

ИП Федотов П.В.
Руководитель



УТВЕРЖДАЮ

Федотов Павел Владимирович

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

СОГЛАСОВАНО

Иванова Е.А.

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

День 1

№ 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																	
230	Каша манная молочная с маслом	170	3,93	5,04	21,65	148	30	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		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	44,2	317	60	0,17	2,05	0,07	298,7	287,83	45,86	273,51	1,8386	0,0132	0,0225	0,0356
	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	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	Макаронные изделия 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
327	Гуляш из отварного мяса	70	10,5	10,82	1,68	146		0,03	0,95		198,17	10,65	13,76	108,27	1,598	0,0042		0,0366
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63		0,01	0,15			15,075	10,8	14,4	0,5175			
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	19,37	19,04	66,48	515		0,23	14,22		532,9	78,51	65,87	260,88	5,1606	0,009	0,0029	0,0703
	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	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257			
	Всего в Полдник	250	4,05	5,98	20,84	153		0,04	0,15		92,47	22,11	16,6	57,36	2,307			
	Ужин																	
241	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
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	9,71	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		44,39	43,35	214,94	1 428	60	0,65	29	0,07	1 240,34	446,61	216,77	857,65	14,2091	0,0264	0,0679	0,1601

Сезон: **Зимний**
 Категория: **Дети от 3 до 7 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	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	170	5,2	5,33	25,9	172	30	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	90	0,22	1,82	0,08	306,15	185,33	45,67	291,62	3,0977	0,0164	0,0279	0,0324	
	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	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	2,98	3,46	20,53	125	13	0,15	24,26	0,01	711,5368	38,4536	30,5264	88,38	1,1101	0,0078	0,0008	0,04	
307	Биточки рыбные	70	11,66	2,81	6,02	96	10	0,11	2,09		323,24	36,3589	47,9127	198,3238	1,3056	0,0982	0,0092	0,4599	
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	19,02	9,95	58,63	400	23	0,37	38,3	0,01	1 341,51	118,23	114,8	393,1	4,9995	0,1111	0,0128	0,5252	
	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	200	1,01	0,92	7,96	44		0,01	0,48	0,01	72,2	38,7333	9,6	34,9867	1,1293	0,0024	0,0005	0,0053	
	Всего в Полдник	250	3,34	1,79	36,44	176		0,04	0,58	0,01	125,6	47,23	14,9	56,29	1,7493	0,003	0,0005	0,0143	
	Ужин																		
21	Салат из моркови с сахаром	80	0,94	3,27	9,18	70		0,04	3,6		144,12	36,8	27,36	39,6	0,516	0,0036	0,0001	0,0396	
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	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257				
	Всего в Ужин	450	25,37	21,83	41,7	465	84	0,1	4,51	0,07	370,34	276,48	66,84	363,83	2,6412	0,0078	0,0401	0,0896	
	Всего в день		58,27	49,68	197,01	1 468	197	0,74	47,2	0,18	2 267,6	639,26	248,21	1 115,83	13,9877	0,1403	0,0813	0,6695	

Сезон: Зимний
Категория: Дети от 3 до 7 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	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																		
236	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	0,027	
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	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	0,0454	
	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	200	1,96	3,7	5,88	65		0,07	15,79		215,806	31,178	21,823	56,258	0,7761	0,0025	0,0002	0,0147	
329	Капуста тушеная с мясом	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	0,0599	
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	19,75	16,6	41,53	395		0,25	87,52		860,82	138,1	88,45	306,65	5,4808	0,0142	0,0035	0,0866	
	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	200	0,24	0,06	10,14	42			1,62		31,3	6,55	4,84	8,92	0,854			0,0004	
	Всего в Полдник	250	4,15	2,24	44,52	215	10	0,07	1,62		80,96	16,26	11,1	45,27	1,3838	0,0009	0,0008	0,009	
	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	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257				
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	
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	450	7,67	5,85	42,31	252	50 000	0,21	179,16		788,09	72,24	64,08	193,62	6,4748	0,0081	0,0203	0,042	
	Всего в день		40,25	40,80	184,21	1 285	10 100	0,69	309,91	0,08	2 038,76	415,5	220,09	793,91	15,3731	0,0372	0,051	0,183	

Сезон: **Зимний**
 Категория: **Дети от 3 до 7 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	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																		
139	Суп молочный с макаронными изделиями	170	3,51	5,14	17,52	130	37,78	0,05	0,98	0,04	127,5614	97,3439	12,9143	80,3628	0,3018	0,007	0,0015	0,0181	
75	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65		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	
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 Завтрак	410	8,96	8,35	37,66	261	57,78	0,13	1,41	0,04	237,93	222,85	42,61	225,92	3,0587	0,008	0,0213	0,0225	
	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	200	5,64	3,91	12,24	107	20	0,08	14,7		466,708	48,616	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			136,8282	8,3518	72,0689	107,28	2,4211	0,0012	0,003	0,0083	
339	Котлеты мясные	70	11,53	11,34	4,99	168		0,06	0,96	0,01	234,5952	27,1604	22,6616	145,24	2,0643	0,0056	0,0068	0,0411	
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	650	25,81	22,58	69,62	585	20	0,39	33,67	0,01	1 043	123,53	155,17	440,78	7,7688	0,0155	0,0148	0,1655	
	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	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257				
	Всего в Полдник	250	2,63	0,95	37,52	170		0,03	0,25		90,87	16,11	11,9	33,66	1,877	0,0006		0,009	
	Ужин																		
85	Суп пюре из овощей	200	2,33	2,81	11,8	82	20	0,07	11,01	0,02	359,4366	53,0913	19,862	68,2912	0,5545	0,0062	0,0009	0,027	
497	Напиток плодово-ягодный	200	0,1	0,08	15,77	64			17,7		48,7	4,84	2,98	3,5	0,302	0,0004		0,0018	
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	6,68	3,69	45,07	244	20	0,21	28,71	0,02	529,64	79,43	61,34	293,79	3,3565	0,0082	0,0339	0,0361	
	Всего в день		44,08	35,57	193,36	1 270	97,78	0,76	64,04	0,07	1 901,52	441,97	271,03	904,15	16,0686	0,0323	0,07	0,2332	

Сезон: **Зимний**
 Категория: **Дети от 3 до 7 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	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																	
235	Каша пшениная 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																	
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	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	0,0006	0,007	0,0229
359	Печень, тушенная в соусе сметанном	70	13,15	7,25	3,26	132	5 754	0,21	23,84		217,1519	15,0532	14,6978	230,4298	4,9501	0,0052	0,0279	0,1649
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	23,67	16,6	74,51	542	5 754	0,5	30,14		703,8	75,26	88,34	452,76	8,8996	0,0106	0,0398	0,2176
	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	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257			
	Всего в Полдник	250	3,24	1,77	40,83	192		0,04	0,25		100,47	17,47	12,65	41,49	1,891	0,0007	0,0005	0,0063
	Ужин																	
	Огурцы соленые (порциями)	20	0,56		0,26	3						5		4	0,24	0,0006		
181	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	3,74	4,09	29,49	170	9	0,22	36,02	0,01	1 027,8123	27,4672	42,1045	107,3079	1,6715	0,0094	0,0005	0,0547
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	8,85	4,97	57,29	309	9	0,36	36,17	0,01	1 186,78	61,57	87,2	255,67	5,6685	0,0116	0,0335	0,062
	Всего в день		48,5	43,11	226,32	1 488	5 873	1,19	69,68	0,09	2 476,95	466,36	268,25	1 118,97	18,9588	0,0468	0,0985	0,3461

Сезон: Зимний
 Категория: Дети от 3 до 7 лет

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
227	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	0,0059	0,0013	0,037
75	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65		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	11,79	10,57	47,94	334	58,33	0,21	2,05	0,08	327,01	304,76	55,48	347,26	2,1111	0,0132	0,0225	0,0554
	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	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	253		0,09	1,42		213,5952	19,9367	40,1575	168,0543	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	479	10	0,22	11,43		665,02	65,78	81,25	301,27	4,0811	0,0092	0,0098	0,1256
	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	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 Полдник	250	3,79	2,35	39,48	195	10	0,05	0,79	0,02	146,11	67,51	16,41	70,45	1,5844	0,0046	0,0009	0,0179
	Ужин																	
259	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
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	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		45,65	32,43	223,79	1371	98,33	0,71	22,91	0,1	1367,83	569,73	206,27	949,82	12,4237	0,0295	0,0662	0,2172

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

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			(г)			(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	
	Завтрак																		
229	Каша "Дружба"молочная с маслом	170	5,2	5,61	32,95	203	30	0,12	0,86	0,03	153,3174	87,1463	33,2488	129,25	0,7313	0,007	0,004	0,0272	
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	16,39	55,99	412	90	0,23	1,77	0,07	356,29	186,83	69,05	283,88	2,5293	0,0143	0,0252	0,0456	
	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	200	1,53	1,2	10,73	60		0,04	6,3		183,378	12,526	10,484	27,79	0,4898	0,0018	0,0001	0,0136	
377	Пюре картофельное	130	2,98	3,46	20,53	125	13	0,15	24,26	0,01	711,5368	38,4536	30,5264	88,38	1,1101	0,0078	0,0008	0,04	
299	Рыба, припущенная в томате с овощами	70	6,59	1,07	2,59	46		0,04	2,18		203,23	23,969	26,314	103,465	0,468	0,0605		0,2853	
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	650	15,2	9,37	63,88	400	13	0,33	50,75	0,01	1 303,02	114,35	98,88	313,35	4,3185	0,0737	0,0038	0,3574	
	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	200	0,24	0,06	10,14	42			1,62		31,3	6,55	4,84	8,92	0,854			0,0004	
	Всего в Полдник	250	3,99	5,96	21,94	157		0,04	1,62		86,3	21,05	14,84	53,92	1,904			0,0004	
	Ужин																		
196	Суп фруктовый	200	1,18	0,14	27,34	115		0,03	0,33		218,8441	20,7136	16,1481	34,726	0,6284	0,0001	0,0012	0,004	
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	5,73	1,02	54,88	251		0,17	0,48		377,81	49,82	61,25	179,09	4,3854	0,0017	0,0342	0,0113	
	Всего в день		37,86	35,94	200,79	1 277	123	0,8	55,32	0,08	2 269,42	492,05	258,02	925,24	13,2372	0,0987	0,0652	0,4347	

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

День 8

№ рец.	Прием 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																		
230	Каша манная молочная с маслом	170	3,93	5,04	21,65	148	30	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		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	44,2	317	60	0,17	2,05	0,07	298,7	287,83	45,86	273,51	1,8386	0,0132	0,0225	0,0356	
	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	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 изделия 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	
339	Котлеты мясные	70	11,53	11,34	4,99	168		0,06	0,96	0,01	234,5952	27,1604	22,6616	145,24	2,0643	0,0056	0,0068	0,0411	
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	20,52	20,27	69,42	543	4 000	0,26	10,78	0,01	677,72	86,65	71,41	299,39	5,6772	0,0129	0,0097	0,0813	
	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	200			4,99	20					0,15	0,1			0,015				
	Всего в Полдник	250	3,91	2,18	39,38	193	10	0,07			49,81	9,81	6,26	36,35	0,5448	0,0009	0,0008	0,0086	
	Ужин																		
376	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		44,42	36,65	214,25	1 369	4 070	0,8	68,9	0,08	1 082,57	483,23	217,94	361,28	14,3043	0,0389	0,0665	0,1887	

Сезон: **Зимний**
 Категория: **Дети от 3 до 7 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	170	5,76	5,96	26,95	184	30	0,16	0,91	0,04	217,1924	92,2572	69,9053	153,31	2,0825	0,0073	0,0039	0,0209
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
460	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	9,84	15,72	49,15	377	90	0,26	1,6	0,06	385,1	165,97	104,16	284,26	4,5569	0,0123	0,0246	0,0342
	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	200	2,12	2,8	7,56	64	7 200	0,05	3,15			14,2	12,4	36,6	0,544			
328	Жаркое по-домашнему с мясным фаршем	200	13,73	11,25	30,45	278		0,25	37,7		1 227,3043	28,624	55,4293	210,666	3,1992	0,013	0,0005	0,0901
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	19,18	14,65	63,36	462	7 200	0,39	40,85		1 350,01	60,46	91,33	326,27	5,7142	0,0152	0,0033	0,1021
	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	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257			
	Всего в Полдник	250	2,63	0,95	37,52	170		0,03	0,25		90,87	16,11	11,9	33,66	1,877	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	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	14,55	16,44	38,37	359	144	0,22	8,79	0,04	562,57	178,06	78,89	346,29	6,2346	0,0243	0,0514	0,0668
	Всего в день		46,33	47,81	194,71	1 395	7 434	0,91	90,38	0,1	2 390,63	423,02	286,93	991,14	18,5127	0,0524	0,0793	0,2121

Сезон: Зимний
 Категория: Дети от 3 до 7 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	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																							
220	Каша овсяная молочная с маслом	170	5,28	6,8	9,43	120	30	0,18	0,91	0,04	211,7924	105,4572	44,7053	168,61	1,2425	0,0063	0,0014	0,014						
75	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65		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						
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	12,75	12,43	32,37	292	60	0,29	2,1	0,08	412,47	308,34	80,47	374,63	3,0305	0,0136	0,0226	0,0324						
	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	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					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						
	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	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257									
	Всего в Полдник	250	4,24	4,21	38,77	210	5	0,07	0,15		87,29	17,47	12,89	49,06	1,7763	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	180	4,12	4,79	28,42	173	18	0,21	33,59	0,02	985,2048	53,2435	42,2673	122,3723	1,537	0,0108	0,0011	0,0553						
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	9,29	6,71	57,26	326	18	0,37	35,74	0,02	1 163,97	86,35	91,57	279,13	5,434	0,0125	0,0345	0,0636						
	Всего в день		46,16	34,52	185,27	1 235	83	1,04	52,08	0,1	2 256,29	470,57	307,55	1 018,99	15,9313	0,0361	0,0638	0,2125						
	Итого		455,9 8	399,7 5	2 035, 36	13 56 6	68 136,1 1	8,27	807,9	0,94	20 292,9 2	4 848,47	2 500,1 6	9 536,7 8	153,60 7	0,5385	0,7097	2,857						
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,45	26,52	60,02																			