

ИИТ Федотов П.В.

Руководитель



УТВЕРЖДАЮ

Федотов Павел Владимирович

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

СОГЛАСОВАНО

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: **Зимний**

Категория: **Дети от 1 до 3 лет**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	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																	
230	Каша манная молочная с маслом	150	3,47	4,45	19,1	131	26,47	0,05	0,76	0,03	108,8471	75,6794	11,4388	68,2147	0,2405	0,0052	0,0011	0,0152
75	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65		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	10,3	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	9,68	9,59	36,81	272	55,47	0,13	1,86	0,06	249,64	265,02	35,66	231,71	1,2999	0,0115	0,0156	0,0307
	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																	
104	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	0,313	0,0015	0,0001	0,0094
256	Макаронные изделия 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
327	Гуляш из отварного мяса	50	7,5	7,73	1,2	104		0,02	0,68		141,55	7,6071	9,8286	77,3357	1,1414	0,003		0,0261
495	Компот из смеси сухофруктов	100	0,3	0,05	10,05	42		0,01	0,1			10,05	7,2	9,6	0,345			
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	14,68	14,34	52,07	396		0,18	10,62		403,47	59,31	49,83	197,89	3,9329	0,0068	0,0023	0,0529
	Полдник																	
582	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04			55	14,5	10	45	1,05			
457	Чай с сахаром	150	0,23	0,06	6,78	29			0,11		28,1025	5,7038	4,95	9,27	0,9427			
	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			
	Ужин																	
241	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
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	8,31	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		36,7	36,79	181,48	1 204	55,47	0,53	24,8	0,06	1 011,14	394,98	176,33	710,16	11,4033	0,022	0,0529	0,1318

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

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
232	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,59	4,7	22,85	152	26,47	0,1	0,8	0,04	91,0388	75,567	8,7076	120,8735	1,1468	0,008	0,0059	0,0124
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	85,47	0,18	1,62	0,07	256,94	162,45	35,55	241,82	2,416	0,0144	0,0204	0,0279
	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																	
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	2,52	2,93	17,37	106	11	0,13	20,53	0,01	602,0696	32,5377	25,83	74,7831	0,9393	0,0066	0,0007	0,0338
307	Биточки рыбные	50	8,33	2,01	4,3	69	7,14	0,08	1,49		230,8857	25,9706	34,2234	141,6599	0,9326	0,0701	0,0066	0,3285
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	14,3	7,72	45,89	310	18,14	0,29	30,98	0,01	1 069,11	91,93	88,5	300,19	3,9055	0,0807	0,0095	0,3819
	Полдник																	
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	79		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			
460	Чай с молоком	150	0,76	0,69	5,97	33		0,01	0,36	0,01	54,15	29,05	7,2	26,24	0,847	0,0018	0,0004	0,004
	Всего в Полдник	200	3,09	1,56	34,45	165		0,04	0,46	0,01	107,55	37,55	12,5	47,54	1,467	0,0024	0,0004	0,013
	Ужин																	
21	Салат из моркови с сахаром	50	0,58	2,04	5,74	44		0,03	2,25		90,075	23	17,1	24,75	0,3225	0,0022	0,0001	0,0248
366	Запеканка из творога	140	24,14	18,48	21,24	348	84	0,06	0,76	0,07	188,748	231,56	32,8776	310,996	0,8652	0,0042	0,04	0,05
484	Кисель	30			2,25	9						0,51		0,87	0,003			
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 Ужин	400	24,99	20,6	37,36	435	84	0,08	3,14	0,07	312,55	261,61	55,92	347,74	2,322	0,0064	0,0401	0,0747
	Всего в день		51,22	44,95	170,01	1 290	187,61	0,6	38,2	0,16	1 870,14	565,85	198,46	948,28	11,6105	0,1059	0,0703	0,5055

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

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
236	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	0,0238
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
465	Кофейный напиток с молоком	180	1,92	2,17	10,3	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	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	0,0394
	Второй завтрак																	
496	Напиток из шиповника	100	0,13	0,06	6,32	27		0,01	38,89		2,0779	2,4223	0,6612	0,6612	0,13			
	Всего в Второй завтрак	100	0,13	0,06	6,32	27		0,01	38,89		2,08	2,42	0,66	0,66	0,13			
	Обед																	
118	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150	1,47	2,78	4,41	49		0,05	11,84		161,8545	23,3835	16,3673	42,1935	0,5821	0,0019	0,0002	0,011
329	Капуста тушеная с мясом	160	11,57	9,84	8,24	168		0,07	57,38		417,8404	71,4224	34,4992	137,1161	2,187	0,0076	0,0004	0,0479
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	15,7	13,1	31,82	308		0,2	69,23		677,83	108,9	69,67	242,51	4,343	0,0112	0,0028	0,0685
	Полдник																	
541	Булочка Московская	50	3,91	2,18	34,38	173	10	0,07			49,6583	9,7091	6,2553	36,3452	0,5298	0,0009	0,0008	0,0086
459	Чай с лимоном	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	4,09	2,23	41,99	205	10	0,07	1,22		73,13	14,62	9,89	43,04	1,1703	0,0009	0,0008	0,0089
	Ужин																	
47	Винегрет овощной	100	1,86	2,58	12,22	80		0,08	14,02		399,7226	24,7325	22,88	52,5626	1,0129	0,0052	0,0001	0,0296
267	Яйцо отвареное	20	2,55	2,3	0,15	32	50 000	0,01				11	2,5	38,5	0,505			
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	0,0029
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
	Всего в Ужин	420	6,79	5,68	37,71	229	50 000	0,18	179,15		760,05	67,18	55,72	165,99	5,8491	0,0078	0,0137	0,0405
	Всего в день		33,74	35,95	159,36	1 897	58 885,47	0,58	299,1	0,87	1 770,17	356,67	180,37	655,1	12,851	0,0322	0,0364	0,1573

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

День 4

№ 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																	
139	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		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
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	30,99	223	53,33	0,1	1,28	0,03	194,88	206,34	32,73	188,83	2,3975	0,0068	0,0145	0,0189
	Второй завтрак																	
484	Кисель	100			2,5	10					0,075	0,05			0,0075			
	Всего в Второй завтрак	100			2,5	10					0,07	0,05			0,0075			
	Обед																	
1	Салат из капусты белокачанной	50	0,77	3,04	4,68	49		0,01	18,01		82,1613	21,765	8,0575	14,72	0,2796	0,0014	0,0001	0,0065
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	Котлеты мясные	50	8,24	8,1	3,56	120		0,04	0,69	0,01	167,568	19,4003	16,1869	103,7429	1,4745	0,004	0,0049	0,0294
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	500	19,73	17,68	55,52	460	15	0,31	29,72	0,01	813,68	98,79	125,69	343,34	6,1513	0,012	0,0113	0,1257
	Полдник																	
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	79		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	0,9427			
	Всего в Полдник	200	2,56	0,93	35,26	161		0,03	0,21		81,5	14,2	10,25	30,57	1,5627	0,0006		0,009
	Ужин																	
85	Суп пюре из овощей	180	2,1	2,53	10,62	74	18	0,06	9,91	0,02	323,4929	47,7822	17,8758	61,4621	0,499	0,0056	0,0008	0,0243
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		0,0016
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	5,59	3,24	39,61	210	18	0,18	25,84	0,02	464,52	69,34	51,36	176,21	2,7709	0,0072	0,0272	0,0318
	Всего в день		35,55	29,42	163,88	1063	86,33	0,61	57,05	0,06	1554,66	388,72	220,03	732,96	12,89	0,0266	0,053	0,1854

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

День 5

№ 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																	
235	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
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
465	Кофейный напиток с молоком	180	1,92	2,17	10,3	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
	Второй завтрак																	
470	Кисломолочный напиток	100	2,8	3,2	4,1	57	20	0,03	0,7		146	120	14	95	0,1	0,009	0,002	0,02
	Всего в Второй завтрак	100	2,8	3,2	4,1	57	20	0,03	0,7		146	120	14	95	0,1	0,009	0,002	0,02
	Обед																	
127	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	0,0019	0,0017	0,0133
386	Рис припущенный	110	2,72	5,33	27,73	170		0,03			39,1072	14,4408	20,0926	58,245	0,4776	0,0006	0,0059	0,0194
359	Печень, тушенная в соусе сметанном	50	9,39	5,18	2,33	94	4 110	0,15	17,03		155,1085	10,7523	10,4984	164,5927	3,5358	0,0037	0,0199	0,1178
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	17,75	12,82	59,08	423	4 110	0,38	21,76		530,65	58,41	69,19	341,91	6,6479	0,008	0,0297	0,1601
	Полдник																	
530	Ватрушка с повидлом	50	2,94	1,69	31,79	154		0,04	0,1		63,0033	9,8614	6,0524	29,1286	0,634	0,0007	0,0005	0,0063
457	Чай с сахаром	150	0,23	0,06	6,78	29			0,11		28,1025	5,7038	4,95	9,27	0,9427			
	Всего в Полдник	200	3,17	1,75	38,57	183		0,04	0,21		91,11	15,57	11	38,4	1,5768	0,0007	0,0005	0,0063
	Ужин																	
181	Огурцы соленые (порциями)	20	0,56		0,26	3						5		4	0,24	0,0006		
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	160	3,32	3,63	26,22	151	8	0,19	32,02	0,01	913,611	24,4153	37,4262	95,3848	1,4858	0,0083	0,0005	0,0486
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
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 Ужин	400	7,55	4,34	49,41	267	8	0,3	32,15	0,01	1 044,53	53,46	74,17	216,11	4,8571	0,0102	0,0269	0,0545
	Всего в день		39,54	37,61	192,73	1 269	4 223,47	0,96	56,44	0,08	2 098,55	415,82	221,83	917,48	14,9779	0,0409	0,0748	0,2756

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	К	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	
	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		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	10,3	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	40,1	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																		
497	Напиток из яблок	100	0,02	0,02	5,48	22			8,25		14,05	0,9	0,45	0,55	0,125	0,0001		0,0004	
	Всего в Второй завтрак	100	0,02	0,02	5,48	22			8,25		14,05	0,9	0,45	0,55	0,125	0,0001		0,0004	
	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	0,0019	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	0,0729	
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	3,2285	0,0071	0,0076	0,0962	
	Полдник																		
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	79		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				
460	Чай с молоком	150	1,09	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	3,42	1,98	36,73	179	7,5	0,04	0,62	0,02	122,93	52,76	13,63	58,17	1,3433	0,0036	0,0007	0,0157	
	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		37,98	27,84	188,91	1 159	87	0,57	20,19	0,08	1 125,17	502,74	165,62	784,71	10,057	0,0243	0,0503	0,1758	

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

День 7

№ 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																	
229	Каша "Дружба"молочная с маслом	150	4,59	4,95	29,07	179	26,47	0,11	0,76	0,03	135,2801	76,8938	29,3372	114,0441	0,6453	0,0062	0,0035	0,02
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	15,32	47,23	361	85,47	0,19	1,58	0,06	301,18	163,78	56,18	234,99	1,9145	0,0125	0,018	0,0395
	Второй завтрак																	
470	Кисломолочный напиток	100	2,8	3,2	4,1	57	20	0,03	0,7		146	120	14	95	0,1	0,009	0,002	0,02
	Всего в Второй завтрак	100	2,8	3,2	4,1	57	20	0,03	0,7		146	120	14	95	0,1	0,009	0,002	0,02
	Обед																	
1	Салат из капусты белокачанной	50	0,77	3,04	4,68	49		0,01	18,01		82,1613	21,765	8,0575	14,72	0,2796	0,0014	0,0001	0,0065
129	Суп с вермишелью на курином бульоне	150	1,15	0,9	8,05	45		0,03	4,73		137,5335	9,3945	7,863	20,8425	0,3674	0,0014	0,0001	0,0102
377	Пюре картофельное	110	2,52	2,93	17,37	106	11	0,13	20,53	0,01	602,0696	32,5377	25,83	74,7831	0,9393	0,0066	0,0007	0,0338
299	Рыба, припущенная в томате с овощами	50	4,71	0,76	1,85	33		0,03	1,56		145,1643	17,1207	18,7957	73,9036	0,3343	0,0432		0,2038
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	500	11,8	8,11	51,12	324	11	0,27	44,82	0,01	1 065,07	94,91	79,35	247,45	3,4945	0,0543	0,0031	0,2639
	Полдник																	
582	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04			55	14,5	10	45	1,05			
459	Чай с лимоном	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	3,93	5,95	19,41	147		0,04	1,22		78,47	19,41	13,63	51,69	1,6905			0,0003
	Ужин																	
196	Суп фруктовый	180	1,07	0,13	24,61	104		0,03	0,3		196,9597	18,6422	14,5333	31,2534	0,5656	0,0001	0,0011	0,0036
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	4,74	0,84	47,55	216		0,14	0,43		327,88	42,69	51,27	147,98	3,6969	0,0014	0,0275	0,0094
	Всего в день		31,72	33,42	169,4	1 104	116,47	0,66	48,74	0,07	1 918,6	440,79	214,43	777,1	10,8964	0,0772	0,0505	0,3332

Сезон: Зимний
Категория: Дети от 1 до 3 лет

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			(г)	Ж		У	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			Б
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
230	Каша манная молочная с маслом	150	3,47	4,45	19,1	131	26,47	0,05	0,76	0,03	108,8471	75,6794	11,4388	68,2147	0,2405	0,0052	0,0011	0,0152	
75	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65		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	10,3	68		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	9,68	9,59	36,81	272	55,47	0,13	1,86	0,06	249,64	265,02	35,66	231,71	1,2999	0,0115	0,0156	0,0307	
	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																		
98	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	0,98	2,43	7,71	57		0,03	7,2		203,3235	21,0495	13,068	28,2345	0,6773	0,0034	0,0001	0,0143	
256	Макаронные изделия 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	
339	Котлеты мясные	50	8,24	8,1	3,56	120		0,04	0,69	0,01	167,568	19,4003	16,1869	103,7429	1,4745	0,004	0,0049	0,0294	
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	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	470	15,59	15,42	54,96	421	4 000	0,2	8,11	0,01	510,76	66,42	54,85	227,32	4,3604	0,0096	0,0072	0,061	
	Полдник																		
541	Булочка Московская	50	3,91	2,18	34,38	173	10	0,07			49,6583	9,7091	6,2553	36,3452	0,5298	0,0009	0,0008	0,0086	
484	Кисель	150			3,74	15					0,1125	0,075			0,0112				
	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	0,0086	
	Ужин																		
376	Рагу из овощей со сметаной	180	3,51	2,47	20,81	120		0,13	48,53		696,9374	52,1087	38,1659	87,013	1,4286	0,0075	0,0004	0,0431	
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	7,18	3,18	43,74	232		0,25	48,66		827,86	76,15	74,91	203,74	4,5599	0,0088	0,0268	0,0489	
	Всего в день		36,77	38,36	184,94	1 161	4 065,47	0,66	60,63	0,07	1 762,04	429,38	177,67	710,12	12,2612	0,0328	0,0504	0,1573	

Сезон: **Зимний**
 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	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
213	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150	5,08	5,26	23,78	162	26,47	0,14	0,8	0,04	191,6404	81,4034	61,6811	135,2735	1,8375	0,0064	0,0034	0,0184
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	8,17	14,71	41,18	329	85,47	0,21	1,42	0,05	325,98	144,91	87,12	234,91	3,7155	0,0107	0,0175	0,0294
	Второй завтрак																	
496	Напиток из шиповника	100	0,13	0,06	6,32	27		0,01	38,89		2,0779	2,4223	0,6612	0,6612	0,13			
	Всего в Второй завтрак	100	0,13	0,06	6,32	27		0,01	38,89		2,08	2,42	0,66	0,66	0,13			
	Обед																	
115	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	1,59	2,1	5,67	48	5 400	0,04	2,36			10,65	9,3	27,45	0,408			
328	Жаркое по-домашнему с мясным фаршем	160	10,98	9	24,36	222		0,2	30,16		981,8434	22,8992	44,3434	168,5328	2,5594	0,0104	0,0004	0,0721
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	15,23	11,58	49,2	362	5 400	0,31	32,52		1 079,98	47,64	72,44	259,18	4,5414	0,0122	0,0026	0,0817
	Полдник																	
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	79		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	0,9427			
	Всего в Полдник	200	2,56	0,93	35,26	161		0,03	0,21		81,5	14,2	10,25	30,57	1,5627	0,0006		0,009
	Ужин																	
26	Салат из свеклы отварной	80	1,15	4,88	6,99	77		0,02	7,68		221,2021	29,152	16,94	33,024	1,081	0,0054		0,0154
268	Омлет натуральный	120	8,84	10,68	3,83	146	144	0,07	0,96	0,04	182,3959	119,8028	16,8455	168,9059	1,3967	0,0173	0,0184	0,0442
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	0,0029
	Всего в Ужин	400	11,97	15,95	26,36	297	144	0,14	8,78	0,04	485,92	164,4	55,13	265,85	4,6089	0,0234	0,0316	0,0624
	Всего в день		38,05	43,23	158,32	1 175	5 629,47	0,7	81,82	0,1	1 975,46	373,58	225,6	791,18	14,5585	0,0468	0,0517	0,1825

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

День 10

№ 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																	
220	Каша овсяная молочная с маслом	150	4,66	6	8,32	106	26,47	0,16	0,8	0,04	186,8756	93,0505	39,4459	148,7735	1,0963	0,0056	0,0012	0,0124
75	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65		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
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	11,05	11,22	26,38	250	55,47	0,24	1,9	0,07	350,47	283,14	66,24	321,12	2,3555	0,0119	0,0157	0,0279
	Второй завтрак																	
484	Кисель	100			2,5	10					0,075	0,05			0,0075			
	Всего в Второй завтрак	100			2,5	10					0,07	0,05			0,0075			
	Обед																	
104	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	0,313	0,0015	0,0001	0,0094
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
367	Птица в соусе с томатом и овощами	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	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	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
	Полдник																	
450	Булочка ванильная	50	3,94	4,13	29,73	172	5	0,07			49,8158	9,8613	6,2926	36,6977	0,5193	0,0009	0,0008	0,0088
457	Чай с сахаром	150	0,23	0,06	6,78	29			0,11		28,1025	5,7038	4,95	9,27	0,9427			
	Всего в Полдник	200	4,16	4,19	36,51	200	5	0,07	0,11		77,92	15,57	11,24	45,97	1,4621	0,0009	0,0008	0,0088
	Ужин																	
157	Зеленый горошек консервированный	20	0,62	1,04	1,3	17		0,02	2		19,8	4	4,2	12,4	0,14	0,0001	0,0004	0,0009
377	Пюре картофельное	160	3,66	4,26	25,26	154	16	0,18	29,86	0,02	875,7376	47,3275	37,571	108,7754	1,3662	0,0096	0,001	0,0492
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	7,95	6,01	49,5	283	16	0,32	31,99	0,02	1 026,46	75,37	78,51	237,9	4,6375	0,011	0,0278	0,056
	Всего в день		38,28	38,05	157,21	1 054	76,47	0,88	44,52	0,09	1 912,49	419,23	255,5	852,53	13,0222	0,0307	0,0492	0,1721
	Итого		379,5 5	349,6 4	1 726, 84	11 57 5	64 623,2 4	6,75	722,51	0,84	16 998,4 1	4 287,75	2 035,8 4	7 879,6 2	124,52 79	0,4394	0,5394	2,2765
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,12	27,18	59,67													