

ИП Федотов Павел Владимирович

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ

Федотов П.В.

МЕДОУ Д/С № 17 "Ромашка"

Приложение №8 к СанПиН
2.3/2.4.3590-20



Сезон: Весенний

Категория: Дети от 1 до 3 лет

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (10 дневное)

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)											День 1
			г						ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
			Б	Ж	У	г	г	г																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20						
230	Завтрак	150	4,3	4,51	25,87	161		0,06	0,78	0,03	121,2498	78,5104	12,9964	76,2	0,3154	0,0054	0,0012	0,017						
75	Каша манная молочная с маслом	10	2,6	2,65	0,3	34	24		0,28															
573	Сыр (порциями)	20	1,7	0,32	7,4	39	20	0,05				105												
465	Хлеб пшеничный	180	1,92	2,17	10,31	68	9	0,03	0,82	0,04	92,196	8,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132	0,0029						
	Кофейный напиток с молоком																							
	Всего в Завтрак	360	10,52	9,65	43,88	303	53	0,14	1,88	0,07	262,05	267,85	37,22	239,7	1,3748	0,0117	0,0157	0,0326						
501	Второй завтрак																							
	Сок фруктовый	100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008						
	Всего в Второй завтрак	100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008						
104	Обед																							
256	Щи из свежей капусты на курин. бульоне со сметаной	150	0,72	2,33	3,59	38		0,02	9,84		122,1878	17,1741	8,3408	18,3083	0,3131	0,0015	0,0001	0,0094						
327	Макароны отварные	110	3,52	3,76	23,59	142		0,06			41,7298	10,4788	5,6574	29,4462	0,5734	0,0005		0,0078						
495	Гуляш из отварного мяса	50	9,51	9,51	1,24	129		0,03	0,85		179,56	9,8	12,44	97,86	1,449	0,0037		0,0329						
574	Компот из смеси сухофруктов	100	0,02	8,5	34	70					0,225	0,15			0,0225									
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64			0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0018	0,0022	0,0096						
	Всего в Обед	450	16,41	16,07	50,56	413		0,18	10,69		441,7	51,6	45,24	208,81	3,918	0,0075	0,0023	0,0597						
582	Полдник																							
457	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04			55	14,5	10	45	1,05									
	Чай с сахаром	150	0,23	0,06	6,78	29			0,11		28,1025	5,7038	4,95	9,27	0,9428									
	Всего в Полдник	200	3,98	5,96	18,58	144		0,04	0,11		83,1	20,2	14,95	54,27	1,9928									
241	Ужин																							
457	Рис припущенный с овощами	180	4,64	6,16	43,2	248		0,06	3,22		119,6548	23,9792	37,6668	107,8064	0,8954	0,0022	0,0085	0,0414						
573	Чай с сахаром	180	0,27	0,07	8,14	34			0,13		33,723	6,8445	5,94	11,124	1,1313									
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,0264	0,0058						
	Всего в Ужин	400	8,31	6,87	66,14	360		0,18	3,36		250,58	48,02	74,41	224,53	4,0267	0,0034	0,0349	0,0472						
	Всего в день			38,55	190,46	1 267	53	0,55	18,04	0,07	1 161,43	399,68	177,81	738,31	12,8122	0,0246	0,0529	0,1475						

Сезон: Весенний
Категория: Дети от 1 до 3 лет

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	КАЛ	A (рет.экв)	B1	C	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																		
232	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,59	4,7	22,85	152	25	0,1	0,8	0,03	91,0388	75,567	8,7076	120,8735	1,1468	0,008	0,0059	0,0123
79	Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
573	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132	0,0029
462	Какао с молоком	180	2,09	2,25	10,66	71	9	0,03	0,82	0,04	114,9975	76,4865	11,3985	65,5425	0,2592	0,0057	0,0013	0,0126
	Всего в Завтрак	360	8,45	15,07	41,01	333	84	0,18	1,62	0,07	256,94	162,45	35,55	241,82	2,416	0,0143	0,0204	0,0279
Второй завтрак																		
497	Напиток плодово-ягодный	100	0,05	0,04	7,88	32			8,85		24,35	2,42	1,49	1,75	0,151	0,0002		0,0009
	Всего в Второй завтрак	100	0,05	0,04	7,88	32			8,85		24,35	2,42	1,49	1,75	0,151	0,0002		0,0009
Обед																		
95	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150	0,79	2,31	5,05	44		0,02	8,96		138,0173	19,332	9,642	20,5455	0,4596	0,0022		0,01
377	Пюре картофельное	110	3,52	3,26	21,52	129	16,5	0,16	25,03	0,02	744,311	50,8875	32,683	99,1387	1,145	0,0089	0,001	0,043
307	Биточки рыбные (минтай)	50	9,35	11,02	4,3	154	5	0,09	1,61		257,8857	28,5421	37,7591	157,0885	0,984	0,0798	0,0066	0,3735
495	Компот из смеси сухофруктов	100	0,02	5,53	22	22					0,14	0,0933			0,014			
574	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0018	0,0022	0,0096
	Всего в Обед	450	16,32	17,07	50,04	419	21,5	0,33	35,6	0,02	1 238,35	112,85	98,88	339,97	4,1626	0,0926	0,0098	0,4361
Полдник																		
577	Баранки сдобные	50	4,15	4	30,2	174		0,06			51	9,5	7	36	0,65			
460	Чай с молоком	150	1,1	1,11	8,25	47	7,5	0,02	0,52	0,02	69,5308	44,2576	8,333	36,8657	0,7233	0,003	0,0007	0,0067
	Всего в Полдник	200	5,25	5,11	38,45	221	7,5	0,08	0,52	0,02	120,53	53,76	15,33	72,87	1,3733	0,003	0,0007	0,0067
Ужин																		
189	Суфле из творога с яблоком	180	15,37	13,83	35,93	330	86,4	0,07	106,09	0,05	288,488	137,9261	25,1362	188,0946	2,0758	0,0034	0,0235	0,0348
86	Повидло	20	0,08		13	53			0,1			2,8	1,4	1,8	0,26			
457	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257			
	Всего в Ужин	400	15,75	13,91	57,97	420	86,4	0,07	106,34	0,05	325,96	148,33	33,14	202,25	3,5928	0,0034	0,0235	0,0348
	Всего в день			51,2	195,34	1 425	199,4	0,66	152,93	0,15	1 966,13	479,82	184,39	858,66	11,6957	0,1135	0,0544	0,5063

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
236	Завтрак																
79	Каша рисовая молочная с маслом	150	3,35	4,61	23,72	150	26,47	0,04	0,8	0,04	113,98	77,4023	20,1782	90,8029	0,2891	0,0059	0,0047
573	Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01		
465	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132
	Кофейный напиток с молоком	180	1,92	2,17	10,31	68	9	0,03	0,82	0,04	92,196	75,744	8,82	56,7	0,0594	0,0057	0,0013
	Всего в Завтрак	360	7,04	14,9	41,52	329	85,47	0,12	1,62	0,07	257,08	163,55	44,44	202,9	1,3585	0,0122	0,0191
496	Второй завтрак																
	Напиток из шиповника	100	0,21	0,09	10,39	43		0,01	60		3,225	3,75	1,02	1,02	0,2025		
	Всего в Второй завтрак	100	0,21	0,09	10,39	43		0,01	60		3,23	3,75	1,02	1,02	0,2025		
118	Обед																
	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150	4,91	6,3	10,94	120	18	0,13	22,45		413,3202	35,0362	30,41	93,2401	1,2311	0,0048	0,0002
329	Капуста тушенная с мясным фаршем	160	11,57	9,84	8,24	168		0,07	57,39		417,8404	71,4224	34,4992	137,1161	2,187	0,0076	0,0004
495	Компот из смеси сухофруктов	100	0,02	5,53	22	22					0,14	0,0933		0,014	0,014		0,0479
574	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0018	0,0022
	Всего в Обед	450	19,14	16,62	38,36	380	18	0,27	79,83		929,3	120,55	83,71	293,56	4,9921	0,0142	0,0029
541	Полдник																
484	Булочка Московская	50	3,91	2,18	34,39	173	10	0,07			49,6583	9,7091	6,2554	36,3452	0,5298	0,0009	0,0008
	Кисель	150		3,74	15	15					0,1125	0,075		0,0113	0,0113		
	Всего в Полдник	200	3,91	2,18	38,13	188	10	0,07			49,77	9,78	6,26	36,35	0,541	0,0009	0,0008
150	Ужин																
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	60		0,01	3,5		157,5	20,5	7,5	18,5	0,35		
256	Макароны отварные	150	5,36	2,61	35,84	188	15	0,09			63,93	15,7538	8,5605	45,3788	0,8681	0,0008	0,0119
457	Чай с сахаром	180	0,27	0,07	8,14	34			0,13		33,723	6,8445	5,94	11,124	1,1313		
573	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,06			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0006	0,0132
	Всего в Ужин	400	8,28	7,45	55,22	321	15	0,16	3,64		303,75	51,7	37,4	127,8	3,3494	0,0014	0,0132
	Всего в день			41,24	183,61	1 260	128,47	0,62	145,09	0,07	1 543,13	349,33	172,82	661,63	10,4435	0,0287	0,036

Сезон: Весенний
Категория: Дети от 1 до 3 лет

День 4

День 4

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
								A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У	г													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
139	Завтрак																		
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,1	4,53	15,46	115	33,33	0,04	0,87	0,03	112,5542	85,8917	11,395	70,9083	0,2663	0,0062	0,0013	0,016	
75	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105		54					
573	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	57,8	1	0,0007	0,0132	0,0029	
457	Чай с сахаром	180	0,27	0,07	8,14	34			0,13		33,723	6,8445	5,94	11,124	1,1313				
	Всего в Завтрак	360	7,67	7,58	31,29	223	53,33	0,1	1,28	0,03	194,88	206,34	32,74	188,83	2,3976	0,0068	0,0145	0,0189	
497	Второй завтрак																		
	Напиток из ягод	100	0,04	0,03	6,51	27			0,75		12,98	1,97	1,3	1,5	0,043	0,0001		0,0007	
	Всего в Второй завтрак	100	0,04	0,03	6,51	27			0,75		12,98	1,97	1,3	1,5	0,043	0,0001		0,0007	
	Обед																		
119	Суп Уха со взбитым яйцом	150	4,23	2,93	9,18	80	15	0,06	11,03		350,031	36,462	21,663	70,905	0,7746	0,0038	0,0016	0,0732	
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,84	3,12	18,92	119		0,13			115,7777	7,0669	60,9814	90,7754	2,0486	0,001	0,0025	0,007	
339	Котлета Школьная	50	7,74	13,29	3,25	164		0,04	0,27	0,01	139,0816	17,0725	14,0827	90,2564	1,2828	0,0035	0,0043	0,0258	
495	Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22					0,14	0,0933			0,014				
574	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0018	0,0022	0,0096	
	Всего в Обед	450	18,46	19,83	50,52	455	15	0,3	11,3	0,01	703,03	74,69	115,53	315,14	5,68	0,0101	0,0106	0,1156	
582	Полдник																		
	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	11,8	116		0,04			55	14,5	10	45	1,05				
470	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	85	30	0,05	1,05		219	180	21	142,5	0,15	0,0135	0,003	0,03	
	Всего в Полдник	200	7,95	10,7	17,95	200	30	0,08	1,05		274	194,5	31	187,5	1,2	0,0135	0,003	0,03	
	Ужин																		
550	Манник	180	9,97	9,28	55,95	349	103 428	0,08	0,28			100,2463	19,9384	143,5845	1,2877				
471	Молоко сгущенное	20	1,44	1,71	11,11	65	8 400	0,01	0,2			61,4	6,8	43,8	0,04				
497	Напиток плодово-ягодный	180	0,09	0,07	14,19	58			15,93		43,83	4,356	2,682	3,15	0,2718	0,0004		0,0017	
	Всего в Ужин	380	11,51	11,06	81,26	472	111 828	0,09	16,41		43,83	166	29,42	190,53	1,5995	0,0004		0,0017	
	Всего в день			49,19	187,53	1 376	111 926,3	0,57	30,79	0,04	1 228,72	643,5	209,98	883,5	10,9201	0,0309	0,0281	0,1668	

Сезон: **Весенний**
 Категория: **Дети от 1 до 3 лет**

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	г		A (рет.экв)	B1	C	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
235	Завтрак																		
79	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,59	5,2	23,77	161		26,47	0,13	0,8	0,04	143,1683	82,2409	29,2136	113,9559	0,7268	0,0067	0,0012	0,0192
573	Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71		50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
465	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39			0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132	0,0029
	Кофейный напиток с молоком	180	1,92	2,17	10,31	68		9	0,03	0,82	0,04	92,196	75,744	8,82	56,7	0,0594	0,0057	0,0013	0,0126
	Всего в Завтрак	360	8,28	15,49	41,58	339		85,47	0,21	1,62	0,07	286,26	168,38	53,47	226,06	1,7962	0,013	0,0157	0,0348
82	Второй завтрак																		
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	24,2	102			0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
	Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	24,2	102			0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
127	Обед																		
386	Суп гороховый на курином бульоне	150	2,99	1,83	9,85	68			0,12	4,73		238,29	19,125	19,8	55,875	1,0605	0,002	0,0017	0,0133
357	Рис припущенный	110	2,72	5,34	27,73	170			0,03			39,1072	14,4408	20,0926	58,245	0,4776	0,0006	0,0059	0,0194
495	Оладьи из печени по-купецки	50	8,5	2,65	7	87		3 190 500	0,06	3,35		10	10	10	128	2,51			
574	Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22						0,14	0,0933	14		0,014			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70			0,07			98		18,8	63,2	1,56	0,0018	0,0022	0,0096
	Всего в Обед	450	16,86	10,3	63,75	416		3 190 500	0,29	8,08		375,54	57,66	68,69	305,32	5,6221	0,0043	0,0098	0,0423
576	Полдник																		
86	Батон	30	2,25	2,07	15,42	89			0,03			27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0,0006		0,009
457	Повидло	20	0,08		13,06	53				0,1		25,8	2,8	1,4	1,8	0,26			
	Чай с сахаром	150	0,23	0,06	6,78	29				0,11		28,1025	5,7038	4,95	9,27	0,9428			
	Всего в Полдник	200	2,56	2,13	35,26	171			0,03	0,21		81,5	14,2	10,25	30,57	1,5628	0,0006		0,009
376	Ужин																		
573	Рагу из овощей со сметаной	180	3,55	2,89	21,01	125		7,2	0,14	48,63		700,9993	53,7646	38,8563	88,788	1,445	0,0076	0,0005	0,0444
457	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78			0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,0264	0,0058
	Чай с сахаром	180	0,27	0,07	8,14	34				0,13		33,723	6,8445	5,94	11,124	1,1313			
	Всего в Ужин	400	7,22	3,61	43,95	237		7,2	0,26	48,76		831,92	77,81	75,6	205,51	4,5763	0,0088	0,0269	0,0502
	Всего в день			31,92	208,73	1 265		3 190 592,	0,82	223,67	0,07	1 853,23	334,06	217,01	778,46	15,7573	0,0287	0,0527	0,1443

Сезон: Весенний
Категория: Дети от 1 до 3 лет

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	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																		
227	Каша ячневая молочная с маслом	150	3,98	4,44	22,4	146	25	0,09	0,76	0,03	133,8288	90,6213	19,9255	133,2917	0,481	0,0053	0,0012	0,0327
75	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105		54				
573	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132	0,0029
465	Кофейный напиток с молоком	180	1,92	2,17	10,31	68	9	0,03	0,82	0,04	92,196	75,744	8,82	56,7	0,0594	0,0057	0,0013	0,0126
	Всего в Завтрак	360	10,2	9,58	40,41	288	54	0,17	1,86	0,07	274,62	279,97	44,15	296,79	1,5404	0,0116	0,0156	0,0482
Второй завтрак																		
501	Сок фруктовый	100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008
	Всего в Второй завтрак	100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008
Обед																		
150	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	36			2,1		94,5	12,3	4,5	11,1	0,21			
100	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	1,16	2,17	7,15	53	7,5	0,03	5,93		175,6583	11,9265	9,816	32,34	0,4385	0,002	0,0001	0,0137
375	Плов из курицы	130	9,98	5,5	26,08	194		0,07	1,09		163,3375	15,2457	30,7087	128,5121	1,006	0,0034	0,0053	0,073
495	Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22					0,14	0,0933			0,014			
574	Хлеб ржаной *	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0018	0,0022	0,0096
	Всего в Обед	450	14,38	10,82	54,71	374	7,5	0,17	9,12		531,64	53,57	63,82	235,15	3,2284	0,0071	0,0076	0,0962
Полдник																		
582	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	11,8	116		0,04			55	14,5	10	45	1,05			
460	Чай с молоком	150	1,1	1,11	8,25	47	7,5	0,02	0,52	0,02	69,5308	44,2576	8,333	36,8657	0,7233	0,003	0,0007	0,0067
	Всего в Полдник	200	4,85	7,01	20,05	163	7,5	0,06	0,52	0,02	124,53	58,76	18,33	81,87	1,7733	0,003	0,0007	0,0067
Ужин																		
259	Макароны отварные с сыром	180	6,29	4,73	28,85	184	18	0,07	0,22		51,003	91,503	6,822	77,328	0,6885	0,0006		0,0095
457	Чай с сахаром	180	0,27	0,07	8,14	34			0,13		33,723	6,8445	5,94	11,124	1,1313			
573	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,0264	0,0058
	Всего в Ужин	400	9,96	5,45	51,79	296	18	0,18	0,35		181,93	115,55	43,56	194,05	3,8198	0,0019	0,0264	0,0154
	Всего в день			32,86	178,25	1167	87	0,6	13,85	0,08	1236,72	519,84	175,87	818,86	11,8619	0,0256	0,0503	0,1745

Сезон: Весенний
Категория: Дети от 1 до 3 лет

День 7

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										День
			г			А (рет.экв)		В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
			Б	Ж	У																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20					
229	Завтрак	150	4,59	4,95	29,08	179	25	0,11	0,76	0,03	76,8938	135,2801	29,3372	114,0441	0,6453	0,0062	0,0035	0,024				
79	Каша "Дружба" молочная с маслом	10	0,07	7,8	0,1	71	50				1,8	2,3	0,04	2,6	0,01							
573	Масло сливочное(порциями)	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			8,6	48,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132	0,0029				
462	Хлеб пшеничный	180	2,09	2,25	10,66	71	9	0,03	0,82	0,04	76,4865	114,9975	11,3985	65,5425	0,2592	0,0057	0,0013	0,0126				
	Какао с молоком	360	8,45	15,32	47,23	361	84	0,19	1,58	0,06	163,78	301,18	56,18	234,99	1,9145	0,0125	0,018	0,0395				
497	Второй завтрак	100	0,05	0,04	7,88	32			8,85		2,42	24,35	1,49	1,75	0,151	0,0002		0,0009				
	Напиток плодово-ягодный	100	0,05	0,04	7,88	32			8,85		2,42	24,35	1,49	1,75	0,151	0,0002		0,0009				
9	Обед	30	0,54	1,8	3,87	34		0,01	8,58		56,4	14,238	4,836	10,296	0,1986	0,0001		0,0009				
129	Салат из квашеной капусты с луком	150	4,72	4,67	16,22	126	7,5	0,08	10,82		338,0685	17,2193	18,8535	65,8688	0,9532	0,0038	0,0002	0,039				
377	Суп с вермишелью на курином бульоне	110	3,52	3,26	21,52	129	16,5	0,16	25,03	0,02	744,311	50,8875	32,683	99,1387	1,145	0,0089	0,001	0,043				
299	Пюре картофельное	50	6,16	6,71	3,16	98	5	0,05	2,28		195,4379	23,1522	25,3486	98,0101	0,4579	0,0563		0,2665				
495	Рыба, припущенная в томате с овощами	100	0,02		5,53	22					0,14	0,0933			0,014							
574	Компот из смеси сухофруктов	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98		14	18,8	63,2	1,56	0,0018	0,0096				
	Хлеб ржаной	480	17,6	16,91	63,94	478	29	0,37	46,71	0,02	119,59	1432,36	100,52	336,51	4,3287	0,0708	0,0034	0,359				
577	Всего в Обед																					
	Полдник	50	4,15	4	30,2	174		0,06			51	9,5	7	36	0,65							
459	Баранки сладбые	150	0,18	0,04	7,61	32			1,22		23,475	4,9125	3,63	6,69	0,6405			0,0003				
	Чай с лимоном	200	4,33	4,04	37,81	205		0,06	1,22		74,48	14,41	10,63	42,69	1,2905			0,0003				
268	Всего в Полдник																					
	Ужин	160	11,8	14,25	5,11	196	198,4	0,09	1,28	0,05	159,7363	243,1948	22,4607	225,2079	1,8621	0,0231	0,0246	0,0588				
457	Омлет натуральный	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257							
573	Чай с сахаром	40	3,4	0,64	14,8	78		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,0264	0,0058				
	Хлеб пшеничный	400	15,5	14,97	28,95	312	198,4	0,2	1,43	0,05	184,54	377,86	59,86	343,17	5,1191	0,0244	0,051	0,0647				
	Всего в Ужин																					
	Всего в день																					

Сезон: **Весенний**
 Категория: **Дети от 1 до 3 лет**

День 8

№ 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	І	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
230	Завтрак	150	3,47	4,45	19,1	131													
75	Каша манная молочная с маслом	10	2,6	2,65	0,3	34	25	0,05	0,76	0,03	108,8471	75,6794	11,4388	68,2147	0,2405	0,0052	0,0012	0,0152	
573	Сыр (порциями)	20	1,7	0,32	7,4	39	20	0,05	0,28			105	54						
465	Хлеб пшеничный	180	1,92	2,17	10,31	68	9	0,03	0,82	0,04	48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132	0,0029	
	Кофейный напиток с молоком										92,196	75,744	8,82	56,7	0,0594	0,0057	0,0013	0,0126	
	Всего в Завтрак	360	9,68	9,59	37,11	273	54	0,13	1,86	0,06	249,64	265,02	35,66	231,71	1,2999	0,0115	0,0156	0,0307	
82	Второй завтрак	100	0,4	0,4	24,2	102													
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	24,2	102		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008	
	Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	24,2	102		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008	
98	Обед	150	0,98	2,43	7,71	57													
256	Свекольник на курином бульоне со сметаной	110	3,52	3,76	23,59	142		0,03	7,2		203,3235	21,0495	13,068	28,2345	0,6773	0,0034	0,0001	0,0143	
372	Макароны отварные	50	8,85	13,61	4,74	177		0,06			41,7298	10,4788	5,6574	29,4462	0,5734	0,0005		0,0078	
419	Биточки куриные	20	0,19	0,65	0,92	11	4 000	0,07	0,63	0,01	151,435	23,2	19,27	108,89	1,1065	0,0037	0,0068	0,0557	
495	Соус томатный	100	0,02	5,53	22	70			0,22		0,14	0,0933	1,4	1,14	2,7	0,0612			
574	Компот из смеси сухофруктов	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	0,014	0,0018	0,0022	0,0096	
	Хлеб ржаной	470	16,2	20,93	56,13	478	4 000	0,23	8,05	0,01	494,63	70,22	57,94	232,47	3,9924	0,0093	0,0091	0,0873	
450	Полдник	50	3,94	4,14	29,73	172													
484	Булочка ванильная	150		3,74	15		5	0,07			49,8158	9,8613	6,2926	36,6978	0,5193	0,001	0,0009	0,0088	
	Кисель	200	3,94	4,14	33,47	187	5	0,07			0,1125	0,075			0,0113				
	Всего в Полдник	200	3,94	4,14	33,47	187	5	0,07			49,93	9,94	6,29	36,7	0,5305	0,001	0,0009	0,0088	
376	Ужин	180	3,51	2,47	20,81	120													
457	Рагу из овощей со сметаной	180	0,27	0,07	8,14	34		0,13	48,53		696,9374	52,1087	38,1659	87,013	1,4286	0,0075	0,0005	0,0431	
573	Чай с сахаром	40	3,4	0,64	14,8	78		0,11	0,13		33,723	6,8445	5,94	11,124	1,1313				
	Хлеб пшеничный										97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,0264	0,0058	
	Всего в Ужин	400	7,18	3,18	43,74	232		0,25	48,66		827,86	76,15	74,91	203,74	4,5599	0,0088	0,0269	0,0489	
	Всего в день		38,23	194,65	1 272		4 059	0,7	223,57	0,07	1 900,06	437,33	183,79	715,62	12,5827	0,0325	0,0527	0,1837	

Сезон: Весенний
Категория: Дети от 1 до 3 лет

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б			У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			4	5	6																
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																				
236	Каша рисовая молочная с маслом	150	3,25	4,87	22,55	147		30	0,04	0,78	0,03	110,545	75,2803	19,4625	87,9103	0,2779	0,0057	0,0045	0,023		
79	Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71		50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01					
573	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39			0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132	0,0029		
460	Чай с молоком	180	1,31	1,33	9,9	57		9	0,02	0,62	0,02	83,4369	53,1091	9,9995	44,2388	0,868	0,0036	0,0008	0,008		
	Всего в Завтрак	360	6,33	14,32	39,95	314		89	0,11	1,4	0,05	244,88	138,79	44,9	187,55	2,1558	0,01	0,0185	0,0339		
	Второй завтрак																				
496	Напиток из шиповника	100	0,21	0,09	10,39	43			0,01	60		3,225	3,75	1,02	1,02	0,2025					
	Всего в Второй завтрак	100	0,21	0,09	10,39	43			0,01	60		3,23	3,75	1,02	1,02	0,2025					
	Обед																				
115	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	4,12	5,05	12,99	114		12	0,08	10,42		328,0811	18,1247	18,0339	62,349	0,8554	0,004	0,0007	0,0376		
292	Жаркое по-домашнему	160	10,01	16,16	21,09	270			0,18	25,76		850,4583	21,7721	40,6735	153,2533	2,2916	0,0094	0,0004	0,0673		
495	Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22						0,14	0,0933			0,014					
574	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70			0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0018	0,0022	0,0096		
	Всего в Обед	450	16,78	21,69	53,25	475		12	0,33	36,18		1 276,68	53,99	77,51	278,8	4,7209	0,0152	0,0033	0,1145		
	Полдник																				
576	Батон	30	2,25	2,07	15,42	89			0,03			27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0,0006		0,009		
86	Повидло	20	0,08		13,06	53				0,1		25,8	2,8	1,4	1,8	0,26					
457	Чай с сахаром	150	0,23	0,06	6,78	29				0,11		28,1025	5,7038	4,95	9,27	0,9428					
	Всего в Полдник	200	2,56	2,13	35,26	171			0,03	0,21		81,5	14,2	10,25	30,57	1,5628	0,0006		0,009		
	Ужин																				
139	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,05	6,94	20,13	163		42	0,07	1,64	0,07	202,7051	158,6285	20,1957	126,8456	0,3533	0,0116	0,0025	0,0285		
457	Чай с сахаром	180	0,27	0,07	8,14	34				0,13		33,723	6,8445	5,94	11,124	1,1313					
573	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78			0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,0264	0,0058		
	Всего в Ужин	400	8,72	7,65	43,07	276		42	0,18	1,77	0,07	333,63	182,67	56,94	243,57	3,4846	0,0129	0,0289	0,0343		
	Всего в день		45,88	181,92	1 279			143	0,66	99,57	0,11	1 939,92	393,41	190,62	741,51	12,1266	0,0386	0,0507	0,1917		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								Дневн. норма
			г					А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У	Y														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
220	Завтрак	150	4,66	6	8,32	106		25	0,16	0,8	0,03	186,8757	93,0505	39,4458	148,7735	1,0963	0,0056	0,0013	0,0123	
75	Каша овсяная молочная с маслом	10	2,6	2,65	0,3	34		20	0,28				105	54						
573	Сыр (порциями)	20	1,7	0,32	7,4	39			0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132	0,0029	
462	Хлеб пшеничный	180	2,09	2,25	10,66	71		9	0,03	0,82	0,04	114,9975	76,4865	11,3985	65,5425	0,2592	0,0057	0,0013	0,0126	
	Какао с молоком	360	11,05	11,22	26,67	250		54	0,24	1,9	0,07	350,47	283,14	66,24	321,12	2,3555	0,0119	0,0157	0,0279	
497	Второй завтрак	100	0,03	0,03	5,72	24				12,38		21	1,3	0,675	0,825	0,18	0,0002		0,0006	
	Напиток из яблок	100	0,03	0,03	5,72	24				12,38		21	1,3	0,68	0,83	0,18	0,0002		0,0006	
104	Обед	150	0,72	2,33	3,59	38			0,02	9,84		122,1878	17,1741	8,3408	18,3083	0,3131	0,0015	0,0001	0,0094	
202	Щи из свежей капусты на курин. бульоне со сметаной	110	3,84	3,12	18,92	119			0,13			115,7777	7,0669	60,9814	90,7754	2,0486	0,001	0,0025	0,007	
367	Каша гречневая рассыпчатая	50	7,9	2,7	1,34	61			0,04	0,68		121,4536	6,7686	11,3786	75,2671	0,6239	0,0026		0,0535	
495	Птица в соусе с томатом и овощами	100	0,02	5,53	22	22					0,14	0,0933			0,014					
574	Компот из смеси сухофруктов	40	2,64	0,48	13,64	70			0,07		98		14	18,8	63,2	1,56	0,0018	0,0022	0,0096	
	Хлеб ржаной *	450	15,12	8,63	43,03	311			0,26	10,52		457,56	45,1	99,5	247,55	4,5596	0,0068	0,0048	0,0795	
582	Второй обед	50	3,75	5,9	11,8	116						55	14,5	10	45	1,05				
470	Кондитерское изделие	150	4,2	4,8	6,15	85		30	0,05	1,05		219	180	21	142,5	0,15	0,0135	0,003	0,03	
	Кисломолочный напиток	200	7,95	10,7	17,95	200		30	0,08	1,05		274	194,5	31	187,5	1,2	0,0135	0,003	0,03	
377	Ужин	20	0,56		0,26	3							5		4	0,24	0,0006			
457	Огурцы соленные (порциями)	160	4,32	6,4	9,28	112		32 000	0,12	3,84			40	25,6	78,4	0,88				
573	Пюре картофельное	180	0,27	0,07	8,14	34				0,13		33,723	6,8445	5,94	11,124	1,1313				
	Чай с сахаром	40	3,4	0,64	14,8	78			0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,0264	0,0058	
	Хлеб пшеничный	400	8,55	7,11	32,48	228		32 000	0,23	3,97		130,92	69,04	62,34	199,12	4,2513	0,0019	0,0264	0,0058	
	Всего в Ужин		37,69	125,85	1 012			32 084	0,81	29,82	0,07	1 233,96	593,08	259,76	956,12	12,5465	0,0343	0,05	0,1438	
	Всего в день																			