

головая

ДОУ "Детский сад № 397"

аведующего

езон: **летний**
атегория: **Лог Дети от 4 до 7**



Чебоксарова Е.А.

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

БДОУ "Детский сад № 397"

СОГЛАСОВАНО

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	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																	
4-1к	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			
14	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			
асло	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
17	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																	
30\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																	
п37	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			
56	Пюре картофельное	130	2,82	4,06	6,97	108	80	0,09	2,72			47,74	20,23	71,07	0,64			
1	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			
000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
У0148	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																	
01	Печенье	50	10,25	5,75	33	235												
леб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,09			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
53	Оладьи из творога	170	21,6	16,75	35,87	381	50	0,09	0,41		233,26	197,0584	31,1112	269,0736	1,0576			
91	Повидло	30	0,1		19,5	75		0,2	0,2		1,5	0,4	0,5	0,3	2,2			
32	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	470	35,25	23,06	122,72	847	50	0,38	1,69		354,74	217,0384	59,6612	366,5836	5,1476			
	Всего в день		67,48	53,5	249,08	1 787	6 989	0,81	11,65		637,6048	545,6463	184,2714	913,3083	12,2096			

езон: **летний**
 атегория: **Лог Дети от 4 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	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 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	3,91	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	14,62	18,8	48,3	421	60	0,14	1,19		434,0089	384,4011	58,8956	341,1166	1,8111			
	2-ой Завтрак 10:00																	
0/2	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																	
0026	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			
7	Гренки для супов	20	3,04	0,32	19,44	95		0,04				8	5,6	26	0,44			
3	Гуляш из курицы в сметаном соусе	70	9,21	6,6	1,9	103		0,02	0,25			13,356	13,223	84,749	1,246			
0104	Макаронные изделия отварные	120	4,24	4,96	28,24	177	10	0,05			51,35	7,49	5,72	31,94	0,57			
00003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
0147	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	10	0,34	20,31		673,309	91,398	80,573	303,227	5,657			
	Полдник 15:30																	
4	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			
9/5	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			
еб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
яник	Пряник	50	3,13	3,63	35,13	186												
0115	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			
	Всего в Полдник 15:30	510	32,24	41,98	66,41	774	270	0,25	4,79		626,1533	717,5333	81,5667	698,9667	5,0633			
	Всего в день		72,07	77,85	244,65	1 986	2 340	0,75	31,29		888,4712	212,3324	233,0353	359,3103	14,8314			

Сезон: **летний**
 Категория: **Лог Дети от 4 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	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 8:30																	
чл00091	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			
114	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																	
100002	Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,37	68		0,02	26,15		90,88	17,88	9,04	14,45	0,44			
18	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			
1000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
1Y0148	Компот из сухофруктов	180			6,54	26					0,216	0,1267			0,0188			
92	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	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																	
л00273	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			
леб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
99	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			
2-23	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	500	29,72	17,94	97,02	671	39 639,05	0,69	2,45	0,1	149,7633	345,148	139,4316	558,9628	7,542	16,2	3,6	36
	Всего в день		61,02	54,59	230,81	1 661	39 777,94	1,15	48,86	0,1	022,5332	647,0069	256,111	1 095,575	17,6928	16,2	3,6	36

Сезон: **летний**
Категория: **Лог Дети от 4 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	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																	
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			
17	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	40	0,04				7,6			0,48			
100249	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																	
40/1	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																	
42	Суп рыбный из консервов	180	7,33	1,87	11,99	108		0,07	5,78			77,706	39,168	118,098	0,936			
у100	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			
100206	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			
1000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
100256	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			
100020	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	27,49	18,9	73,63	521	3 560	0,46	105,52		1 035,495	174,2718	109,8063	499,8047	12,8668			
	Полдник 15:30																	
20	Макароны отварные с сыром	200	14,28	14,72	38,97	362	90	0,06	0,78			294	24,0334	195,2666	1,3834			
005	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			
леб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
132	Чай без сахара	180	0,11	0,02	7,66	32			0,02		13,644	2,329	2,067	3,8712	0,4072			
	Всего в Полдник 15:30	480	27,59	20,5	83,67	647	106,67	0,29	1		280,944	504,2657	99,8004	536,3611	6,5872			
	Всего в день		66,25	59,15	238,6	1 711	6 806,67	0,87	112,3		1 866,229	939,1845	256,3527	272,0958	20,878			3,3

езон: **летний**
атегория: **Лог Дети от 4 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	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																	
У0094	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			
1	Бутерброд с маслом	30	2,04	3,78	8,46	76	10	0,05			61,9	10,25	16,76	58,55	1,1			
41	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																	
30\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																	
л0039	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			
л0076	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			
2	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			
Ю000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
Ю0148	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																	
л0127	Плюшка"Новомосковская"	70	5,2	4,7	35,14	204		0,06	0,02		75,8	16,44	8,23	46,92	0,6			
Ю0057	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			
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
Ю2-23	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	500	34,52	30,86	85,24	694	39 620	0,45	17,93	0,1	1 823,24	280,74	122,58	565,83	6,54	16,2	3,6	36
	Всего в день		64,04	63,7	206,07	1 592	39 710	0,86	33,57	0,1	243,1806	581,2381	258,1263	096,9264	15,3987	16,2	3,6	36

Сезон: **летний**
Категория: **Лог Дети от 4 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	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																	
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	30	2,04	3,78	8,46	76	10	0,05			61,9	10,25	16,76	58,55	1,1			
p132	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	390	7,61	12,34	39,56	301	40	0,1	0,52		248,242	116,8796	34,4471	156,5712	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																	
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			
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			
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	32,13	20,43	69	587	106 451,33	2,95	16,67	0,08	104,9323	110,5437	116,0713	454,4177	7,732	0,56	0,08	0,88
	Полдник 15:30																	
p01	Печенье	50	10,25	5,75	33	235												
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			
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	500	34,33	27,57	98,21	807	44 090	0,25	3,38	0,11	413,5	552,92	85,5334	490,1066	3,7634	18	4	40
	Всего в день		74,82	60,34	227,34	1 780	150 581,33	3,31	22,17	0,19	014,6743	801,4633	246,4918	120,2355	15,9041	18,56	4,08	40,88

Сезон: **летний**
 Категория: **Лог Дети от 4 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	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	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
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			
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																	
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
Пряник	Пряник	50	3,13	3,63	35,13	186												
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			
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			
078	Омлет с рисом	200	42	46,33	60	827	76 670	15	5	50	28	16	16,6667	70	40	25,6667	116,6667	3,3333
	Всего в Полдник 15:30	530	50,18	55,11	136,7	1 247	76 670	15,13	9,58	50	172,28	59,86	58,9167	208,68	42,68	25,6667	116,6667	3,3333
	Всего в день		82,41	95,66	246,66	2 219	78 890	15,58	52,5	50	424,8857	416,6143	195,2	705,5063	51,1763	25,6708	116,6669	3,3602

Сезон: **летний**
 Категория: **Лог Дети от 4 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	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																	
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			
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			
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	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	16,87	17,2	12,68	273	50	0,05	20,24		532,8514	60,6086	36,1543	175,4486	2,5971			
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	23,03	23,3	62,62	490	50	0,25	114,61		665,8014	123,5586	89,6243	319,6986	9,9271			
	Полдник 15:30																	
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			
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			
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	30,14	26,84	106,39	788	39 652,43	0,31	2,53	0,1	600,6253	354,7487	87,254	492,9611	4,0503	16,2	3,6	36
	Всего в день		63,45	63,16	229,1	1 676	39 742,43	0,74	119,87	0,1	1 967,76	744,187	261,043	116,7374	19,0351	16,2	3,6	36

Сезон: **летний**
 Категория: **Лог Дети от 4 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	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																	
ДУ0095	Каша пшенная молочная жидкая	180	3,74	1,06	32,84	157	20	0,14	0,47		204,8962	102,9623	36,1637	141,6974	0,8884			
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			
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	12,02	12,32	51,57	367	60	0,21	1,07		405,2982	364,1296	66,7817	349,6567	2,0104			
	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																	
179к	Курица в соусе с томатом	80	23	27,75	3,63	356	70	0,06	0,97		306,3867	25,9667	22,06	189,3467	1,9067			
нл00056	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,5	4,56	7,66	78	10	0,02	9,73		230,256	31,6368	14,4288	32,9328	0,504			
65	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,13	5,3	33,85	211	10,83	0,18			228,4317	11,3425	104,0758	156,2275	3,4883			
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	620	34,93	38,21	68,73	758	90,83	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		0,03			16,5	5	1	16,5	0,3			
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,44	0,88	24			0,02			9,82	1,48	7,7	0,04			
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	36
311	Запеканка из печени с рисом	180	22,32	8,88	24,6	268		21,6	11,64			3,12			39,6			
	Всего в Полдник 15:30	490	33,64	18,18	90,84	670	39 600	21,81	14	0,1	400,8	252,86	61,18	301,04	42,3	16,2	3,6	36
	Всего в день		80,85	68,88	224,95	1 847	42 750,83	22,38	30,37	0,1	800,8886	709,5623	297,0263	119,2037	52,2782	16,2	3,6	39,3

2-ая неделя/Пятница

2-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	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																	
Д00088	Каша манная молочная вязкая	180	5,74	6,17	34,06	215	10	0,05	0,31		141,5591	72,5356	13,6009	77,9444	0,3864			
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	11,17	17,66	66,2	469	110	0,11	0,78		275,5111	177,1196	24,6089	151,0204	0,9484			
	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 на мясном бульоне	180	2,16	1,8	15,12	86		0,05	4,46		329,976	9,189	14,184	36,144	0,576			
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
54-10м	Капуста тушеная с мясом	170	18,84	18,56	11,19	289	87 688,13	0,07	24,55		631,8334	72,25	41,0834	198,3334	3,1166	38,25	0,5666	76,5
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	24,98	25	64,37	509	87 688,13	0,23	117,01		094,7594	110,009	81,8274	316,5374	10,1926	38,25	0,5666	76,5
	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	9,8
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
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			
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		500	28,23	14,36	104,36	661	54 079,05	0,67	2,45	0,21	139,7299	330,388	138,2216	539,0494	7,4804	40,7	6,4	45,8
Всего в день			65,12	57,03	255,49	1 724	141 877,17	1,02	121,84	0,21	758,0004	638,6366	255,0979	025,7471	21,2314	78,95	6,9666	122,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15,51	32,72	52,33													