



УДК 62-50

МБДОУ Д/С № 17 "Ромашка" Федотов П.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (10 дневное)

Сезон: Весенний

Категория: Дети от 3 до 7 лет

День 1

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							День 1
			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	
230	Завтрак																		
75	Каша манная молочная с маслом	170	4,88	5,11	29,32	183	27,2	0,07	0,88	0,03	137,4164	88,9784	14,7293	86,36	0,3574	0,0061	0,0014	0,0193	
573	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105		54					
465	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,13	2,41	11,45	76	10	0,03	0,91	0,04	102,44	84,18	9,8	63	0,066	0,0053	0,0014	0,014	
	Всего в Завтрак	410	12,16	10,65	52,17	352	57,2	0,18	2,07	0,07	312,76	291,04	47,63	282,56	1,9234	0,0134	0,0226	0,0377	
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																		
	Щи из свежей капусты на курин.	200	0,96	3,1	4,79	51		0,03	13,12		162,917	22,8988	11,121	24,411	0,4174	0,002	0,0001	0,0125	
256	Булйоне со сметаной																		
327	Макароны отварные	130	4,16	4,44	27,88	168		0,07			49,317	12,384	6,686	34,8	0,6777	0,0006		0,0092	
495	Гуляш из отварного мяса	70	13,31	13,31	1,74	181		0,04	1,19		251,384	13,72	17,416	137,004	2,0286	0,0052		0,0461	
574	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		12,75	51					0,3375	0,225			0,0338				
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012	
	Всего в Обед	600	21,76	21,45	64,21	538		0,23	14,31		586,46	66,73	58,72	275,21	5,1075	0,01	0,0029	0,0798	
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	200	5,16	6,84	48	275		0,07	3,58		132,9498	26,6436	41,852	119,7849	0,9949	0,0024	0,0095	0,046	
573	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257				
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5	0,0016	0,003	0,0073	
	Всего в Ужин	450	9,71	7,72	75,54	411		0,21	3,73		291,92	55,75	86,95	264,14	4,7519	0,004	0,0425	0,0533	
	Всего в день			45,79	221,8	1 491	57,2	0,67	22,23	0,07	1 398,23	445,72	214,25	887,19	15,2755	0,0294	0,068	0,1788	

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети от 3 до 7 лет**

День 2

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			ККАЛ				A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У	У												
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	170	5,2	5,33	25,9	172	28,33	0,11	0,91	0,04	103,1773	85,6426	9,8686	136,99	1,2997	0,0091	0,0067	0,014
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	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
462	Какао с молоком	200	2,32	2,5	11,84	79	10	0,03	0,91	0,04	127,775	84,985	12,665	72,825	0,288	0,0063	0,0014	0,014
	Всего в Завтрак	410	10,14	16,11	48,94	381	88,33	0,22	1,82	0,08	306,15	185,33	45,67	291,61	3,0977	0,0164	0,0279	0,0324
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	200	1,05	3,08	6,73	59		0,02	11,95		184,023	25,776	12,856	27,394	0,6128	0,0029		0,0133
377	Пюре картофельное	130	4,16	3,85	25,43	153	19,5	0,19	29,58	0,02	879,6403	60,1398	38,6254	117,1639	1,3532	0,0105	0,0012	0,0508
307	Биточки рыбные (минтай)	70	13,09	15,43	6,02	215	7	0,12	2,25		361,04	39,9589	52,8627	219,9238	1,3776	0,1117	0,0092	0,5229
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	8,3	33	33					0,21	0,14			0,021			
574	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
	Всего в Обед	600	21,63	22,96	63,53	547	26,5	0,42	43,78	0,02	1 547,41	143,51	127,84	443,48	5,3146	0,1273	0,0131	0,599
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	200	17,08	15,37	39,92	366	96	0,08	117,88	0,06	320,5422	153,2512	27,9291	208,994	2,3064	0,0038	0,0262	0,0386
86	Повидло	50	0,2	32,5	132	132			0,25			7	3,5	4,5	0,65			
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	450	17,58	15,45	81,46	536	96	0,08	118,28	0,06	358,01	167,86	38,03	225,85	4,2134	0,0038	0,0262	0,0386
	Всего в день			59,67	240,26	1 716	218,33	0,8	173,24	0,17	2 356,46	552,88	228,37	1 035,57	14,1501	0,1506	0,0679	0,6776

№ реч.	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	170	3,8	5,23	26,88	170	30	0,05	0,91	0,04	129,1773	87,7226	22,8686	102,91	0,3277	0,0067	0,0053
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	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198
	Кофейный напиток с молоком	200	2,13	2,41	11,45	76	10	0,03	0,91	0,04	102,44	84,16	9,8	63	0,066	0,0063	0,0014
	Всего в Завтрак	410	8,55	15,92	49,53	376	90	0,16	1,82	0,08	306,82	186,58	55,81	247,71	1,9037	0,014	0,0265
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	200	6,55	8,4	14,59	160	24	0,17	29,93		551,0936	46,7149	40,5467	124,3202	1,6414	0,0064	0,0003
329	Капуста тушеная с мясным фаршем	200	14,46	12,3	10,3	210		0,09	71,73		522,3005	89,278	43,124	171,3951	2,7337	0,0095	0,0005
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33					0,21	0,14			0,021		
574	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028
	Всего в Обед	600	24,34	21,3	50,24	490	24	0,35	101,66		1 196,1	153,63	107,17	374,72	6,3462	0,0181	0,0037
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					0,1125	0,075			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	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257		
573	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5	0,0016	0,0073
	Всего в Ужин	450	10,86	7,94	67,23	384	15	0,24	3,65		380,4	65,36	61,16	208,24	4,9751	0,0024	0,033
	Всего в день			47,43	215,51	1 481	139	0,82	167,13	0,08	1 936,32	419,11	231,42	868,03	13,9685	0,0354	0,0639
																	0,2

№ 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	Б	Ж	У												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
139	Завтрак																			
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	3,51	5,14	17,52	130	37,78	0,05	0,98	0,04	97,3439	127,5614	12,9143	80,3628			0,3018	0,007	0,0015	0,0181
75	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28		105		23,1	54						
573	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			12,9	72,9		79,2			1,5	0,001	0,0198	0,0044
457	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		7,605	37,47	6,6	12,36			1,257			
	Всего в Завтрак	410	8,96	8,35	37,96	261	57,78	0,13	1,41	0,04	222,85	237,93	42,61	225,92	40,588	0,008	0,0213	0,0021	0,0225	
497	Второй завтрак																			
	Напиток из ягод	100	0,04	0,03	6,51	27			0,75		1,97	12,98	1,3	1,5	0,043	0,0001				0,0007
	Всего в Второй завтрак	100	0,04	0,03	6,51	27			0,75		1,97	12,98	1,3	1,5	0,043	0,0001			0,0007	
	Обед																			
119	Суп Уха со взбитым яйцом	200	5,64	3,91	12,24	107	20	0,08	14,7		48,616	466,708	28,884	94,54			1,0328	0,0051	0,0021	0,0976
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,54	3,69	22,36	141		0,15			8,3518	136,8282	72,0689	107,28			2,4211	0,0012	0,003	0,0083
339	Котлета Школьная	70	10,83	18,61	4,55	229		0,06	0,38	0,01	23,9014	194,7142	19,7157	126,359			1,7959	0,0049	0,006	0,0361
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	8,3		33					0,14	0,21					0,021			
574	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			17,5	122,5	23,5	79			1,95	0,0022	0,0028	0,012
	Всего в Обед	600	24,34	26,81	64,5	597	20	0,38	15,08	0,01	98,51	920,96	144,17	407,18	7,2208	0,0134	0,0138	0,0154		
582	Полдник																			
	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	11,8	116		0,04			14,5	55	10	45			1,05			
470	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	85	30	0,05	1,05		180	219	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		194,5	274	31	187,5	1,2	0,0135	0,003	0,003	0,03	
550	Ужин																			
	Манник	200	11,08	10,31	62,17	388	114 920	0,09	0,31		111,3848		22,1538	159,5383			1,4308			
471	Молоко стуженное	30	2,16	2,57	16,67	98	12 600	0,02	0,3		92,1		10,2	65,7			0,06			
497	Напиток плодово-ягодный	200	0,1	0,08	15,77	64			17,7		48,7		2,98	3,5			0,302	0,0004		0,0018
	Всего в Ужин	430	13,34	12,96	94,61	550	127 520	0,11	18,31		208,32	48,7	35,33	228,74	1,7928	0,0004			0,0018	
	Всего в день			58,84	221,52	1 635	127 627,7	0,7	36,6	0,04	1 494,57	1 494,57	254,42	1 050,84	13,3154	0,0354	0,0382	0,0018	0,0018	0,209

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (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																		
235	Каша пшенинная молочная с маслом	170	5,2	5,89	26,94	182	30	0,15	0,91	0,04	162,2574	93,2063	33,1088	129,15	0,8237	0,0076	0,0014	0,0218	
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	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044	
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,13	2,41	11,45	76	10	0,03	0,91	0,04	102,44	84,16	9,8	63	0,066	0,0063	0,0014	0,014	
	Всего в Завтрак	410	9,95	16,58	49,59	388	90	0,26	1,82	0,08	339,9	192,07	66,05	273,95	2,3997	0,0149	0,0226	0,0402	
	Второй завтрак																		
82	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	
	Обед																		
127	Суп гороховый на курином бульоне	200	3,98	2,44	13,13	90		0,16	6,3		317,72	25,5	26,4	74,5	1,414	0,0026	0,0022	0,0177	
386	Рис припущенный	130	3,21	6,3	32,77	201		0,04			46,2176	17,0664	23,7458	68,835	0,5645	0,0007	0,007	0,0229	
357	Оладьи из печени по-купецки	70	11,9	3,71	9,8	121	4 466 700	0,08	4,69			14	14	179,2	3,514				
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	8,3	33	33					0,21	0,14			0,021				
574	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012	
	Всего в Обед	600	22,42	13,05	81,05	532	4 466 700	0,37	10,99		486,65	74,21	87,65	401,54	7,4635	0,0055	0,012	0,0526	
	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																		
376	Рагу из овощей со сметаной	200	3,94	3,22	23,34	138	8	0,16	54,03		778,8881	59,7385	43,1737	98,6534	1,6055	0,0084	0,0006	0,0493	
573	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5	0,0016	0,033	0,0073	
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	450	8,49	4,1	50,88	274	8	0,3	54,18		937,86	88,84	88,27	243,01	5,3625	0,01	0,0336	0,0566	
	Всего в день		36,26	240,98		1 467	4 466 798	1	232,2	0,08	2 123,91	385,32	261,22	960,07	18,9884	0,033	0,0684	0,1664	

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети от 3 до 7 лет**

День 6

№ рец.	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	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
227	Завтрак																	
75	Каша ячневая молочная с маслом	170	4,51	5,03	25,39	165	28,33	0,1	0,86	0,04	151,6726	102,7041	22,5822	151,0639	0,5451	0,006	0,0013	0,037
573	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105		54				
465	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Кофейный напиток с молоком	200	2,13	2,41	11,45	76	10	0,03	0,91	0,04	102,44	84,16	9,8	63	0,066	0,0063	0,0014	0,014
	Всего в Завтрак	410	11,79	10,57	48,24	334	58,33	0,21	2,05	0,08	327,01	304,76	55,48	347,26	2,1111	0,0133	0,0225	0,0554
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
150	Обед																	
100	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	36			2,1		94,5	12,3	4,5	11,1	0,21			
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	200	1,55	2,89	9,53	70	10	0,04	7,91		234,211	15,902	13,088	43,12	0,5846	0,0026	0,0001	0,0182
375	Плов из курицы	170	13,06	7,19	34,1	254		0,1	1,42		213,5952	19,9366	40,1575	168,0542	1,3155	0,0044	0,0069	0,0954
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33					0,21	0,14			0,021			
574	Хлеб ржаной*	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
	Всего в Обед	600	18,51	13,35	71,29	480	10	0,23	11,43		665,02	65,78	81,25	301,27	4,0811	0,0092	0,0098	0,1256
582	Полдник																	
460	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	11,8	116		0,04			55	14,5	10	45	1,05			
	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
259	Ужин																	
457	Макароны отварные с сыром	200	6,99	5,26	32,06	204	20	0,08	0,24		56,67	101,67	7,58	85,92	0,765	0,0007		0,0106
573	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257			
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5	0,0016	0,033	0,0073
	Всего в Ужин	450	11,54	6,14	59,6	340	20	0,22	0,39		215,64	130,78	52,68	230,28	4,522	0,0023	0,033	0,0179
	Всего в День			37,08	210,48	1 363	95,83	0,73	16,39	0,09	1 456,2	572,08	213,74	971,68	13,9876	0,0298	0,066	0,2136

Сезон: Весенний
Категория: Дети от 3 до 7 лет

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День
			Б	Ж	У	г		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		
229	Завтрак	170	5,2	5,61	32,95	203	28,33	0,12	0,86	0,03	153,3174	87,1463	33,2488	129,25	0,7313	0,007	0,004	0,0272		
79		10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01					
573		30	2,55	0,48	11,1	59		0,08				72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0044		
462		200	2,32	2,5	11,84	79	10	0,03	0,91	0,04	127,775	84,985	12,665	72,825	0,288	0,0063	0,0014	0,014		
	Всего в Завтрак	410	10,14	16,39	55,99	412	88,33	0,23	1,77	0,07	356,29	186,83	69,05	283,87	2,5293	0,0143	0,0252	0,0456		
497	Второй завтрак																			
	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		
9	Обед	50	0,9	3	6,46	57		0,02	14,3		94	23,73	8,06	17,16	0,331	0,0002		0,0016		
129		200	6,29	6,22	21,62	168	10	0,1	14,42		450,758	22,959	25,138	87,825	1,2709	0,005	0,0002	0,052		
377		130	4,16	3,95	25,43	153	19,5	0,19	29,58	0,02	879,6403	60,1398	38,6254	117,1639	1,3532	0,0105	0,0012	0,0508		
299		70	8,62	9,39	4,42	137	7	0,07	3,19		273,613	32,413	35,488	137,2141	0,641	0,0788		0,3731		
495		150	0,03		8,3	33					0,21	0,14			0,021					
574		50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012		
	Всего в Обед	650	23,3	23,06	83,28	634	36,5	0,46	61,49	0,02	1 820,72	156,88	130,81	438,36	5,5671	0,0966	0,0042	0,4895		
577	Полдник	50	4,15	4	30,2	174		0,06			51	9,5	7	36	0,65					
459		150	0,18	0,04	7,61	32			1,22		23,475	4,9125	3,63	6,69	0,6405			0,0003		
	Всего в Полдник	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	Ужин	200	14,75	17,81	6,39	245		0,11	1,6	0,06	303,9934	199,6703	28,0759	281,5099	2,3277	0,0289	0,0307	0,0735		
457		200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257					
573		50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5	0,0016	0,033	0,0073		
	Всего в Ужин	450	19,3	18,69	33,93	381	248	0,25	1,75	0,06	462,96	228,78	73,18	425,87	6,0847	0,0305	0,0637	0,0808		
	Всего в день			62,22	218,89	1 664	372,83	1,01	75,08	0,15	2 738,8	589,32	285,16	1 192,55	15,6226	0,1416	0,0931	0,6171		

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети от 3 до 7 лет**

День 8

№ реч.	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
230	Завтрак																	
	Каша манная молочная с маслом	170	3,93	5,04	21,65	148	28,33	0,06	0,86	0,03	123,36	85,77	12,964	77,31	0,2726	0,0059	0,0013	0,0172
75	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105		54				
573	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,13	2,41	11,45	76	10	0,03	0,91	0,04	102,44	84,16	9,8	63	0,066	0,0063	0,0014	0,014
	Всего в Завтрак	410	11,21	10,58	44,5	317	58,33	0,17	2,05	0,07	298,7	287,83	45,86	273,51	1,8386	0,0132	0,0225	0,0356
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
98	Обед																	
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	1,31	3,24	10,28	76		0,04	9,6		271,098	28,066	17,424	37,646	0,903	0,0045	0,0001	0,019
256	Макаронные отварные	130	4,16	4,44	27,88	168		0,07			49,317	12,384	6,686	34,8	0,6777	0,0006		0,0092
372	Биточки куриные	70	12,38	19,05	6,64	248		0,1	0,88	0,01	212,009	32,48	26,978	152,446	1,5491	0,0052	0,0095	0,078
419	Соус томатный	20	0,19	0,65	0,92	11	4 000		0,22			1,4	1,14	2,7	0,0612			
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33					0,21	0,14			0,021			
574	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
	Всего в Обед	620	21,38	27,99	71,07	622	4 000	0,3	10,7	0,01	655,13	91,97	75,73	306,59	5,162	0,0125	0,0124	0,1182
450	Полдник																	
	Булочка ванильная	50	3,94	4,14	29,73	172		0,07			49,8158	9,8613	6,2926	36,6978	0,5193	0,001	0,0009	0,0088
484	Кисель	150			3,74	15					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																	
	Рагу из овощей со сметаной	200	3,9	2,74	23,12	133		0,15	53,92		774,3749	57,8986	42,4066	96,6811	1,5873	0,0083	0,0005	0,0479
457	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257			
573	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5	0,0016	0,033	0,0073
	Всего в Ужин	450	8,45	3,62	50,66	269		0,29	54,07		933,34	87	87,51	241,04	5,3443	0,0099	0,0335	0,0552
	Всего в день			46,73	223,89	1 497	4 063,33	0,85	231,82	0,08	2 215,11	492,74	224,39	868,84	15,0754	0,0385	0,0696	0,2257

№ рц.	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	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	170	3,68	5,52	25,56	167	34	0,05	0,88	0,03	125,2843	85,3177	22,0575	99,6316	0,3149	0,0065	0,0051	0,026
	Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Чай с молоком	200	1,46	1,48	11	63	10	0,02	0,69	0,02	92,7077	59,0101	11,1106	49,1542	0,9644	0,004	0,0009	0,0089
	Всего в Завтрак	410	7,76	15,28	47,76	360	94	0,15	1,57	0,05	293,19	159,03	56,31	230,59	2,7893	0,0115	0,0258	0,0393
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			
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	5,49	6,73	17,32	152	16	0,11	13,9		437,4415	24,1663	24,0452	83,132	1,1405	0,0054	0,0009	0,0502
	Жаркое по-домашнему	200	12,51	20,2	26,36	337		0,22	32,2		1 063,0729	27,2151	50,8419	191,5666	2,8645	0,0118	0,0005	0,0841
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33					0,21	0,14			0,021			
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
	Всего в Обед	600	21,32	27,53	69,03	609	16	0,42	46,1		1 623,22	69,02	98,39	353,7	5,9759	0,0194	0,0041	0,1462
Полдник	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
	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
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,61	7,71	22,37	181	46,67	0,08	1,82	0,07	225,2279	176,2539	22,4397	140,9395	0,3925	0,0129	0,0028	0,0317
	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257			
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5	0,0016	0,033	0,0073
	Всего в Ужин	450	10,16	8,59	49,91	317	46,67	0,22	1,97	0,07	384,2	205,36	67,54	285,3	4,1495	0,0145	0,0358	0,039
Всего в День				53,62	212,34	1 500	156,67	0,82	109,85	0,13	2 385,34	451,36	233,5	901,17	14,68	0,0459	0,0657	0,2335

Сезон: Весенний
Категория: Дети от 3 до 7 лет

День 10

№ рсч.	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														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
220	Завтрак																		
75	Каша овсяная молочная с маслом	170	5,28	6,8	9,43	120	28,33	0,18	0,91	0,04	211,7924	105,4572	44,7053	168,61	1,2425	0,0063	0,0014	0,014	
573	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105							
462	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044	
	Какао с молоком	200	2,32	2,5	11,84	79	10	0,03	0,91	0,04	127,775	84,985	12,665	72,825	0,288	0,0063	0,0014	0,014	
	Всего в Завтрак	410	12,75	12,43	32,67	292	58,33	0,29	2,1	0,08	412,47	308,34	80,47	374,63	3,0305	0,0136	0,0226	0,0324	
497	Второй завтрак																		
	Напиток из яблок	100	0,03	0,03	5,72	24			12,38		21	1,3	0,675	0,825	0,18	0,0002		0,0006	
	Всего в Второй завтрак	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																		
	Щи из свежей капусты на курин. бульоне со сметаной	200	0,96	3,1	4,79	51		0,03	13,12		162,917	22,8988	11,121	24,411	0,4174	0,002	0,0001	0,0125	
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,54	3,69	22,36	141		0,15			136,8282	8,3518	72,0689	107,28	2,4211	0,0012	0,003	0,0083	
367	Птица в соусе с томатом и овощами	70	11,06	3,78	1,88	86		0,05	0,95		170,035	9,476	15,93	105,374	0,8735	0,0036		0,0749	
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	8,3	33	33					0,21	0,14			0,021				
574	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012	
	Всего в Обед	600	19,89	11,17	54,38	398		0,32	14,07		592,49	58,37	122,62	316,07	5,683	0,009	0,0059	0,1077	
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																		
	Огурцы соленые (порциями)	20	0,56		0,26	3						5		4	0,24	0,0006			
377	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	36 000	0,13	4,32			45	28,8	88,2	0,99				
457	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257				
573	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5	0,0016	0,033	0,0073	
	Всего в Ужин	450	9,97	8,08	38,24	265	36 000	0,27	4,47		158,97	79,11	73,9	236,56	4,987	0,0022	0,033	0,0073	
	Всего в день			42,41	148,96	1 179	36 088,33	0,96	34,06	0,08	1 458,93	641,61	308,67	1 115,58	15,0805	0,0384	0,0645	0,178	