

УТВЕРЖДАЮ

Федотов Павел Владимирович



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

Сезон: Летний
Категория: Дети от 1 до 3 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	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
230	Завтрак																	
75	Каша манная молочная с маслом	150	4,3	4,51	25,87	162	25	0,06	0,78	0,03	1 212 498	785 104	129 964	76,2	0,3154	0,0054	0,0012	0,0171
573	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105		54				
465	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132	0,0029
	Кофейный напиток с молоком	180	1,92	2,17	10,31	68	9	0,03	0,82	0,04	92 196	75 744	8,82	56,7	0,0594	0,0057	0,0013	0,0126
	Всего в Завтрак	360	10,52	9,65	43,88	303	54	0,14	1,88	0,07	262,05	267,85	37,22	239,7	13 747	0,0117	0,0157	0,0326
501	Второй завтрак																	
	Сок фруктовый	100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008
	Всего в Второй завтрак	100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008
104	Обед																	
256	Щи из свежей капусты на курин.	150	0,72	2,33	3,59	38		0,02	9,84		1 221 878	171 741	83 408	183 083	0,3131	0,0015	0,0001	0,0094
327	бульоне со сметаной	110	3,52	3,76	23,59	142		0,06			417 298	104 788	56 574	294 462	0,5734	0,0005		0,0078
495	Макароны отварные	50	9,51	9,51	1,24	129		0,03	0,85		179,56	9,8	12,44	97,86	1 449	0,0037		0,0329
574	Гуляш из отварного мяса	100	0,02		8,5	34					0,225	0,15			0,0225			
	Компот из смеси сухофруктов	40	2,64	0,48	13,64	69		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0017	0,0023	0,0096
	Хлеб ржаной																	
	Всего в Обед	450	16,41	16,07	50,56	413		0,19	10,69		441,7	51,6	45,24	208,81	3 918	0,0074	0,0023	0,0597
582	Полдник																	
457	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04			55	14,5	10	45	1,05			
	Чай с сахаром	150	0,23	0,06	7,53	32			0,11		28 125	57 188	4,95	9,27	0,945			
	Всего в Полдник	200	3,98	5,96	19,33	147		0,04	0,11		83,13	20,22	14,95	54,27	1 995			
241	Ужин																	
457	Рис припущенный с овощами	180	4,64	6,16	43,2	248		0,06	3,27		1 196 548	239 792	376 668	1 078 064	0,8954	0,0022	0,0085	0,0414
573	Чай с сахаром	180	0,27	0,07	9,04	38			0,14		33,75	68 625	5,94	11 124	1 134			
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	20,8	105,6	2	0,0013	0,0264	0,0059
	Всего в Ужин	400	8,32	6,87	67,04	364		0,18	3,36		250,6	48,04	74,41	224,53	40 294	0,0034	0,035	0,0473
	Всего в день		38,55	192,1	1 274		54	0,55	18,04	0,07	1 161,48	399,72	177,81	738,31	128 172	0,0246	0,053	0,1475

Сезон: **Летний**
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	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
232	Завтрак																	
79	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,59	4,7	22,85	152	25	0,1	0,8	0,03	910 388	75 567	87 076	1 208 735	11 468	0,008	0,0059	0,0123
573	Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
462	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
	Какао с молоком	180	2,09	2,25	10,66	71	9	0,03	0,82	0,04	1 149 975	764 865	113 985	655 425	0,2592	0,0057	0,0013	0,0126
Всего в Завтрак		360	8,45	15,07	41,01	333	84	0,18	1,62	0,07	256,94	162,45	35,55	241,82	2 416	0,0143	0,0204	0,0279
497	Второй завтрак																	
	Напиток плодово-ягодный	100	0,05	0,04	6,54	27			8,85		24,29	2,38	1,49	1,75	0,145	0,0002		0,0009
Всего в Второй завтрак		100	0,05	0,04	6,54	27			8,85		24,29	2,38	1,49	1,75	0,145	0,0002		0,0009
95	Обед																	
377	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150	0,79	2,31	5,05	44		0,02	8,96		1 380 173	19 332	9 642	205 455	0,4596	0,0022		0,01
307	Пюре картофельное	110	3,52	3,26	21,52	129	16,5	0,16	25,03	0,02	744 311	508 875	32 683	991 387	1 145	0,0089	0,001	0,043
495	Биточки рыбные (минтай)	50	9,9	4,53	5,68	103	10	0,1	1,79	0,01	2 825 784	464 763	412 461	1 745 824	10 984	0,0811	0,0081	0,3765
574	Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22					0,14	0,0933		0,014				
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0017	0,0023	0,0096
Всего в Обед		450	16,86	10,58	51,42	368	26,5	0,35	35,78	0,02	1 263,05	130,79	102,37	357,47	4 277	0,0939	0,0114	0,4391
577	Полдник																	
460	Баранки сдобные	50	4,15	4	30,2	174		0,06			51	9,5	7	36	0,65			
	Чай с молоком	150	1,1	1,11	8,25	47	7,5	0,02	0,52	0,02	695 308	442 576	8 333	368 657	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	13 733	0,003	0,0007	0,0067
189	Ужин																	
86	Суфле из творога с яблоком	180	14,99	11,8	29,1	283	84	0,07	106,09	0,05	2 885 553	1 379 699	251 362	1 880 893	20 829	0,0034	0,0235	0,0347
457	Повидло	20	0,08		13	53			0,1			2,8	1,4	1,8	0,26			
	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	10,04	42			0,15		37,5	7 625	6,6	12,36	1,26			
Всего в Ужин		400	15,38	11,88	52,14	378	84	0,07	106,34	0,05	326,06	148,39	33,14	202,25	36 029	0,0034	0,0235	0,0347
Всего в день			42,67	189,56	1 326		202	0,68	153,11	0,15	1 990,86	497,78	187,88	876,15	118 142	0,1148	0,056	0,5093

№ 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
236	Завтрак																	
79	Каша рисовая молочная с маслом	150	3,35	4,61	23,72	150	26,47	0,04	0,8	0,04	113,98	774 023	201 782	908 029	0,2891	0,0059	0,0047	0,0238
573	Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
465	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132	0,0029
	Кофейный напиток с молоком	180	1,92	2,17	10,31	68	9	0,03	0,82	0,04	92 196	75 744	8,82	56,7	0,0594	0,0057	0,0013	0,0126
	Всего в Завтрак	360	7,04	14,9	41,52	329	85,47	0,12	1,62	0,07	257,08	163,55	44,44	202,9	13 585	0,0122	0,0191	0,0394
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																	
329	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150	4,91	6,3	10,94	120	18	0,13	22,45		4 133 202	350 362	30,41	932 401	12 311	0,0048	0,0002	0,0412
495	Капуста тушеная с мясным фаршем	160	11,57	9,84	8,24	168		0,07	57,39		4 178 404	714 224	344 992	1 371 161	2 187	0,0076	0,0004	0,0479
574	Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22					0,14	0,0933			0,014			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0017	0,0023	0,0096
	Всего в Обед	450	19,14	16,62	38,36	379	18	0,27	79,83		929,3	120,55	83,71	293,56	49 921	0,0142	0,0029	0,0987
541	Полдник																	
484	Булочка Московская	50	3,91	2,18	34,39	173	10	0,07			496 583	97 091	62 554	363 452	0,5298	0,0009	0,0008	0,0086
	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	0,0086
15	Ужин																	
256	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,48	3,07	1,54	36		0,02	9,55		109 815	13 385	8,33	15,21	0,381			
457	Макароны отварные	150	5,96	3,85	39,77	218	15	0,1			711 938	170 925	94 665	506 625	0,9596	0,0008		0,0131
573	Чай с сахаром	180	0,27	0,07	9,04	38			0,14		33,75	68 625	5,94	11 124	1 134			
	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	8,41	7,31	57,75	331	15	0,17	9,69		263,36	45,94	39,14	129,8	34 746	0,0015	0,0132	0,0161
	Всего в день		41,1	186,14	1 270		128,47	0,64	151,14	0,07	1 502,73	343,57	174,56	663,62	105 687	0,0288	0,036	0,1627

№ 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
139	Завтрак																	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,1	4,53	15,46	115	33,33	0,04	0,87	0,03	1 125 542	858 917	11 395	709 083	0,2663	0,0062	0,0013	0,016
75	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105		54				
573	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132	0,0029
457	Чай с сахаром	180	0,27	0,07	9,04	38			0,14		33,75	68 625	5,94	11 124	1 134			
Всего в Завтрак		360	7,67	7,58	32,19	226	53,33	0,1	1,28	0,03	194,9	206,35	32,74	188,83	24 003	0,0068	0,0145	0,0189
	Второй завтрак																	
497	Напиток из ягод	100	0,04	0,03	6,51	27			0,75		12,98	1,97	1,3	1,5	0,043	0,0001		0,0007
Всего в Второй завтрак		100	0,04	0,03	6,51	27			0,75		12,98	1,97	1,3	1,5	0,043	0,0001		0,0007
	Обед																	
119	Суп Уха со взбитым яйцом	150	4,23	2,93	9,18	80	15	0,06	11,03		350 031	36 462	21 663	70 905	0,7746	0,0038	0,0016	0,0732
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,86	3,09	18,94	119	13,2	0,13			1 163 916	75 478	609 925	91 469	20 513	0,001	0,0026	0,007
339	Котлета Школьная	50	8	9,47	6,07	142		0,06	0,58	0,01	1 485 192	209 861	161 748	980 563	12 601	0,0035	0,0049	0,0363
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	69		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0017	0,0023	0,0096
Всего в Обед		450	18,74	15,97	53,37	432	28,2	0,32	11,61	0,01	713,08	79,09	117,63	323,63	5,66	0,0101	0,0112	0,1261
	Полдник																	
582	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	11,8	116		0,04			55	14,5	10	45	1,05			
470	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	85	30	0,05	1,05		219	180	21	142,5	0,15	0,0135	0,003	0,03
Всего в Полдник		200	7,95	10,7	17,95	200	30	0,08	1,05		274	194,5	31	187,5	1,2	0,0135	0,003	0,03
	Ужин																	
550	Манник	180	9,97	9,28	55,95	349	103 428	0,08	0,28			1 002 463	199 384	1 435 845	12 877			
471	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	66		0,01	0,2		76	63,4	6,8	45,8	0,004	0,0014	0,0006	0,007
497	Напиток плодово-ягодный	180	0,09	0,07	11,78	48			15,93		43 722	4 284	2 682	3,15	0,261	0,0004		0,0017
Всего в Ужин		380	11,51	11,05	78,93	463	103 428	0,09	16,41		119,72	167,93	29,42	192,53	15 527	0,0018	0,0006	0,0087
Всего в день			45,32	188,95	1 349		103 539,5	0,59	31,1	0,04	1 314,69	649,84	212,09	894	10 856	0,0323	0,0294	0,1843

Сезон: **Летний**
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	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
235	Завтрак																	
79	Каша пшенная молочная с маслом	150	4,59	5,2	23,77	161	26,47	0,13	0,8	0,04	1 431 683	822 409	292 136	1 139 559	0,7268	0,0067	0,0012	0,0192
573	Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
465	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132	0,0029
	Кофейный напиток с молоком	180	1,92	2,17	10,31	68	9	0,03	0,82	0,04	92 196	75 744	8,82	56,7	0,0594	0,0057	0,0013	0,0126
Всего в Завтрак		360	8,28	15,49	41,58	339	85,47	0,21	1,62	0,07	286,26	168,38	53,47	226,06	17 962	0,013	0,0157	0,0348
82	Второй завтрак																	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
Всего в Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
127	Обед																	
386	Суп гороховый на курином бульоне	150	2,99	1,83	9,85	68		0,12	4,73		238,29	19 125	19,8	55 875	10 605	0,002	0,0017	0,0133
357	Рис припущенный	110	2,72	5,34	27,73	170		0,03			391 072	144 408	200 926	58 245	0,4776	0,0006	0,0059	0,0194
495	Оладьи из печени по-кунцевски	50	8,5	2,65	7	87	3 190 500	0,06	3,35			10	10	128	2,51			
574	Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22					0,14	0,0933		0,014				
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0017	0,0023	0,0096
Всего в Обед		450	16,86	10,3	63,75	415	3 190 500	0,29	8,08		375,54	57,66	68,69	305,32	56 221	0,0042	0,0098	0,0423
576	Полдник																	
86	Батон	30	2,25	2,07	15,42	89		0,03			27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0,0006		0,009
457	Повидло	20	0,08		13,06	53			0,1		25,8	2,8	1,4	1,8	0,26			
	Чай с сахаром	150	0,23	0,06	7,53	32			0,11		28 125	57 188	4,95	9,27	0,945			
Всего в Полдник		200	2,56	2,13	36,01	174		0,03	0,21		81,53	14,22	10,25	30,57	1 565	0,0006		0,009
376	Ужин																	
573	Рагу из овощей со сметаной	180	3,61	4,33	21,31	139	6	0,15	48,64	0,01	7 015 493	538 456	389 283	891 751	14 503	0,0076	0,0005	0,0445
457	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,0264	0,0059
	Чай с сахаром	180	0,27	0,07	9,04	38			0,14		33,75	68 625	5,94	11 124	1 134			
Всего в Ужин		400	7,28	5,04	45,15	255	6	0,26	48,77	0,01	832,5	77,91	75,67	205,9	45 843	0,0089	0,0269	0,0503
Всего в день			33,35	196,28	1 228	3 190 591,	0,83	223,68	0,08	1 853,83	334,17	217,08	778,85	157 676	0,0288	0,0527	0,1444	

Сезон: **Летний**
Категория: **Дети от 1 до 3 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
227	Завтрак																	
75	Каша ячневая молочная с маслом	150	3,98	4,44	22,4	146	25	0,09	0,76	0,03	1 338 288	906 213	199 255	1 332 917	0,481	0,0053	0,0012	0,0327
573	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105		54				
465	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132	0,0029
	Кофейный напиток с молоком	180	1,92	2,17	10,31	68	9	0,03	0,82	0,04	92 196	75 744	8,82	56,7	0,0594	0,0057	0,0013	0,0126
Всего в Завтрак		360	10,2	9,58	40,41	288	54	0,17	1,86	0,07	274,62	279,97	44,15	296,79	15 404	0,0116	0,0156	0,0482
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
1	Обед																	
100	Салат из капусты белокачанной	30	0,47	1,82	2,8	29		0,01	10,81		492 968	13 059	48 345	8 832	0,1678	0,0008	0,0001	0,0039
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	1,16	2,17	7,15	53	7,5	0,03	5,93		1 756 583	119 265	9 816	32,34	0,4385	0,002	0,0001	0,0137
375	Плов из курицы	130	9,98	5,5	26,08	194		0,07	1,09		1 633 375	152 457	307 087	1 285 121	1 006	0,0034	0,0053	0,073
495	Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22					0,14	0,0933		0,014				
574	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0017	0,0023	0,0096
Всего в Обед		450	14,28	9,97	55,2	367	7,5	0,19	17,83		486,43	54,32	64,16	232,88	31 862	0,0079	0,0077	0,1001
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	695 308	442 576	8 333	368 657	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	17 733	0,003	0,0007	0,0067
259	Ужин																	
457	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
573	Чай с сахаром	180	0,27	0,07	9,04	38			0,14		33,75	68 625	5,94	11 124	1 134			
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,0264	0,0059
Всего в Ужин		400	9,96	5,45	52,69	300	18	0,19	0,35		181,95	115,57	43,56	194,05	38 225	0,0019	0,0264	0,0154
Всего в день			32,01	179,64	1 164	87	0,61	22,56	0,08	1 191,54	520,61	176,2	816,59	118 224	0,0263	0,0504	0,1784	

№ 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
229	Завтрак																	
79	Каша "Дружба"молочная с маслом	150	4,59	4,95	29,08	179	25	0,11	0,76	0,03	1 352 801	768 938	293 372	1 140 441	0,6453	0,0062	0,0035	0,024
573	Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
462	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
	Какао с молоком	180	2,09	2,25	10,66	71	9	0,03	0,82	0,04	1 149 975	764 865	113 985	655 425	0,2592	0,0057	0,0013	0,0126
Всего в Завтрак		360	8,45	15,32	47,23	361	84	0,19	1,58	0,06	301,18	163,78	56,18	234,99	19 145	0,0125	0,018	0,0395
497	Второй завтрак																	
	Напиток плодово-ягодный	100	0,05	0,04	6,54	27			8,85		24,29	2,38	1,49	1,75	0,145	0,0002		0,0009
Всего в Второй завтрак		100	0,05	0,04	6,54	27			8,85		24,29	2,38	1,49	1,75	0,145	0,0002		0,0009
148	Обед																	
129	Овощи свежие (порциями)	30	0,21	0,03	0,57	4		0,01	1,05			5,34	4,23	9,09	0,153			
377	Суп с вермишелью на курином бульоне	150	4,72	4,67	16,22	126	7,5	0,08	10,82		3 380 685	172 193	188 535	658 688	0,9532	0,0038	0,0002	0,039
299	Пюре картофельное	110	3,52	3,26	21,52	129	16,5	0,16	25,03	0,02	744 311	508 875	32 683	991 387	1 145	0,0089	0,001	0,043
574	Рыба, припущенная в томате с овощами	50	6,16	6,71	3,16	98	5	0,05	2,28		1 954 379	231 522	253 486	980 101	0,4579	0,0563		0,2665
	Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22					0,14	0,0933			0,014			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0017	0,0023	0,0096
Всего в Обед		480	17,27	15,15	60,63	448	29	0,37	39,18	0,02	1 375,96	110,69	99,92	335,31	42 831	0,0706	0,0034	0,3581
577	Полдник																	
459	Баранки сдобные	50	4,15	4	30,2	174		0,06			51	9,5	7	36	0,65			
	Чай с лимоном	150	0,18	0,04	9,11	38			1,22		23,52	49 425	3,63	6,69	0,645			0,0003
Всего в Полдник		200	4,33	4,04	39,31	211		0,06	1,22		74,52	14,44	10,63	42,69	1 295			0,0003
268	Ужин																	
457	Омлет натуральный	160	11,8	14,25	5,11	196	197,33	0,09	1,27	0,05	2 431 951	1 597 374	224 608	2 252 084	18 622	0,0231	0,0246	0,0588
573	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	10,04	42			0,15		37,5	7 625	6,6	12,36	1,26			
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,0264	0,0059
Всего в Ужин		400	15,5	14,97	29,95	317	197,33	0,2	1,43	0,05	377,9	184,56	59,86	343,17	51 222	0,0244	0,051	0,0647
Всего в день			49,51	183,67	1 363	310,33	0,82	52,25	0,13	2 153,84	475,86	228,07	957,9	127 597	0,1077	0,0724	0,4636	

Сезон: **Летний**
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)				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																	
230	Каша манная молочная с маслом	150	3,47	4,45	19,1	131	25	0,05	0,76	0,03	1 088 471	756 794	114 388	682 147	0,2405	0,0052	0,0012	0,0152
75	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105		54				
573	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132	0,0029
465	Кофейный напиток с молоком	180	1,92	2,17	10,31	68	9	0,03	0,82	0,04	92 196	75 744	8,82	56,7	0,0594	0,0057	0,0013	0,0126
Всего в Завтрак		360	9,68	9,59	37,11	273	54	0,13	1,86	0,06	249,64	265,02	35,66	231,71	12 999	0,0115	0,0156	0,0307
	Второй завтрак																	
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
Всего в Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
	Обед																	
98	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	0,98	2,43	7,71	57		0,03	7,2		2 033 235	210 495	13 068	282 345	0,6773	0,0034	0,0001	0,0143
256	Макароны отварные	110	3,52	3,76	23,59	142		0,06			417 298	104 788	56 574	294 462	0,5734	0,0005		0,0078
372	Биточки куриные	50	8,41	3,18	2,64	73	5	0,05	0,94		1 371 721	154 371	146 191	926 083	0,8683	0,0033	0,0032	0,0557
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	69		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0017	0,0023	0,0096
Всего в Обед		470	15,76	10,49	54,03	374	4 005	0,21	8,36		480,37	62,46	53,28	216,19	37 542	0,0089	0,0055	0,0873
	Полдник																	
450	Булочка ванильная	50	3,94	4,14	29,73	172	5	0,07			498 158	98 613	62 926	366 978	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
	Ужин																	
376	Рагу из овощей со сметаной	180	3,51	2,47	20,81	120		0,13	48,53		6 969 374	521 087	381 659	87 013	14 286	0,0075	0,0005	0,0431
457	Чай с сахаром	180	0,27	0,07	9,04	38			0,14		33,75	68 625	5,94	11 124	1 134			
573	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,0264	0,0059
Всего в Ужин		400	7,18	3,18	44,64	237		0,25	48,66		827,89	76,17	74,91	203,74	45 626	0,0087	0,0269	0,049
Всего в день				27,8	179,05	1 114	4 064	0,69	223,88	0,06	1 885,82	429,59	179,14	699,34	123 472	0,0321	0,0491	0,1837

№ 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
236	Завтрак																	
79	Каша рисовая молочная с маслом	150	3,81	5,13	24,58	160	32,14	0,05	1,04	0,04	140 212	1 008 014	223 799	1 061 017	0,302	0,0076	0,0049	0,0271
573	Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
460	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
	Чай с молоком	180	1,31	1,33	9,9	57	9	0,02	0,62	0,02	834 369	531 091	99 995	442 388	0,868	0,0036	0,0008	0,008
Всего в Завтрак		360	6,89	14,58	41,98	327	91,14	0,12	1,67	0,06	274,55	164,31	47,82	205,74	21 799	0,0118	0,0189	0,038
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			
115	Обед																	
292	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	4,12	5,05	12,99	114	12	0,08	10,42		3 280 811	181 247	180 339	62 349	0,8554	0,004	0,0007	0,0376
495	Жаркое по-домашнему	160	10,01	16,16	34,06	322		0,18	25,76		8 504 583	217 721	406 735	1 532 533	22 916	0,0094	0,0004	0,0673
574	Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22					0,14	0,0933		0,014				
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0017	0,0023	0,0096
Всего в Обед		450	16,78	21,69	66,22	527	12	0,33	36,18		1 276,68	53,99	77,51	278,8	47 209	0,0152	0,0033	0,1145
576	Полдник																	
86	Батон	30	2,25	2,07	15,42	89		0,03			27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0,0006		0,009
457	Повидло	20	0,08		13,06	53			0,1		25,8	2,8	1,4	1,8	0,26			
	Чай с сахаром	150	0,23	0,06	7,53	32			0,11		28 125	57 188	4,95	9,27	0,945			
Всего в Полдник		200	2,56	2,13	36,01	174		0,03	0,21		81,53	14,22	10,25	30,57	1 565	0,0006		0,009
139	Ужин																	
457	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,05	6,94	20,13	163	42	0,07	1,64	0,07	2 027 051	1 586 285	201 957	1 268 456	0,3533	0,0116	0,0025	0,0285
573	Чай с сахаром	180	0,27	0,07	9,04	38			0,14		33,75	68 625	5,94	11 124	1 134			
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,0264	0,0059
Всего в Ужин		400	8,73	7,65	43,97	280	42	0,19	1,77	0,07	333,66	182,69	56,94	243,57	34 873	0,0128	0,0289	0,0344
Всего в день			46,14	198,56	1 350		145,14	0,67	99,84	0,13	1 969,63	418,96	193,53	759,7	121 557	0,0405	0,0512	0,1958

Сезон: Летний
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	25	0,16	0,8	0,03	1 868 757	930 505	394 458	1 487 735	10 963	0,0056	0,0013	0,0123
75	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105		54				
573	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132	0,0029
462	Какао с молоком	180	2,09	2,25	10,66	71	9	0,03	0,82	0,04	1 149 975	764 865	113 985	655 425	0,2592	0,0057	0,0013	0,0126
Всего в Завтрак		360	11,05	11,22	26,67	250	54	0,24	1,9	0,07	350,47	283,14	66,24	321,12	23 555	0,0119	0,0157	0,0279
	Второй завтрак																	
497	Напиток из яблок	100	0,03	0,03	5,73	23			12,38		21	1,3	0,675	0,825	0,18	0,0002		0,0006
Всего в Второй завтрак		100	0,03	0,03	5,73	23			12,38		21	1,3	0,68	0,83	0,18	0,0002		0,0006
	Обед																	
104	Щи из свежей капусты на курин. бульоне со сметаной	150	0,72	2,33	3,59	38		0,02	9,84		1 221 878	171 741	83 408	183 083	0,3131	0,0015	0,0001	0,0094
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,86	3,09	18,94	119	13,2	0,13			1 163 916	75 478	609 925	91 469	20 513	0,001	0,0026	0,007
367	Птица в соусе с томатом и овощами	50	7,9	2,7	1,34	61		0,04	0,68		1 214 536	67 686	113 786	752 671	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	69		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0017	0,0023	0,0096
Всего в Обед		450	15,14	8,59	43,05	310	13,2	0,26	10,52		458,17	45,58	99,51	248,24	45 623	0,0068	0,0049	0,0795
	Полдник																	
582	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																	
148	Овощи свежие (порциями)	20	0,14	0,02	0,38	2		0,01	0,7			3,56	2,82	6,06	0,102			
377	Пюре картофельное	160	4,33	4,91	28,81	177	25,6	0,21	33,73	0,02	9 971 478	61 648	43 321	1 290 016	15 412	0,0115	0,0012	0,0569
457	Чай с сахаром	180	0,27	0,07	9,04	38			0,14		33,75	68 625	5,94	11 124	1 134			
573	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,0264	0,0059
Всего в Ужин		400	8,15	5,64	53,02	296	25,6	0,33	34,57	0,02	1 128,1	89,27	82,88	251,79	47 772	0,0127	0,0276	0,0628
Всего в день				36,19	146,42	1 079	122,8	0,92	60,41	0,09	2 231,74	613,79	280,31	1 009,47	13 075	0,0451	0,0513	0,2007
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,95	28,23	58,81													