

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

Сезон: **Летне-осенний**
Категория: **Дети от 3 до 7 лет**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	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																	
1	Бутерброды с маслом	30/5	2,15	6,38	8,92	102	30	0,05		11,8	54,614	11,319	17,6153	62,2703	1,1495	0,0008	11,8	11,8
411\11	Чай с сахаром	193\7	0,06	0,02	10,52	42			0,03		8,1053	10,5263	1,3684	2,6316	0,2947			
199	Каша "Геркулес" жидкая на молоке	200	3,61	5,22	22,83	153	20	0,13			68,381	17,4286	37,5238	96,8571	1,0476			
	Всего в Завтрак		5,82	11,62	42,27	297	50	0,18	0,03	11,8	131,1	39,27	56,51	161,76	2,49		11,8	11,8
	Второй завтрак																	
418	Сок	150	0,75		15,15	64			3									
	Кондитерские изделия	30	0,19		18,79	76						2,16		1,92	0,072			
	Всего в Второй завтрак		0,94		33,94	140			3			2,16		1,92	0,07			
	Обед																	
63	Борщ с капустой и картофелем со сметеной	200	1,45	3,93	10,19	82		0,04	8,23		305,32	35,5	21	42,58	0,954			
304	Тефтели мясные (из говядины)	60/30	6,14	7,05	7,76	119	30	0,03	0,35		124,875	19,5188	13,5563	68,5688	0,5625			
179	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	75/5	4,57	3,09	20,55	128	10	0,13			132,8517	82,0646	72,2581	108,4387	2,4774			
394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102			0,36		104,832	28,638	5,4	13,86	1,1232			
	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
15	Салат из свежих помидоров и огурцов (с репчатым луком)	40	0,39	2,46	1,49	30		0,02	6,7		84,24	7,472	6,504	13,844	0,2972			
	Всего в Обед		16,36	17,19	79,78	540	40	0,32	15,64		849,32	190,39	149,52	352,89	7,41			
	Полдник																	
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	20	0,04	1,17		131,7	113,2	12,6	81	0,12			
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,21	5,05	27		0,03			36,45	5,68	10,05	34,45	0,65			
220	Макароны отварные с сыром	130	9,68	8,91	27,54	229	60	0,06	0,12		40,1267	91,8667	27,82	106,08	1,3087			
	Всего в Полдник		13,73	11,53	46,95	347	80	0,13	1,29		208,28	210,75	50,47	221,53	2,08			
	Итого		36,85	40,34	202,94	1 324	170	0,63	19,96	11,8	1 188,7	442,57	256,5	738,1	12,06		11,8	11,8

Сезон: **Летне-осенний**
 Категория: **Дети от 3 до 7 лет**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	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																	
199	Каша жидкая рисовая на молоке	200	3,61	5,22	22,83	152	20	0,12			68,381	17,4286	37,5238	96,8571	1,0476			
1	Бутерброды с маслом	30/5	2,15	6,38	8,92	102	30	0,05		11,8	54,614	11,319	17,6153	62,2703	1,1495	0,0008	11,8	11,8
413	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	20	0,04	1,33		154,555 6	126,555 6	15,4444	92,7778	0,4111			
	Всего в Завтрак		8,73	14,2	47,65	353	70	0,21	1,33	11,8	277,5 5	155,3	70,58	251,9 1	2,61		11,8	11,8
	Второй завтрак																	
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего в Второй завтрак		0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Обед																	
82	Рассольник ленинградский(с рисовой крупой и сметан)	200	1,6	4,09	13,54	97		0,16	6,03		384,74	19,96	21,12	50,64	0,746			
394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102			0,36		104,832	28,638	5,4	13,86	1,1232			
	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	30	0,14	18,16		648,45	36,975	27,75	86,595	1,0095			
273	Котлеты рыбные паровые	90	9,95	2,41	6,73	88	10	0,06	0,31		221,714 3	34,6286	22,0571	135,085 7	0,5371			
17	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца	30	0,38	2,12	1,15	26		0,04	20,7		60,6	8,49	3,72	8,76	0,1632			
	Всего в Обед		18,8	14,08	81,65	529	40	0,5	45,56		1 517, 54	145,8 9	110,8 5	400,5 4	5,58			
	Полдник																	
244	Вареники ленивые (отварные с маслом)	95\5\2 0	13,03	11,53	13,46	210	70	0,04	0,18		77,3154	84,0385	16,223	135,046 2	0,5115			
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	30	0,06	1,05		219	180	21	135	0,15			
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,21	5,05	27		0,03			36,45	5,68	10,05	34,45	0,65			
	Всего в Полдник		18,58	15,49	24,51	312	100	0,13	1,23		332,7 7	269,7 2	47,27	304,5	1,31			
	Итого		46,71	44,37	168,5 1	1 261	210	0,89	295,62	11,8	2 544, 85	594,9 1	242,2	973,4 4	12,8		11,8	11,8

Сезон: **Летне-осенний**
 Категория: **Дети от 3 до 7 лет**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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																	
199	Каша жидкая пшениная на молоке	200/3/4	4,37	4,67	29,77	178	20	0,14			80,7619	12,4762	31,3333	89,5238	1,0476			
1	Бутерброды с маслом	30/5	2,15	6,38	8,92	102	30	0,05		11,8	54,614	11,319	17,6153	62,2703	1,1495	0,0008	11,8	11,8
411\11	Чай с сахаром	193\7	0,06	0,02	10,52	42			0,03		8,1053	10,5263	1,3684	2,6316	0,2947			
	Всего в Завтрак		6,58	11,07	49,21	322	50	0,19	0,03	11,8	143,48	34,32	50,32	154,43	2,49		11,8	11,8
	Второй завтрак																	
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего в Второй завтрак		0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Обед																	
292	Жаркое по-домашнему	80/140	21,27	5,77	16,96	205	20	0,16	6,93		900,5364	24,0318	50,7682	260,4091	3,1141			
	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
42	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,65	21		0,02	1,92		76,86	10,428	14,592	21,12	0,2748			
62	Свекольник	200	1,29	3,88	8,75	75		0,03	8,43		238,44	37,74	18,6	35,78	0,858			
399	Кисель из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,52	112			48,8		5,22	13,54	1,08	6,34	0,268			
	Всего в Обед		26,71	10,44	72,68	492	20	0,31	66,08		1 318,26	102,94	115,84	429,25	6,51			
	Полдник																	
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	30	0,06	2,05		230,7	189,6	22,1	142,2	0,16			
447	Блинчики	100	4,75	8,76	27,16	207	50	0,09			77,6364	21,6364	17,0909	58,9091	0,9818			
	Всего в Полдник		9,33	12,84	34,74	292	80	0,15	2,05		308,34	211,24	39,19	201,11	1,14			
	Итого		43,22	34,95	171,32	1 173	150	0,7	315,66	11,8	2 187,07	372,5	218,85	801,29	13,45		11,8	11,8

Сезон: **Летне-осенний**
 Категория: **Дети от 3 до 7 лет**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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																	
416	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	119	20	0,06	1,59		216,333 ₃	152,222 ₂	21,3333	124,555 ₆	0,4778			
1	Бутерброды с маслом	30/5	2,15	6,38	8,92	102	30	0,05		11,8	54,614	11,319	17,6153	62,2703	1,1495	0,0008	11,8	11,8
199	Каша жидкая манная на молоке	200/4/4	4,37	4,67	29,77	178	20	0,14			80,7619	12,4762	31,3333	89,5238	1,0476			
	Всего в Завтрак		10,6	14,59	56,27	399	70	0,25	1,59	11,8	351,7₁	176,0₂	70,28	276,3₅	2,67		11,8	11,8
	Второй завтрак																	
	Кисель витаминизированный	150	1,37	3,58	22,61	145		0,02	0,9			121,52			0,26			
	Всего в Второй завтрак		1,37	3,58	22,61	145		0,02	0,9			121,5₂			0,26			
	Обед																	
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84		0,09	6,6		385,06	19,68	21,6	53,32	0,866			
	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
390	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97		0,01	1,72		111,8	14,48	3,6	4,4	0,94			
322	Котлеты рубленые из курицы	55	8,65	8,84	9,15	151	30	0,06	0,46		121,641 ₆	24,2	14,3916	87,45	0,9991			
148	Рагу из овощей	130/5	2,29	11	14,44	166	30	0,07	8,67		441,4	32,9	27,8	61,8	0,98			
	Всего в Обед		16,66	22,91	75,98	577	60	0,33	17,45		1 157,1	108,4₆	98,19	312,5₇	5,79			
	Полдник																	
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,21	5,05	27		0,03			36,45	5,68	10,05	34,45	0,65			
411\11	Чай с сахаром	193\7	0,06	0,02	10,52	42			0,03		8,1053	10,5263	1,3684	2,6316	0,2947			
	Икра кабачковая (консервированный)	40	0,54	4	4	41		0,02	4,32			14,4			0,19			
229	Омлет натуральный	70	6,46	11,56	1,3	135	160	0,04	0,13		103,316 ₅	53,9341	8,9318	119,032 ₉	1,3226			
	Всего в Полдник		8,26	15,79	20,87	245	160	0,09	4,48		147,8₇	84,54	20,35	156,1₁	2,46			
	Итого		36,89	56,87	175,7₃	1 366	290	0,69	24,42	11,8	1 656,68	490,5₄	188,8₂	745,0₃	11,18		11,8	11,8

Сезон: **Летне-осенний**
 Категория: **Дети от 3 до 7 лет**

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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																	
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	20	0,04	1,17		131,7	113,2	12,6	81	0,12			
1	Бутерброды с маслом	30/5	2,15	6,38	8,92	102	30	0,05		11,8	54,614	11,319	17,6153	62,2703	1,1495	0,0008	11,8	11,8
199	Каша жидкая гречневая на молоке	200	3,61	5,22	22,83	152	20	0,12			68,381	17,4286	37,5238	96,8571	1,0476			
	Всего в Завтрак		8,61	14,01	46,11	345	70	0,21	1,17	11,8	254,7	141,95	67,74	240,13	2,32		11,8	11,8
	Второй завтрак																	
418	Сок	150	0,75		15,15	64			3									
	Всего в Второй завтрак		0,75		15,15	64			3									
	Обед																	
34	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	38		0,01	3,8		109,44	14,06	8,36	16,388	0,532			
	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
390	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97		0,01	1,72		111,8	14,48	3,6	4,4	0,94			
84	Суп овощной	200	1,76	5,96	9,75	100		0,08	9,95		419,92	39,7867	24,4533	56,2667	0,8533			
299	Котлеты из говядины	60\30	9,32	7,07	9,64	139	20	0,06	0,09		179,1	26,1	19,3	99,7	0,9			
179	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	90	3,78	2,53	23,25	131	10	0,08			79,3742	14,7484	20,4968	95,1677	1,649			
	Всего в Обед		19	18,8	84,66	584	30	0,34	15,56		996,83	126,38	107,01	377,52	6,87			
	Полдник																	
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	30	0,06	1,05		219	180	21	135	0,15			
432	Оладьи	100\20\15	7,05	11,28	38,08	282	50	0,14	0,34		169,2308	79,3846	29,8462	111,2308	1,2154			
	Всего в Полдник		11,4	15,03	44,08	357	80	0,2	1,39		388,23	259,38	50,85	246,23	1,37			
	Итого		39,76	47,84	190	1 350	180	0,75	21,12	11,8	1 639,76	527,71	225,6	863,88	10,56		11,8	11,8

Сезон: **Летне-осенний**
 Категория: **Дети от 3 до 7 лет**

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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																	
1	Бутерброды с маслом	30/5	2,15	6,38	8,92	102	30	0,05		11,8	54,614	11,319	17,6153	62,2703	1,1495	0,0008	11,8	11,8
411\11	Чай с сахаром	193\7	0,06	0,02	10,52	42			0,03		8,1053	10,5263	1,3684	2,6316	0,2947			
199	Каша "Геркулес" жидкая на молоке	200	3,61	5,22	22,83	153	20	0,13			68,381	17,4286	37,5238	96,8571	1,0476			
	Всего в Завтрак		5,82	11,62	42,27	297	50	0,18	0,03	11,8	131,1	39,27	56,51	161,76	2,49		11,8	11,8
	Второй завтрак																	
418	Сок	150	0,75		15,15	64				3								
	Всего в Второй завтрак		0,75		15,15	64				3								
	Обед																	
293	Гуляш из отварного мяса	45/30	14,18	11,21	3,6	172	10	0,03	0,76		177,925	25,575	23,925	112,5438	1,0863			
219	Макаронные изделия отварные с маслом	90	3,32	2,03	15,94	95	10	0,04			18,1317	2,8098	12,7317	22,2146	0,6673			
63	Борщ с капустой и картофелем со сметеной	200	1,45	3,93	10,19	82		0,04	8,23		305,32	35,5	21	42,58	0,954			
394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102			0,36		104,832	28,638	5,4	13,86	1,1232			
	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
15	Салат из свежих помидоров и огурцов (с репчатым луком)	40	0,39	2,46	1,49	30		0,02	6,7		84,24	7,472	6,504	13,844	0,2972			
	Всего в Обед		23,15	20,29	71,01	560	20	0,23	16,05		787,65	117,19	100,36	310,64	6,13			
	Полдник																	
416	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	119	20	0,06	1,59		216,3333	152,2222	21,3333	124,5556	0,4778			
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,21	5,05	27		0,03			36,45	5,68	10,05	34,45	0,65			
181	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	135	4,67	7,91	36,23	235	40	0,12	1,05		229,3032	29,5226	42,1871	102,4064	1,7781			
	Всего в Полдник		9,95	11,66	58,86	381	60	0,21	2,64		482,09	187,42	73,57	261,41	2,91			
	Итого		39,67	43,57	187,29	1 302	130	0,62	21,72	11,8	1 400,84	343,89	230,44	733,81	11,53		11,8	11,8

Сезон: **Летне-осенний**
 Категория: **Дети от 3 до 7 лет**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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																	
3	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	50	0,05	0,07		50,2	96,1	13,4	77,6	0,71			
199	Каша жидкая пшенная на молоке	200/3/4	4,37	4,67	29,77	178	20	0,14			80,7619	12,4762	31,3333	89,5238	1,0476			
411\11	Чай с сахаром	193\7	0,06	0,02	10,52	42			0,03		8,1053	10,5263	1,3684	2,6316	0,2947			
	Всего в Завтрак		9,16	11,57	54,85	359	70	0,19	0,1		139,07	119,1	46,1	169,76	2,05			
	Второй завтрак																	
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего в Второй завтрак		0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Обед																	
	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
258	Рыба, припущенная с овощами (минтай)	70\60	5,17	0,21	2,21	32		0,02	0,71		79,8	8,4	6,65	52,85	0,3267			
399	Кисель из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,52	112			48,8		5,22	13,54	1,08	6,34	0,268			
336	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	20	0,15	21		725,535	14,64	29,325	79,725	1,1565			
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками (из говядины)	35/200	5,67	4,42	13,19	115		0,12	9,57		596,4941	24,7818	31,0841	100,9645	1,2498			
17	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца	30	0,38	2,12	1,15	26		0,04	20,7		60,6	8,49	3,72	8,76	0,1632			
	Всего в Обед		17,73	11,82	81,88	506	20	0,43	100,78		1 564,85	87,05	102,66	354,24	5,16			
	Полдник																	
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	30	0,06	1,05		219	180	21	135	0,15			
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,21	5,05	27		0,03			36,45	5,68	10,05	34,45	0,65			
251	Запеканка из творога	90	15,79	10,85	15,44	224	50	0,05	0,22		112,14	132,66	19,98	189,36	0,63			
	Всего в Полдник		21,34	14,81	26,49	326	80	0,14	1,27		367,59	318,34	51,03	358,81	1,43			
	Итого		48,83	38,8	177,92	1 258	170	0,81	349,65		2 488,51	548,49	213,29	899,3	11,95			

Сезон: **Летне-осенний**
 Категория: **Дети от 3 до 7 лет**

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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																	
1	Бутерброды с маслом	30/5	2,15	6,38	8,92	102	30	0,05		11,8	54,614	11,319	17,6153	62,2703	1,1495	0,0008	11,8	11,8
411\11	Чай с сахаром	193\7	0,06	0,02	10,52	42			0,03		8,1053	10,5263	1,3684	2,6316	0,2947			
199	Каша жидкая манная на молоке	200/4/4	4,37	4,67	29,77	178	20	0,14			80,7619	12,4762	31,3333	89,5238	1,0476			
	Всего в Завтрак		6,58	11,07	49,21	322	50	0,19	0,03	11,8	143,48	34,32	50,32	154,43	2,49		11,8	11,8
	Второй завтрак																	
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего в Второй завтрак		0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Обед																	
394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102			0,36		104,832	28,638	5,4	13,86	1,1232			
	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
299	Котлеты из говядины	60\30	9,32	7,07	9,64	139	20	0,06	0,09		179,1	26,1	19,3	99,7	0,9			
148	Рагу из овощей	130/5	2,29	11	14,44	166	30	0,07	8,67		441,4	32,9	27,8	61,8	0,98			
86	Суп картофельный с пшеном	200	1,58	2,19	11,66	73		0,08	6,6		374,82	18,44	20	50,04	0,706			
	Всего в Обед		17	20,92	75,53	559	50	0,31	15,72		1 197,35	123,28	103,3	331	5,71			
	Полдник																	
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,21	5,05	27		0,03			36,45	5,68	10,05	34,45	0,65			
	Кисель витаминизированный	200	1,37	3,58	22,61	145		0,02	0,9			121,52			0,26			
	Икра кабачковая (консервированный)	40	0,54	4	4	41		0,02	4,32			14,4			0,19			
229	Омлет натуральный	70	6,46	11,56	1,3	135	160	0,04	0,13		103,3165	53,9341	8,9318	119,0329	1,3226			
	Всего в Полдник		9,57	19,35	32,96	348	160	0,11	5,35		139,77	195,53	18,98	153,48	2,42			
	Итого		33,75	51,94	172,4	1 296	260	0,66	268,6	11,8	1 897,6	377,13	186,1	655,41	13,92		11,8	11,8

Сезон: Летне-осенний
Категория: Дети от 3 до 7 лет

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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																	
411	Чай с сахаром	150/8	0,04	0,01	6,68	27			0,02		4,9682	7,6433	0,8599	1,5287	0,1815			
1	Бутерброды с маслом	30/5	2,15	6,38	8,92	102	30	0,05		11,8	54,614	11,319	17,6153	62,2703	1,1495	0,0008	11,8	11,8
199	Каша жидкая пшеничная на молоке	150	2,71	3,92	17,12	114	20	0,09			51,2858	13,0715	28,1429	72,6428	0,7857			
	Всего в Завтрак		4,9	10,31	32,72	243	50	0,14	0,02	11,8	110,87	32,03	46,62	136,44	2,12		11,8	11,8
	Второй завтрак																	
417	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61		0,01	75		7,7	16	2,6	2,6	0,47			
	Всего в Второй завтрак		0,51	0,21	14,23	61		0,01	75		7,7	16	2,6	2,6	0,47			
	Обед																	
321	Плов из птицы	40/100	14,31	13,13	23,79	271	40	0,17	0,67		174,7333	26,8667	31,2	139,6667	1,3533			
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,21	5,05	27		0,03			36,45	5,68	10,05	34,45	0,65			
117	Бульон с гренками, куриный	200/25	2,93	0,31	15,41	76		0,01	2,98		111,9188	18,1125	12,5438	213,3375	0,0769			
390	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97		0,01	1,72		111,8	14,48	3,6	4,4	0,94			
15	Салат из свежих помидоров и огурцов (с репчатым луком)	40	0,39	2,46	1,49	30		0,02	6,7		84,24	7,472	6,504	13,844	0,2972			
	Всего в Обед		18,99	16,27	69,62	501	40	0,24	12,07		519,14	72,61	63,9	405,7	3,32			
	Полдник																	
432	Оладьи	100\20\5	7,05	11,28	38,08	282	50	0,14	0,34		169,2308	79,3846	29,8462	111,2308	1,2154			
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	30	0,06	2,05		230,7	189,6	22,1	142,2	0,16			
	Всего в Полдник		11,63	15,36	45,66	367	80	0,2	2,39		399,93	268,98	51,95	253,43	1,38			
	Итого		36,03	42,15	162,23	1 172	170	0,59	89,48	11,8	1 037,64	389,63	165,06	798,17	7,28		11,8	11,8

Сезон: Летне-осенний
Категория: Дети от 3 до 7 лет

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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																	
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145	30	0,09	0,91		233,54	161,62	24,14	137,98	0,508			
1	Бутерброды с маслом	30/5	2,15	6,38	8,92	102	30	0,05		11,8	54,614	11,319	17,6153	62,2703	1,1495	0,0008	11,8	11,8
411\11	Чай с сахаром	193\7	0,06	0,02	10,52	42			0,03		8,1053	10,5263	1,3684	2,6316	0,2947			
	Всего в Завтрак		7,96	11,61	38,28	289	60	0,14	0,94	11,8	296,26	183,47	43,12	202,88	1,95		11,8	11,8
	Второй завтрак																	
418	Сок	150	0,75		15,15	64			3									
	Кондитерские изделия	30	0,19		18,79	76						2,16		1,92	0,072			
	Всего в Второй завтрак		0,94		33,94	140			3			2,16		1,92	0,07			
	Обед																	
	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
390	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97		0,01	1,72		111,8	14,48	3,6	4,4	0,94			
315	Голубцы ленивые	170	15,01	9,61	21,52	232	30	0,09	21,28		539,0063	63,75	46,8563	188,1688	1,7318			
87	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107			4,65									
	Всего в Обед		22,97	14,62	73,25	515	30	0,2	27,65		748,01	95,43	81,26	298,17	4,67			
	Полдник																	
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	30	0,06	1,05		219	180	21	135	0,15			
452	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	32,35	215		0,07			63,12	11,88	16,44	42	0,78			
	Всего в Полдник		8,72	11,26	38,35	290	30	0,13	1,05		282,12	191,88	37,44	177	0,93			
	Итого		40,59	37,49	183,82	1 234	120	0,47	32,64	11,8	1 326,39	472,94	161,82	679,97	7,63		11,8	11,8