахара	180	0,11	0,02	7,66	32			0,02		13,644	2,329	2,067	3,8712	0,4072					
Д00085	Каша "Боярская" (пшенная с изюмом)	180	8,82	12,54	37,55	299	90	0,15	0,57		272,547	134,181	40,023	178,659	1,161					
	Всего в Полдник 15:30	460	22,13	18,32	82,25	584	106,67	0,38	0,79		553,491	344,4467	115,79	519,7535	6,3648					

Сезон: летний
 Категория: Лог Дети от 4 до 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						1-ая неделя/Пятница	
			(г)				А (рет экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			Б	Ж	У															
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														
01	Бутерброд с маслом	30	2,04	3,78	8,46	76	40	0,05	0,46				163,081	98,498	14,756	88,91	0,2805			
Д00249	Какао с молоком (2-й вариант)	200	3,91	3,97	15,38	113	10	0,05				61,9	10,25	16,76	58,55		1,1			
	Всего в Завтрак 8:30	400	11,1	15,84	45,44	370	10	0,04	0,67			227,3889	136,2778	19,5556	113,7333	0,4111				
2-ой Завтрак 10:00																				
130\1	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85	60	0,14	1,13			492,3689	245,0298	81,0716	261,1933	1,7916				
	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																				
мл0039	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				
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				
	Всего в Обед 12:00	600	19,71	22,01	69,55	487	30	0,27	92,29			814,0976	81,9194	84,0023	293,0724	8,6394				
Полдник 15:30																				
мл0127	Плюшка "Новомосковская"	70	5,2	4,7	35,14	204		0,06	0,02			75,8	16,44	8,23	46,92	0,6				
051	Картофель, запеченный в сметане	180	4,25	6,34	30,2	195	40	0,17	16,01			1 155,31	31,78	41,26	111,03	1,6				
004	Икра кабачковая для детского питания	40	0,75	3,17	3,1	44		0,01	1,12			126	14,43	5,22	12,88	0,24				
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11				121,5	18,92	33,5	114,84	2,18				
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	520	19,42	20,67	93,74	641	39 640	0,42	19,49	0,1	1 741,41	297,57	113,41	447,67	4,8	16,2	3,6			

Сезон: летний
Категория: Лог Дети от 4 до 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							2-ая неделя	
			(г)			ККАЛ	А (ретинол экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se		
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	15	18	19	20		
Завтрак 8:30																			
Н000018	Каша ячневая молочная жидкая	196/4	5,47	8,53	22,91	192	30	0,05	0,5		172,68	104,79	15,62	94,15	0,29				
01	Бутерброд с маслом	30	2,04	3,78	8,46	76	10	0,05			61,9	10,25	16,75	58,55	1,1				
п132	Чай сладкий	180	0,1	0,03	8,19	33			0,02		11,662	2,1396	2,0671	1,8712	0,4087				
	Всего в Завтрак 8:30	390	7,61	12,34	39,56	301	40	0,1	0,52		240,242	116,8796	34,4471	194,9712	1,7987				
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																			
Д000039	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	5,95	4,68	11,46	112	10	0,07	5,46		463,43	12,79	20,17	78,96	1,15				
271/2	Биточки рыбные запеченные (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				
058	Рис отварной с овощами	80	1,77	2,46	16,5	95	10	0,03	0,48		54,27	7,96	13,87	39,31	0,3				
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				
115	Соус томатный с овощами	40	3,2	5,6	6,56	568	106 400	2,64	5,28	0,08	8,8	1,36	4	3,68	3,52	0,56	0,08		
	Всего в Обед 12:00	600	36,06	21,1	58,82	1 048	106 443,33	2,98	14,02	0,08	183,2343	99,3184	118,7183	482,6767	8,1288	0,56	0,08		
Полдник 15:30																			
п01	Печенье	50	10,25	5,75	33	235													
1040	Макароны отварные с овощами	180	5,46	8,05	32,14	223	30	0,09	2,07		193,4054	24,5601	16,671	61,0981	1,0472				
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18				
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		
	Всего в Полдник 15:30	480	25,51	20,9	91,38	668	44 030	0,28	4,67	0,11	606,9054	283,4801	78,171	355,9381	3,4272	18	4		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								2-ая неделя/Вторник	
			(г)			ККАЛ	А (рет. экв)	В1	С	D	К	Са	Минеральные вещества (мг)				I	Se		
			Б	Ж	У								Mg	P	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
Завтрак 8:30																				
Масло	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50													
Д00093	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	180	2,51	5,65	8,04	93	20	0,03	0,49		2,3	1,8	0,04	2,6	0,01					
117	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	40	0,04			137,93	99,71	11,43	74,35	0,07					
п143	Кофе на молоке	180	2,36	2,53	11,48	78	10	0,02	0,47			7,6			0,48					
	Всего в Завтрак 8:30	410	7,94	17,14	40,18	347	120	0,09	0,98		131,652	95,184	10,948	70,475	0,077					
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	8		188	19	12	16	2,3					
Обед 12:00																				
ДУ0026	Суп картофельный с бобовыми	180	4,41	4,05	12,06	119		0,12	3,36		361,989	24,012	24,66	67,608	1,251					
106	Тефтели мясо-крупяные	80	10,71	8,16	6,81	144	10	0,03	0,27		203,76	8,7536	15,8243	111,5772	1,4951					
115a	Соус сметанный	30	0,5	1,44	0,88	24			0,02			9,82	1,48	7,7	0,04					
059	Свекла тушеная	80	1,29	2,18	7,62	55		0,01	3,68		254,135	29,451	16,9422	35,673	1,0705					
Д00258	Напиток брусничный	180	0,1		16,96	68			1,08		21,96	2,59	1,3	1,78	0,14					
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95					
047	Гренки для супов	20	3,04	0,32	19,44	95		0,04				8	5,6	26	0,44					
	Всего в Обед 12:00	620	23,35	16,75	80,82	592	10	0,3	8,41		964,344	100,1266	89,3065	329,3382	6,3866					
Полдник 15:30																				
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18					
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					
Дмл057	Рагу овощное	150	4,35	9,51	20,1	183	10	0,13	17,7		711,81	104,23	45,58	121,29	1,34					
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	450	18,67	24,22	88,33	647	39 630	0,36	20,1	0,1	166,0167	351,295	112,155	440,1767	4,2833	16,2	3,6			

Сезон: Летний
 Категория: Лог Дети от 4 до 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							2-ая неделя/Ср	
			(г)			ККАЛ	А (рет экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se		
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19		
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	77,7596	0,0947				
Д005	Хлеб с повидлом	30	5,52	3,04	12,12	90	10	0,07	0,12		87,48	113,41	24,12	133,43	1,57				
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	380	12,8	11,24	51,57	350	6 760	0,15	1,03		394,264	305,0561	34,3297	307,6646	1,1667				
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																			
ДУ0023	Суп картофельный с макаронами	200	2,4	2	16,8	96		0,06	4,96		366,64	10,21	15,76	40,16	0,64				
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16,63	16,38	9,88	255	77 380	0,06	21,66		557,5	63,75	36,25	175	2,75	33,75	0,5		
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	600	23,01	23,02	64,74	485	77 380	0,23	114,62		1 057,09	102,53	78,57	297,22	9,89	33,75	0,5		
Полдник 15:30																			
Пряник	Пряник	40	2,5	2,9	28,1	149													
Д00043	Суп молочный с крупой	200	4,94	6,06	18,62	149	22,22	0,09	0,73		265,72	151,01	44,9	151,55	1,01				
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				
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18				
	Всего в Полдник 15:30	470	11,54	9,66	64,44	472	22,22	0,2	1,81		410	174,37	79,65	271,73	3,34				

Сезон: летний
Категория: Лог Дети от 4 до 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							2-ая неделя/четвер	
			(г)				А (дет экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
ДУ0095 3/1 п143	Завтрак 8:30																		
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	3,74	1,06	32,84	157													
	Бутерброд с сыром	50	5,92	0,73	7,25	132	20	0,14	0,47		204,8962	102,9623	36,1637	141,6974	0,8884				
	Кофе на молоке	180	2,36	2,53	11,48	78	30	0,05	0,13		68,75	165,9833	19,65	137,4833	1,05				
	Всего в Завтрак 8:30	410	12,02	12,32	51,57	367	10	0,02	0,47		131,652	95,184	10,968	70,476	0,072				
140/1	2-ой Завтрак 10:00						80	0,21	1,07		409,2982	364,1296	66,7817	349,6567	2,0104				
	Яблоки свежие	100	0,26	0,17	13,81	52													
	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				
ДУ0104 44	Обед 12:00																		
102	Макаронные изделия отварные	140	4,95	5,79	32,95	207													
54-23	Суп свекольный со сметаной	180	1,23	1,36	6,85	45	11,67	0,06			59,9083	8,7383	6,6733	37,2633	0,665				
Д0000003	Печень по-строгановски	80	12,52	5,44	3,35	113	10	0,01	3,93		245,196	24,885	15,282	34,029	0,63				
122\2	Огурец в нарезке	50	0,4	0,05	1,3	7	3 457,78	0,17	9,85		247,9022	20,9867	17,3422	208,4089	4,3822				
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,02	5		70,5	11,5	7	21	0,3				
	Компот из сухофруктов (изюм)	200	1,04		26,96	108		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95				
	Всего в Обед 12:00	700	23,44	13,24	88,45	586	3 479,44	0,38	19,58		746,0066	124,7944	92,7931	408,9012	8,605				
Вафли Д052	Полдник 15:30																		
Хлеб	Вафли	50	1,6	1,4	40,06	180		0,03			16,5	5	1	16,5	0,3				
02-23	Картофель и овощи, тушеные в соусе	170	3,43	4,56	22,61	146	14,17	0,13	11,8		804,8367	27,5825	34,3117	90,2275	1,4025				
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18				
	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	450	14,25	12,42	87,97	524	39 614,17	0,34	14,14	0,1	205,6367	267,9025	94,0117	383,5675	4,0625	16,2	3,6		

Сезон: **летний**
Категория: **Лог Дети от 4 до 7**

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						2-ая неделя/11	
			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
Завтрак 8:30																		
Дп117	Запеканка из творога	170	21,45	14,82	17,87	291	66,11	0,07	0,26		168,2227	188,9164	27,8245	258,1709	0,7109			
Масло 117	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
п143	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	40	0,04				7,6			0,48			
	Кофе на молоке	180	2,36	2,53	11,48	78	10	0,02	0,47		131,652	95,184	10,958	70,476	0,077			
	Всего в Завтрак 8:30	400	26,88	26,31	50,01	545	166,11	0,13	0,73		302,1747	293,5004	38,7025	231,8449	1,2729			
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																		
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
мл00056	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,5	4,56	7,66	70	10	0,02	9,73		230,256	31,6368	14,4288	32,9328	0,504		11,424	
№	Котлета куриная	70	21,28	12,9	7	229	20	0,13	0,12		672,0875	41,0667	35,8133	244,7754	1,7169			
Д01/1	Каша перловая рассыпчатая	80	2,35	3	16,13	101	10	0,02			46,672	9,5286	9,2707	75,6535	0,42			
115	Соус томатный с овощами	50	4	7	8,2	710	133 000	3,3	6,6	0,1	11	1,7	5	4,6	4,4	0,7	0,1	
п122/1	Компот из сухофруктов (курага)	180	0,51		22	90			0,36		25,81	323,87	18,01	14,41	30,1			
	Всего в Обед 12:00	610	32,94	28,06	78,04	1 295	133 040	3,57	16,81	0,1	108,3255	425,3021	106,0228	451,3717	39,0909	0,7	11,524	
Полдник 15:30																		
54-14в	Ватрушка с повидлом	70	4,31	1,99	45,39	216	14 460	0,04	0,11	0,11	90,4166	17,5	8,75	43,1666	0,6184	24,5	2,8	
п132	Чай сладкий	180	0,1	0,03	8,19	33			0,02		13,662	2,3396	2,0671	3,8712	0,4087			
ДУ0094	Каша манная молочная жидкая	200	6,05	9,52	25,42	213	40	0,06	0,54		191,86	115,88	17,36	104,6	0,33			
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
	Всего в Полдник 15:30	500	14,46	12,24	95,84	552	14 500	0,21	0,67	0,11	417,4386	154,6396	61,6771	266,4778	3,5371	24,5	2,8	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,06	26,84	49,81													