

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МБДОУ
д/с с. Большая Кузнецкая
Школа №10
« 01 » 04 2022 года

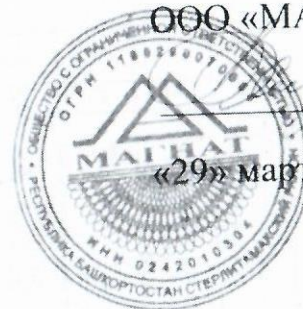
УТВЕРЖДАЮ:

Исполнительный директор

ООО «МАГНАТ»

Р.Р.Хисамов

«29» марта 2022 года



**Примерное цикличное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 - 7 лет
весенне-летний период**

Стерлитамакский район
Республика Башкортостан

он: ДС Стерл. р-н полд. с 01.04

День: понедельник

Сезон: Весенний

Неделя: 1

Возраст: С 3 х до 7 ми

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша вязкая молочная из ячневой крупы 120/4		120/4	6	6	30	193	0,12	0,98	31		117,5	181,89	27	0,69
Чай с молоком 200г		150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08
Сыр (порциями) 5г		5	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г		30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
			12	11	56	370	0,19	1,7	62		284,7	312,99	49,4	1,44
Обед														
Суп картофельный с лапшой домашней 150г		150	3	6	20	144	0,12	16,4	6,25		17,3	69,54	26,16	1,08
Рис отварной 120/4 гр		120/4	3	4	32	181	0,04		22,4		4,8	66,48	21,6	0,44
Гуляш с мясом птицы 50/30		50/30	16	18	4	239	0,07	2,7			14,65	169,02	25,38	2,44
Чай с лимоном 200г		200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г		30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г		30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
			26	28	97	756	0,33	21,9	28,65		55,6	371,68	96,48	5,73
Полдник														
Компот из свежих плодов 200г		200			14	60	0,01	18,2			6,08	3,96	3,24	0,82
					14	60	0,01	18,2			6,08	3,96	3,24	0,82
Ужин														
Пюре картофельное 120г		120	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8		43,14	98,22	33,03	1,2
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) 20г		20				2	0,01	1,4			3,4	6	2,8	0,1
Чай с сахаром		200			15	60					0,45			0,05
Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г		30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
			5	6	51	286	0,23	27,51	28,8		53,89	130,32	45,73	1,95
			43	45	218	1472	0,76	69,31	119,45		400,27	818,95	194,85	9,94

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Категория: ДС Стерл. р-н полд. с 01.04

День: вторник

Сезон: Весенний

Неделя: 1

Возраст: С 3 х до 7 ми

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
00,02	Каша пшеничная молочная жидкая 150/4	150/4	6	6	28	185	0,12	0,98	31		103,07	151,5	28,5	1,5
45	Какао с молоком (1-й вариант) 200г	200	4	4	20	129	0,04	1,3	20		124,29	109,65	26,75	0,81
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
81,03	Масло сливочное (порциями) 5г	5		4		33			20		1,2	1,5		0,01
Итого за Завтрак			12	14	62	418	0,21	2,28	71		235,46	288,75	65,15	2,92
Обед														
124	Икра морковная 40г	40	1	2	4	38	0,03	4,25			11,63	24,57	15,36	0,38
12,27	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 150/5г	150/5	2	4	10	85	0,05	18,33	7,5		28,99	41,9	19,99	0,89
79,02	Каша рассыпчатая из перловой крупы 120/4г	120/4	4		27	126	0,05				15,2	129,2	16	0,72
265,01	Фрикадельки мясные с соусом молочным 40/25	40/25	7	5	4	82	0,03	0,81	3,01		4,97	64,84	9,21	0,98
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
Итого за Обед			18	11	84	509	0,25	23,39	10,51		75,69	321,26	81,41	4,6
Полдник														
331,05	Яблоки свежие 50гр	50			5	24	0,02	5			8	5,5	4,5	1,1
Итого за Полдник					5	24	0,02	5			8	5,5	4,5	1,1
Ужин														
33,04	Макаронные изделия с тертым сыром 120/10/5	120/10/5	8	7	33	229	0,09	0,07	46		98,18	92,61	11,06	0,87
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Ужин			10	7	62	360	0,14	0,07	46		105,53	118,71	20,96	1,52
Итого за день			40	32	213	1311	0,62	30,74	127,51		424,68	734,22	172,02	10,14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Акция: ДС Стерл. р-н полд. с 01.04

День: среда

Сезон: Весенний

Неделя: 1

Возраст: С 3 х до 7 ми

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0,09	Каша молочная манная жидкая 120/4	120/4	6	6	28	185	0,12	0,98	31		103,07	151,5	28,5	1,5
44	Кофейный напиток с молоком 200г	200	3	4	22	136	0,04	1,36	21,5		120,45	90	14	0,15
5,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
1	Сыр (порциями) 5г	5	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
Итого за Завтрак			14	13	62	416	0,2	2,41	73,5		329,27	323,25	56,25	2,22
Обед														
7,05	Салат из кукурузы консервированной 20г	20	1	3	3	46	0,05	4,8			9,6	29,82	10,08	0,34
15	Суп картофельный с бобовыми и гречками 150/10	150/10	15	8	16	197	0,22	9,74	0,11		35,39	190,3	43,15	3,26
3,2	Каша гречневая рассыпчатая с мясом птицы 30/150г	30/150	18	17	40	380	0,33	0,25			18,98	299,14	149,11	5,96
15	Компот из свежих плодов 200г	200			14	60	0,01	18,2			6,08	3,96	3,24	0,82
14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		10	50	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9
Итого за Обед			38	28	95	792	0,69	32,99	0,11		83,05	577,47	224,33	11,78
Полдник														
08	Кефир без сахара 100	100	6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21
05	Плюшки московские 30г	30	5	8	36	237	0,08	0,15	14,32		17,76	55,68	9,02	0,63
Итого за Полдник			11	14	48	371	0,14	1,55	54,32		257,88	245,68	37,02	0,84
Ужин														
02	Суп молочный с крупой (рис) 200	200	4	5	13	108	0,05	1,37	27		127,12	108,45	19,2	0,2
0	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Ужин			6	5	40	227	0,09	1,37	27		133,32	130,2	27,45	0,75
Итого за день			69	60	245	1806	1,12	38,32	154,93		803,52	1276,63	345,05	15,59

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: ДС Стерл. р-н полд. с 01.04

День: четверг

Сезон: Весенний

Неделя: 1

Возраст: С 3 х до 7 ми

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5,1	Каша овсяная молочная жидкая 120/4	120/4	5	7	22	177	0,14	1,15	33,7		119,39	157,27	42,45	0,95
43	Чай с молоком 200г	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08
31,03	Масло сливочное (порциями) 5г	5		4		33			20		1,2	1,5		0,01
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			8	13	48	351	0,21	1,8	63,7		187,79	229,87	59,35	1,64
Обед														
241	Свекла отварная 30г	30			3	13	0,01	3,2			11,84	13,76	7,04	0,45
15,4	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка) 150/5	150/5	3	7	17	147	0,11	16,78	15		25,7	77,75	26,65	0,99
33,01	Макаронные изделия отварные 120/4	120/4	5	4	29	170	0,07		19,2		8,92	37,01	6,54	0,66
192,02	Тефтели мясные из говядины в томатном соусе 60/20г	60/20	10	12	10	192	0,05	2,81	3		13,76	111,07	17,53	1,57
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
77,06	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) 20г	20	2		10	50	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9
Итого за Обед			22	23	96	691	0,32	22,79	37,2		73,67	293,84	76,51	5,12
Полдник														
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
267,01	Печенье Овсяное 23г	23	3	5	28	166	0,04		26		16,4	34,8	6	0,4
Итого за Полдник			3	5	43	226	0,04		26		16,85	34,8	6	0,45
Ужин														
55,14	Омлет натуральный с маслом 60/3	60/3	10	15	2	182	0,06	0,35	200,63		72,68	163,13	12,37	1,83
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
Итого за Ужин			12	15	31	313	0,11	0,35	200,63		80,03	189,23	22,27	2,48
Итого за день			45	56	218	1581	0,68	24,94	327,53		358,34	747,74	164,13	9,69

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: ДС Стерл. р-н полд. с 01.04

День: пятница

Сезон: Весенний

Неделя: 1

Возраст: С 3 х до 7 ми

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
100,11	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом 120/4	120/4	7	7	37	245	0,16	1,3	40		137,35	201,9	38	2,01
45	Какао с молоком (1-й вариант) 200г	200	4	4	20	129	0,04	1,3	20		124,29	109,65	26,75	0,81
1	Сыр (порциями) 5г	5	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Завтрак			16	14	69	469	0,24	2,67	81		367,39	393,3	78,5	3,39
Обед														
237,06	Салат из зеленого горошка консервированного 20г	20	1	2	2	28	0,03	2,88			5,76	17,89	6,05	0,2
332	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной 150/5	150/5	14	10	11	191	0,09	16,52	7,64		34,83	183,01	30,45	2,63
36,01	Рис отварной 120/4 гр	120/4	3	4	32	181	0,04		22,4		4,8	66,48	21,6	0,44
40	Биточки (котлеты) рыбные "Халяль"	60	9	4	9	108	0,05	0,3			26,6	121,66	17,48	0,46
27,03	Соус томатный 20г	20	9	44	64	688	0,22	27	100		30,54	106,3	52	2,53
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
Итого за Обед			40	64	157	1374	0,52	46,7	130,04		117,43	556,09	148,43	7,89
Полдник														
47,02	Чай витаминизированный 200г	200			10	39	0,15	10						
49,32	Булочка молочная 30г	30	4	9	35	236	0,07		4,8		2,22	37,95	6,79	0,53
Итого за Полдник			4	9	45	275	0,22	10	4,8		2,22	37,95	6,79	0,53
Ужин														
24,02	Суп молочный с вермишелью 200г	200	4	5	15	118	0,06	1,37	27		128,68	105,39	16,62	0,3
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
Итого за Ужин			6	5	42	237	0,1	1,37	27		134,88	127,14	24,87	0,85
Итого за день			66	92	313	2355	1,08	60,74	242,84		621,92	114,48	258,59	12,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ДС Стерл. р-н полд. с 01.04

День: понедельник

Сезон: Весенний

Неделя: 2

Возраст: С 3 х до 7 ми

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
100,04	Каша молочная манная жидкая 150/4	150/4	6	6	28	185	0,12	0,98	31		103,07	151,5	28,5	1,5
43	Чай с молоком 200г	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
1,09	Сыр (порциями) 10г	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
Итого за Завтрак			12	11	54	362	0,19	1,7	62		270,27	282,6	50,9	2,25
Обед														
16,08	Суп из овощей со сметаной 200/5г	200/5	2	5	9	90	0,07	17,02	7,5		21,82	44	17,58	0,63
33,01	Макаронные изделия отварные 120/4	120/4	5	4	29	170	0,07		19,2		8,92	37,01	6,54	0,66
265,01	Фрикадельки мясные с соусом молочным 40/25	40/25	7	5	4	82	0,03	0,81	3,01		4,97	64,84	9,21	0,98
69,11	Компот из сухофруктов 200г	200			20	84		0,4			44,73	15,4	6	1,23
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		10	50	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9
Итого за Обед			18	14	86	547	0,26	18,23	29,71		94,59	219,85	59,73	5
Полдник														
267,01	Печенье Овсяное 23г	23	3	5	28	166	0,04		26		16,4	34,8	6	0,4
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
Итого за Полдник			3	5	43	226	0,04		26		16,85	34,8	6	0,45
Ужин														
126,04	Плов с изюмом 150г	150	5	19	56	419	0,11	4,5			38,13	140,04	53,79	1,57
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
Итого за Ужин			7	19	85	550	0,16	4,5			45,48	166,14	63,69	2,22
Итого за день			40	49	268	1685	0,65	24,43	117,71		427,19	703,39	180,32	9,92

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ДС Стерл. р-н полд. с 01.04

День: вторник

Сезон: Весенний

Неделя: 2

Возраст: С 3 х до 7 ми

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
170,01	Каша пшеничная молочная жидкая 150/4	150/4	6	7	28	195	0,16	1,09	32,8		109,97	146,7	36,66	0,91
45	Какао с молоком (1-й вариант) 200г	200	4	4	20	129	0,04	1,3	20		124,29	109,65	26,75	0,81
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
81,03	Масло сливочное (порциями) 5г	5		4		33			20		1,2	1,5		0,01
Итого за Завтрак			12	15	62	428	0,25	2,39	72,8		242,36	283,95	73,31	2,33
Обед														
7,06	Салат из свеклы отварной 30г	30	1	2	3	34	0,01	3,8			14,06	16,38	8,36	0,53
14,22	Суп картофельный с гречневой крупой 150г	150	2	2	17	99	0,1	13,46			13,2	52,87	20,22	0,81
49,2	Жаркое по-домашнему с мясом птицы 30/120	30/120	12	16	24	291	0,2	30,05			22,74	178,29	45,26	2,69
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
Итого за Обед			19	20	85	614	0,41	47,31			66,05	312,64	96,34	5,76
Полдник														
160,03	Ватрушка с творогом 50г	50	3	3	33	167	0,05	0,1	5,79		5,74	32,74	6,46	0,68
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
Итого за Полдник			3	3	48	227	0,05	0,1	5,79		6,19	32,74	6,46	0,73
Ужин														
33,09	Макароник 150/3	150/3	5	4	29	170	0,07		19,2		8,92	37,01	6,54	0,66
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
Итого за Ужин			7	4	58	301	0,12		19,2		16,27	63,11	16,44	1,31
Итого за день			41	42	253	1570	0,83	49,8	97,79		330,87	692,44	192,55	10,13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
Рацион: ДС Стерл. р-н полд. с 01.04
День: среда
Неделя: 2

Сезон: Весенний
Возраст: С 3 х до 7ми

№ рец			Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1			2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																
169,04	Каша "Дружба" 120/4	120/4	4	6	21	154	0,07	0,99	31,3				96,02	106,34	23,25	0,43
44	Кофейный напиток с молоком 200г	200	3	4	22	136	0,04	1,36	21,5				120,45	90	14	0,15
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0,04						5,75	21,75	8,25	0,5
1	Сыр (порциями) 5г	5	3	3		36		0,07	21				100	60	5,5	0,07
			12	13	55	385	0,15	2,42	73,8				322,22	278,09	51	1,15
Итого за Завтрак																
Обед																
14,04	Суп картофельный с вермешелью 200г	200	2	2	17	99	0,1	13,46					13,2	52,87	20,22	0,81
12,26	Плов с мясом птицы 50/100г	50/100	12	16	42	360	0,1	4,22	16,32				19,17	163,34	44,57	1,35
80	Чай с сахаром	200			15	60							0,45			0,05
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0,04						5,75	21,75	8,25	0,5
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		10	50	0,04						7,25	32,5	10,5	0,9
			18	18	96	628	0,28	17,68	16,32				45,82	270,46	83,54	3,61
Итого за Обед																
Полдник																
267,01	Печенье Овсяное 23г	23	3	5	28	166	0,04		26				16,4	34,8	6	0,4
80	Чай с сахаром	200			15	60							0,45			0,05
			3	5	43	226	0,04		26				16,85	34,8	6	0,45
Итого за Полдник																
Ужин																
237,05	Салат из кукурузы консервированной 20г	20	1	3	3	46	0,05	4,8					9,6	29,82	10,08	0,34
37,01	Пюре картофельное 120г	120	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8				43,14	98,22	33,03	1,2
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0,04						5,75	21,75	8,25	0,5
80	Чай с сахаром	200			15	60							0,45			0,05
			6	9	52	318	0,26	30,91	28,8				58,94	149,79	51,36	2,09
Итого за Ужин			39	45	246	1557	0,73	51,01	144,92				443,83	733,14	191,9	7,3
Итого за день																

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ДС Стерл. р-н полд. с 01.04

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: Весенний

Возраст: С 3 х до 7 ми

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
9,07	Каша жидкая молочная из рисовой крупы 120/4	120/4	4	6	25	167	0,05	0,98	31		92,96	103,65	22,15	0,33
43	Чай с молоком 200г	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08
81,03	Масло сливочное (порциями) 5г	5		4		33			20		1,2	1,5		0,01
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			7	12	51	341	0,12	1,63	61		161,36	176,25	39,05	1,02
Обед														
6,1	Винегрет 40г	40	1	6	4	76	0,03	5,64			13,2	24,49	11,08	0,47
19,04	Суп-лапша домашняя 200г	200	2	5	11	98	0,05	1,2	10		11,9	34,3	11,31	0,55
265	Фрикадельки куриные с соусом молочным 60/30	60/30	7	5	4	82	0,03	0,81	3,01		4,97	64,84	9,21	0,98
35,01	Каша рассыпчатая из гречневой крупы 120/4	120/4	7	5	32	202	0,23		19,2		12,22	166,42	110,73	3,72
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		10	50	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9
Итого за Обед			21	21	88	627	0,42	7,65	32,21		55,74	344,3	161,08	7,17
Полдник														
331,02	Яблоки свежие 80гр	80												
Итого за Полдник														
Ужин														
98,19	Рagu из овощей 150г	150	3	8	16	144	0,11	31,11	3		37,28	72,73	33,66	1,13
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
Итого за Ужин			5	8	45	275	0,16	31,11	3		44,63	98,83	43,56	1,78
Итого за день			33	41	184	1243	0,7	40,39	96,21		261,73	619,38	243,69	9,97