

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: понедельник

Сезон: Зима

Неделя: 1

Возраст: основное меню с 3-7лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | ЭЦ (ккал)      | Витамины (мг) |             |             | Минеральные вещества<br>(мг) |               |              |
|---------------------------|-----------------------------------|------------------------|-------------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|------------------------------|---------------|--------------|
|                           |                                   |                        | Б                       | Ж            | У             |                | В1            | В2          | С           | Ca                           | Mg            | Fe           |
| 1                         | 2                                 | 3                      | 4                       | 5            | 6             | 7              | 8             | 9           | 10          | 11                           | 12            | 13           |
| <b>ЗАВТРАК</b>            |                                   |                        |                         |              |               |                |               |             |             |                              |               |              |
| 203                       | Макаронные изд. отварные с том.с. | 150                    | 5,50                    | 4,20         | 33,30         | 196,00         | 0,06          | 0,02        | 0,00        | 9,31                         | 7,31          | 0,74         |
| 1                         | Бутерброд с маслом                | 30                     | 2,40                    | 8,60         | 14,60         | 146,00         | 0,05          | 0,03        | 0,00        | 8,10                         | 9,90          | 0,62         |
| 266                       | Чай с сахаром                     | 200                    | 0,10                    | 0,03         | 9,10          | 25,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,26                         | 0,00          | 0,03         |
| <b>Итого за завтрак 1</b> |                                   | <b>380</b>             | <b>8,00</b>             | <b>12,83</b> | <b>57,00</b>  | <b>367,00</b>  | <b>0,11</b>   | <b>0,05</b> | <b>0,00</b> | <b>17,67</b>                 | <b>17,21</b>  | <b>1,39</b>  |
| <b>ОБЕД</b>               |                                   |                        |                         |              |               |                |               |             |             |                              |               |              |
| 51                        | Суп рассольник Ленинградский      | 200                    | 1,70                    | 4,20         | 12,30         | 96,00          | 0,06          | 0,05        | 5,36        | 12,46                        | 17,99         | 0,68         |
| 164                       | Каша гречневая рассыпчатая        | 200                    | 11,20                   | 7,00         | 46,20         | 296,00         | 0,24          | 0,14        | 0,00        | 17,20                        | 163,00        | 5,58         |
| 134                       | Кнели куриные с рисом             | 80                     | 13,90                   | 20,10        | 5,40          | 259,00         | 0,04          | 0,11        | 0,44        | 22,18                        | 17,28         | 1,25         |
| 276                       | Компот из смеси сухофруктов       | 200                    | 1,00                    | 0,05         | 27,50         | 110,00         | 0,01          | 0,03        | 0,32        | 28,69                        | 18,27         | 0,61         |
|                           | Хлеб пшеничный                    | 40                     | 2,40                    | 0,30         | 14,64         | 72,60          | 0,01          | 0,00        | 0,00        | 0,90                         | 0,63          | 0,05         |
| <b>Итого за обед</b>      |                                   | <b>720</b>             | <b>30,20</b>            | <b>31,65</b> | <b>106,04</b> | <b>833,60</b>  | <b>0,36</b>   | <b>0,33</b> | <b>6,12</b> | <b>81,43</b>                 | <b>217,17</b> | <b>8,17</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |                                   |                        |                         |              |               |                |               |             |             |                              |               |              |
| 265                       | Чай                               | 200                    | 0,10                    | 0,02         | 0,02          | 1,00           | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00                         | 0,00          | 0,00         |
|                           | Печенье                           | 30                     | 0,66                    | 5,20         | 10,63         | 92,14          | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00                         | 0,00          | 0,00         |
| <b>Итого на полдник</b>   |                                   | <b>230</b>             | <b>0,76</b>             | <b>5,22</b>  | <b>10,65</b>  | <b>93,14</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>                  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  |
| <b>УЖИН</b>               |                                   |                        |                         |              |               |                |               |             |             |                              |               |              |
| 216                       | Сырники из творога                | 120                    | 20,60                   | 13,00        | 32,00         | 329,00         | 0,06          | 0,28        | 0,69        | 165,60                       | 25,72         | 0,77         |
|                           | Сок фруктовый                     | 100                    | 0,50                    | 0,00         | 9,10          | 38,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00                         | 0,00          | 0,00         |
|                           | Батон                             | 30                     | 2,20                    | 0,90         | 15,00         | 75,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00                         | 0,00          | 0,00         |
| <b>Итого на ужин</b>      |                                   | <b>250</b>             | <b>23,30</b>            | <b>13,90</b> | <b>56,10</b>  | <b>442,00</b>  | <b>0,06</b>   | <b>0,28</b> | <b>0,69</b> | <b>165,60</b>                | <b>25,72</b>  | <b>0,77</b>  |
| <b>Итого за день</b>      |                                   | <b>1 580</b>           | <b>62,26</b>            | <b>63,60</b> | <b>229,79</b> | <b>1735,74</b> | <b>0,53</b>   | <b>0,66</b> | <b>6,81</b> | <b>264,70</b>                | <b>260,10</b> | <b>10,33</b> |

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: вторник

Сезон: Зима

Неделя: 1

Возраст: основное меню с 3-7лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ (ккал)      | Витамины (мг) |             |              | Минеральные вещества |               |              |
|---------------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|
|                           |                                   |                 | Б                | Ж            | У             |                | В1            | В2          | С            | Ca                   | Mg            | Fe           |
| 1                         | 2                                 | 3               | 4                | 5            | 6             | 7              | 8             | 9           | 10           | 11                   | 12            | 13           |
| <b>ЗАВТРАК</b>            |                                   |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |              |
| 167                       | Каша пшеничная молочная жидкая    | 200             | 8,90             | 6,60         | 49,40         | 297,00         | 0,32          | 0,08        | 11,30        | 88,69                | 108,00        | 2,97         |
| 1                         | Бутерброд с маслом                | 30              | 2,40             | 8,60         | 14,60         | 146,00         | 0,05          | 0,03        | 0,00         | 8,10                 | 9,90          | 0,62         |
| 271                       | Кофейный напиток на молоке        | 200             | 2,80             | 2,80         | 14,70         | 93,00          | 0,02          | 0,09        | 0,39         | 79,40                | 9,14          | 0,08         |
| <b>Итого за завтрак 1</b> |                                   | <b>430</b>      | <b>14,10</b>     | <b>18,00</b> | <b>78,70</b>  | <b>536,00</b>  | <b>0,39</b>   | <b>0,20</b> | <b>11,69</b> | <b>176,19</b>        | <b>127,04</b> | <b>3,67</b>  |
| <b>ОБЕД</b>               |                                   |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |              |
| 24                        | Салат из свеклы с растительным    | 60              | 0,80             | 4,90         | 4,80          | 66,00          | 0,01          | 0,02        | 1,12         | 20,64                | 11,20         | 0,72         |
| 60                        | Суп картоф. с бобовыми и гречками | 200             | 6,10             | 3,50         | 23,80         | 153,00         | 0,17          | 0,06        | 3,73         | 25,40                | 30,66         | 1,78         |
| 116                       | Рагу овощное с мясом              | 220             | 16,10            | 19,00        | 16,30         | 301,00         | 0,10          | 0,14        | 11,96        | 40,07                | 49,85         | 2,98         |
| 276                       | Компот из смеси сухофруктов       | 200             | 1,00             | 0,05         | 27,50         | 110,00         | 0,01          | 0,03        | 0,32         | 28,69                | 18,27         | 0,61         |
|                           | Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,40             | 0,30         | 14,64         | 72,60          | 0,01          | 0,00        | 0,00         | 0,90                 | 0,63          | 0,05         |
| <b>Итого за обед</b>      |                                   | <b>720</b>      | <b>26,40</b>     | <b>27,75</b> | <b>87,04</b>  | <b>702,60</b>  | <b>0,30</b>   | <b>0,25</b> | <b>17,13</b> | <b>115,70</b>        | <b>110,61</b> | <b>6,14</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |                                   |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |              |
| 284                       | Кисель из конц. на ягодных        | 200             | 0,00             | 0,00         | 20,00         | 76,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,48                 | 0,00          | 0,06         |
|                           | Баранки                           | 50              | 2,20             | 0,90         | 15,00         | 75,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00          | 0,00         |
| <b>Итого на полдник</b>   |                                   | <b>250</b>      | <b>2,20</b>      | <b>0,90</b>  | <b>35,00</b>  | <b>151,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,48</b>          | <b>0,00</b>   | <b>0,06</b>  |
| <b>УЖИН</b>               |                                   |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |              |
| 75                        | Суп мол.с мак.изделиями           | 200             | 4,40             | 4,20         | 15,90         | 119,00         | 0,05          | 0,13        | 0,52         | 108,49               | 14,41         | 0,32         |
| 266                       | Чай с сахаром                     | 200             | 0,10             | 0,03         | 9,10          | 25,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,26                 | 0,00          | 0,03         |
|                           | Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,40             | 0,30         | 14,64         | 72,60          | 0,01          | 0,00        | 0,00         | 0,90                 | 0,63          | 0,05         |
| <b>Итого на ужин</b>      |                                   | <b>440</b>      | <b>6,90</b>      | <b>4,53</b>  | <b>39,64</b>  | <b>216,60</b>  | <b>0,06</b>   | <b>0,13</b> | <b>0,52</b>  | <b>109,65</b>        | <b>15,04</b>  | <b>0,40</b>  |
| <b>Итого за день</b>      |                                   | <b>1 840</b>    | <b>49,60</b>     | <b>51,18</b> | <b>240,38</b> | <b>1606,20</b> | <b>0,75</b>   | <b>0,58</b> | <b>29,34</b> | <b>402,02</b>        | <b>252,69</b> | <b>10,27</b> |

Меню: основное меню с 3-7лет

День: среда

Сезон: Зима

Неделя: 1

Возраст: основное меню с 3-7лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ (ккал)      | Витамины (мг) |             |              | Минеральные вещества |               |             |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|-------------|
|                           |                                |                 | Б                | Ж            | У             |                | В1            | В2          | С            | Ca                   | Mg            | Fe          |
| 1                         | 2                              | 3               | 4                | 5            | 6             | 7              | 8             | 9           | 10           | 11                   | 12            | 13          |
| <b>ЗАВТРАК</b>            |                                |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |             |
| 168                       | Каша рисовая молочная жидкая   | 200             | 4,90             | 4,70         | 50,20         | 268,00         | 0,10          | 0,08        | 11,30        | 73,74                | 80,60         | 1,62        |
| 1                         | Бутерброд с маслом             | 30              | 2,40             | 8,60         | 14,60         | 146,00         | 0,05          | 0,03        | 0,00         | 8,10                 | 9,90          | 0,62        |
| 266                       | Чай с сахаром                  | 200             | 0,10             | 0,03         | 9,10          | 25,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,26                 | 0,00          | 0,03        |
| <b>Итого за завтрак 1</b> |                                | <b>230</b>      | <b>2,50</b>      | <b>8,63</b>  | <b>23,70</b>  | <b>171,00</b>  | <b>0,05</b>   | <b>0,03</b> | <b>0,00</b>  | <b>8,36</b>          | <b>9,90</b>   | <b>0,65</b> |
| <b>ОБЕД</b>               |                                |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |             |
| 50                        | Щи из свежей капусты с         | 200             | 1,40             | 4,50         | 6,80          | 73,00          | 0,04          | 0,04        | 9,60         | 25,45                | 15,28         | 0,56        |
| 203                       | Макаронные изделия отварные    | 150             | 5,50             | 4,20         | 33,30         | 196,00         | 0,06          | 0,02        | 0,00         | 9,31                 | 7,31          | 0,74        |
| 98                        | Фрикадельки мясные             | 70              | 10,50            | 9,10         | 7,60          | 155,00         | 0,06          | 0,12        | 0,09         | 26,65                | 19,90         | 0,85        |
| 276                       | Компот из смеси сухофруктов    | 200             | 1,00             | 0,05         | 27,50         | 110,00         | 0,01          | 0,03        | 0,32         | 28,69                | 18,27         | 0,61        |
|                           | Хлеб пшеничный                 | 40              | 2,40             | 0,30         | 14,64         | 72,60          | 0,01          | 0,00        | 0,00         | 0,90                 | 0,63          | 0,05        |
| <b>Итого за обед</b>      |                                | <b>660,00</b>   | <b>20,80</b>     | <b>18,15</b> | <b>89,84</b>  | <b>606,60</b>  | <b>0,18</b>   | <b>0,21</b> | <b>10,01</b> | <b>91,00</b>         | <b>61,39</b>  | <b>2,81</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |                                |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |             |
|                           | Сок фруктовый                  | 100             | 0,50             | 0,00         | 9,10          | 38,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00          | 0,00        |
| 588                       | Яблоки                         | 100             | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 0,03          | 0,02        | 10,00        | 16,00                | 9,00          | 2,20        |
|                           | Батон                          | 30              | 4,20             | 4,00         | 30,20         | 174,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00          | 0,00        |
| <b>Итого на полдник</b>   |                                | <b>230</b>      | <b>5,10</b>      | <b>4,40</b>  | <b>49,10</b>  | <b>259,00</b>  | <b>0,03</b>   | <b>0,02</b> | <b>10,00</b> | <b>16,00</b>         | <b>9,00</b>   | <b>2,20</b> |
| <b>УЖИН</b>               |                                |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |             |
| 174                       | Каша гречневая молочная вязкая | 200             | 9,00             | 9,00         | 37,00         | 266,00         | 0,22          | 0,23        | 0,50         | 122,40               | 109,00        | 3,41        |
| 266                       | Чай с сахаром                  | 200             | 0,10             | 0,03         | 9,10          | 25,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,26                 | 0,00          | 0,03        |
| <b>Итого на ужин</b>      |                                | <b>400</b>      | <b>9,10</b>      | <b>9,03</b>  | <b>46,10</b>  | <b>291,00</b>  | <b>0,22</b>   | <b>0,23</b> | <b>0,50</b>  | <b>122,66</b>        | <b>109,00</b> | <b>3,44</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                | <b>1 520</b>    | <b>37,50</b>     | <b>40,21</b> | <b>208,74</b> | <b>1327,60</b> | <b>0,48</b>   | <b>0,49</b> | <b>20,51</b> | <b>238,02</b>        | <b>189,29</b> | <b>9,10</b> |

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: четверг

Сезон: Зима

Неделя: 1

Возраст: основное меню с 3-7лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ (ккал)      | Витамины (мг) |             |              | Минеральные вещества |               |             |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|-------------|
|                           |                                |                 | Б                | Ж            | У             |                | В1            | В2          | С            | Ca                   | Mg            | Fe          |
| 1                         | 2                              | 3               | 4                | 5            | 6             | 7              | 8             | 9           | 10           | 11                   | 12            | 13          |
| <b>ЗАВТРАК</b>            |                                |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |             |
| 168                       | Каша молочная Артек"вязкая     | 200             | 8,10             | 7,60         | 74,40         | 394,00         | 0,16          | 0,18        | 0,50         | 131,87               | 41,27         | 2,40        |
| 1                         | Бутерброд с маслом             | 30              | 2,40             | 8,60         | 14,60         | 146,00         | 0,05          | 0,03        | 0,00         | 8,10                 | 9,90          | 0,62        |
| 272                       | Какао с молоком                | 200             | 3,20             | 3,10         | 13,50         | 93,00          | 0,03          | 0,12        | 0,52         | 108,12               | 19,58         | 0,50        |
| <b>Итого за завтрак 1</b> |                                | <b>430</b>      | <b>13,70</b>     | <b>19,30</b> | <b>102,50</b> | <b>633,00</b>  | <b>0,24</b>   | <b>0,33</b> | <b>1,02</b>  | <b>248,09</b>        | <b>70,75</b>  | <b>3,52</b> |
| <b>ОБЕД</b>               |                                |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |             |
| 43                        | Салат луковый                  | 30              | 0,40             | 2,70         | 2,10          | 34,00          | 0,02          | 0,01        | 2,28         | 15,90                | 6,96          | 0,40        |
| 53                        | Борщ с капустой с картофелем   | 200             | 1,40             | 4,10         | 9,40          | 79,00          | 0,03          | 0,04        | 6,38         | 23,61                | 16,29         | 0,77        |
| 137                       | Картофельное пюре              | 150             | 3,10             | 4,60         | 20,10         | 137,00         | 0,12          | 0,10        | 10,40        | 35,62                | 28,60         | 1,04        |
| 82                        | Тефтели рыбные                 | 75              | 11,80            | 10,00        | 13,20         | 191,00         | 0,10          | 0,08        | 2,84         | 27,80                | 20,60         | 0,73        |
| 276                       | Компот из смеси сухофруктов    | 200             | 1,00             | 0,05         | 27,50         | 110,00         | 0,01          | 0,03        | 0,32         | 28,69                | 18,27         | 0,61        |
|                           | Хлеб пшеничный                 | 40              | 2,40             | 0,30         | 14,64         | 72,60          | 0,01          | 0,00        | 0,00         | 0,90                 | 0,63          | 0,05        |
| <b>Итого за обед</b>      |                                | <b>665,00</b>   | <b>19,70</b>     | <b>19,05</b> | <b>84,84</b>  | <b>589,60</b>  | <b>0,27</b>   | <b>0,25</b> | <b>19,94</b> | <b>116,62</b>        | <b>84,39</b>  | <b>3,20</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |                                |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |             |
| 265                       | Чай                            | 200             | 0,10             | 0,02         | 0,02          | 1,00           | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00          | 0,00        |
| 821                       | Пряник                         | 25              | 1,48             | 1,63         | 17,63         | 88,25          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00          | 0,00        |
| <b>Итого на полдник</b>   |                                | <b>225</b>      | <b>1,58</b>      | <b>1,65</b>  | <b>17,65</b>  | <b>89,25</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> |
| <b>УЖИН</b>               |                                |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |             |
| 209                       | Омлет натуральный              | 90              | 8,70             | 13,80        | 1,60          | 165,00         | 0,04          | 0,27        | 0,13         | 60,05                | 10,08         | 1,50        |
| 266                       | Чай с сахаром                  | 200             | 0,10             | 0,03         | 9,10          | 25,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,26                 | 0,00          | 0,03        |
|                           | Хлеб пшеничный                 | 40              | 2,40             | 0,30         | 14,64         | 72,60          | 0,01          | 0,00        | 0,00         | 0,90                 | 0,63          | 0,05        |
| <b>Итого на ужин</b>      |                                | <b>240</b>      | <b>2,50</b>      | <b>0,33</b>  | <b>23,74</b>  | <b>97,60</b>   | <b>0,01</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>1,16</b>          | <b>0,63</b>   | <b>0,08</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                | <b>1 560</b>    | <b>37,48</b>     | <b>40,33</b> | <b>228,73</b> | <b>1409,45</b> | <b>0,52</b>   | <b>0,58</b> | <b>20,96</b> | <b>365,87</b>        | <b>155,77</b> | <b>6,80</b> |

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: пятница

Сезон: Зима

Неделя: 1

Возраст: основное меню с 3-7лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ (ккал)      | Витамины (мг) |              |               | Минеральные вещества |               |              |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|
|                           |                                |                 | Б                | Ж            | У             |                | В1            | В2           | С             | Ca                   | Mg            | Fe           |
| 1                         | 2                              | 3               | 4                | 5            | 6             | 7              | 8             | 9            | 10            | 11                   | 12            | 13           |
| <b>ЗАВТРАК</b>            |                                |                 |                  |              |               |                |               |              |               |                      |               |              |
| 183                       | Каша манная молочная жидкая    | 200             | 5,00             | 7,80         | 23,40         | 184,00         | 0,06          | 0,15         | 0,55          | 127,26               | 17,43         | 0,32         |
| 1                         | Бутерброд с маслом             | 30              | 2,40             | 8,60         | 14,60         | 146,00         | 0,05          | 0,03         | 0,00          | 8,10                 | 9,90          | 0,62         |
| 266                       | Чай с сахаром                  | 200             | 0,10             | 0,03         | 9,10          | 25,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,26                 | 0,00          | 0,03         |
| <b>Итого за завтрак 1</b> |                                | <b>5233</b>     | <b>7,50</b>      | <b>16,43</b> | <b>742,99</b> | <b>4789,35</b> | <b>9,73</b>   | <b>11,20</b> | <b>75,84</b>  | <b>1320,18</b>       | <b>523,68</b> | <b>36,27</b> |
| <b>ОБЕД</b>               |                                |                 |                  |              |               |                |               |              |               |                      |               |              |
| 57                        | Суп карт. с лапшой домашней    | 150             | 1,70             | 1,70         | 10,70         | 66,00          | 0,05          | 0,04         | 4,20          | 9,48                 | 14,40         | 0,55         |
| 130                       | Плов из курицы                 | 220             | 21,00            | 27,00        | 35,80         | 473,00         | 0,07          | 0,11         | 0,73          | 22,60                | 41,33         | 1,90         |
| 276                       | Компот из смеси сухофруктов    | 200             | 1,00             | 0,05         | 27,50         | 110,00         | 0,01          | 0,03         | 0,32          | 28,69                | 18,27         | 0,61         |
|                           | Хлеб пшеничный                 | 40              | 2,40             | 0,30         | 14,64         | 72,60          | 0,01          | 0,00         | 0,00          | 0,90                 | 0,63          | 0,05         |
| <b>Итого за обед</b>      |                                | <b>610,00</b>   | <b>26,10</b>     | <b>29,05</b> | <b>88,64</b>  | <b>721,60</b>  | <b>0,14</b>   | <b>0,18</b>  | <b>5,25</b>   | <b>61,67</b>         | <b>74,63</b>  | <b>3,11</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |                                |                 |                  |              |               |                |               |              |               |                      |               |              |
| 264                       | Молоко кипяченое               | 200             | 5,50             | 6,20         | 8,60          | 110,00         | 0,06          | 0,24         | 1,04          | 211,20               | 24,36         | 0,17         |
| 258                       | Булочка домашняя               | 70              | 5,00             | 8,00         | 38,00         | 245,00         | 0,04          | 0,02         | 0,00          | 10,63                | 6,67          | 0,57         |
| <b>Итого на полдник</b>   |                                | <b>70</b>       | <b>10,50</b>     | <b>14,20</b> | <b>46,60</b>  | <b>355,00</b>  | <b>0,10</b>   | <b>0,26</b>  | <b>1,04</b>   | <b>221,83</b>        | <b>31,03</b>  | <b>0,74</b>  |
| <b>УЖИН</b>               |                                |                 |                  |              |               |                |               |              |               |                      |               |              |
| 139                       | Капуста тушеная                | 150             | 3,30             | 4,90         | 14,10         | 113,00         | 0,05          | 0,06         | 24,70         | 76,95                | 29,50         | 1,13         |
|                           | Хлеб пшеничный                 | 40              | 2,40             | 0,30         | 14,64         | 72,60          | 0,01          | 0,00         | 0,00          | 0,90                 | 0,63          | 0,05         |
| 266                       | Чай с сахаром                  | 200             | 0,10             | 0,03         | 9,10          | 25,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,26                 | 0,00          | 0,03         |
| <b>Итого на ужин</b>      |                                | <b>390</b>      | <b>5,80</b>      | <b>5,23</b>  | <b>37,84</b>  | <b>210,60</b>  | <b>0,06</b>   | <b>0,06</b>  | <b>24,70</b>  | <b>78,11</b>         | <b>30,13</b>  | <b>1,21</b>  |
| <b>Итого за день</b>      |                                | <b>6 303</b>    | <b>49,90</b>     | <b>64,91</b> | <b>916,07</b> | <b>6076,55</b> | <b>10,03</b>  | <b>11,70</b> | <b>106,83</b> | <b>1681,79</b>       | <b>659,47</b> | <b>41,33</b> |

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: понедельник

Сезон: Зима

Неделя: 2

Возраст: основное меню с 3-7лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ (ккал)       | Витамины (мг) |              |               | Минеральные вещества |               |               |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|
|                           |                                |                 | Б                | Ж            | У             |                 | В1            | В2           | С             | Ca                   | Mg            | Fe            |
| 1                         | 2                              | 3               | 4                | 5            | 6             | 7               | 8             | 9            | 10            | 11                   | 12            | 13            |
| <b>ЗАВТРАК</b>            |                                |                 |                  |              |               |                 |               |              |               |                      |               |               |
| 174                       | Каша гречневая молочная вязкая | 200             | 9,00             | 9,00         | 37,00         | 266,00          | 0,22          | 0,23         | 0,50          | 122,40               | 109,00        | 3,41          |
| 1                         | Бутерброд с маслом             | 30              | 2,40             | 8,60         | 14,60         | 146,00          | 0,05          | 0,03         | 0,00          | 8,10                 | 9,90          | 0,62          |
| 266                       | Чай с сахаром                  | 200             | 0,10             | 0,03         | 9,10          | 25,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,26                 | 0,00          | 0,03          |
| <b>Итого за завтрак 1</b> |                                | <b>430</b>      | <b>11,50</b>     | <b>17,63</b> | <b>60,70</b>  | <b>437,00</b>   | <b>0,27</b>   | <b>0,26</b>  | <b>0,50</b>   | <b>130,76</b>        | <b>118,90</b> | <b>4,06</b>   |
| <b>ОБЕД</b>               |                                |                 |                  |              |               |                 |               |              |               |                      |               |               |
|                           | Порционно огурцы соленые       | 30              | 1,30             | 2,70         | 6,20          | 54,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00                 | 0,00          | 0,00          |
| 62                        | Суп крестьянский с крупой      | 200             | 1,70             | 4,80         | 9,90          | 90,00           | 0,04          | 0,03         | 6,40          | 18,66                | 13,75         | 0,51          |
| 203                       | Макаронные изделия отварные    | 150             | 5,50             | 4,20         | 33,30         | 196,00          | 0,06          | 0,02         | 0,00          | 9,31                 | 7,31          | 0,74          |
| 126                       | Фрикадельки из кур             | 70              | 10,20            | 12,00        | 6,00          | 173,00          | 0,06          | 0,14         | 1,10          | 32,06                | 15,46         | 1,20          |
| 276                       | Компот из смеси сухофруктов    | 200             | 1,00             | 0,05         | 27,50         | 110,00          | 0,01          | 0,03         | 0,32          | 28,69                | 18,27         | 0,61          |
|                           | Хлеб пшеничный                 | 40              | 2,40             | 0,30         | 14,64         | 72,60           | 0,01          | 0,00         | 0,00          | 0,90                 | 0,63          | 0,05          |
| <b>Итого за обед</b>      |                                | <b>690,00</b>   | <b>22,10</b>     | <b>24,05</b> | <b>97,54</b>  | <b>695,60</b>   | <b>0,18</b>   | <b>0,22</b>  | <b>7,82</b>   | <b>89,62</b>         | <b>55,42</b>  | <b>3,11</b>   |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |                                |                 |                  |              |               |                 |               |              |               |                      |               |               |
|                           | Сок фруктовый                  | 100             | 0,50             | 0,00         | 9,10          | 38,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00                 | 0,00          | 0,00          |
|                           | Батон                          | 30              | 4,20             | 4,00         | 30,20         | 174,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00                 | 0,00          | 0,00          |
| <b>Итого на полдник</b>   |                                | <b>30</b>       | <b>4,70</b>      | <b>4,00</b>  | <b>39,30</b>  | <b>212,00</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   |
| <b>УЖИН</b>               |                                |                 |                  |              |               |                 |               |              |               |                      |               |               |
| 209                       | Омлет натуральный              | 90              | 8,70             | 13,80        | 1,60          | 165,00          | 0,04          | 0,27         | 0,13          | 60,05                | 10,08         | 1,50          |
|                           | Хлеб пшеничный                 | 40              | 2,40             | 0,30         | 14,64         | 72,60           | 0,01          | 0,00         | 0,00          | 0,90                 | 0,63          | 0,05          |
| 266                       | Чай с сахаром                  | 200             | 0,10             | 0,03         | 9,10          | 25,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,26                 | 0,00          | 0,03          |
| <b>Итого на ужин</b>      |                                | <b>29328</b>    | <b>11,20</b>     | <b>14,13</b> | <b>25,34</b>  | <b>27492,65</b> | <b>57,45</b>  | <b>65,72</b> | <b>470,47</b> | <b>6989,46</b>       | <b>10,71</b>  | <b>218,90</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                | <b>30 478</b>   | <b>49,50</b>     | <b>59,81</b> | <b>222,88</b> | <b>28837,25</b> | <b>57,90</b>  | <b>66,20</b> | <b>478,79</b> | <b>7209,84</b>       | <b>185,03</b> | <b>226,07</b> |

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: вторник  
Неделя: 2Сезон: Зима  
Возраст: основное меню с 3-7лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ (ккал)      | Витамины (мг) |             |              | Минеральные вещества |               |             |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|-------------|
|                           |                                |                 | Б                | Ж            | У             |                | В1            | В2          | С            | Са                   | Mg            | Fe          |
| 1                         | 2                              | 3               | 4                | 5            | 6             | 7              | 8             | 9           | 10           | 11                   | 12            | 13          |
| <b>ЗАВТРАК</b>            |                                |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |             |
| 173                       | Каша овсяная "Геркулес"        | 200             | 8,10             | 9,80         | 35,60         | 264,00         | 0,20          | 0,18        | 0,51         | 137,20               | 67,45         | 1,67        |
| 3                         | Бутерброд с сыром              | 30              | 7,90             | 4,70         | 24,20         | 172,00         | 0,08          | 0,09        | 0,11         | 161,50               | 24,70         | 1,11        |
| 272                       | Какао с молоком                | 200             | 3,20             | 3,10         | 13,50         | 93,00          | 0,03          | 0,12        | 0,52         | 108,12               | 19,58         | 0,50        |
| <b>Итого за завтрак 1</b> |                                | <b>230</b>      | <b>11,10</b>     | <b>7,80</b>  | <b>37,70</b>  | <b>265,00</b>  | <b>0,11</b>   | <b>0,21</b> | <b>0,63</b>  | <b>269,62</b>        | <b>44,28</b>  | <b>1,61</b> |
| <b>ОБЕД</b>               |                                |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |             |
| 5                         | Салат из белокочанной капусты  | 60              | 1,30             | 2,70         | 6,20          | 54,00          | 0,02          | 0,03        | 12,99        | 35,30                | 12,31         | 0,45        |
| 56                        | Суп карт. с макар. изделиями   | 200             | 2,20             | 2,10         | 15,10         | 89,00          | 0,07          | 0,04        | 5,28         | 10,95                | 16,74         | 0,69        |
| 138                       | Картофель тушеный              | 150             | 3,30             | 9,20         | 22,70         | 189,00         | 0,13          | 0,10        | 12,40        | 24,24                | 37,00         | 1,44        |
| 124                       | Куры отварные                  | 70              | 17,50            | 14,70        | 0,30          | 203,00         | 0,03          | 0,07        | 0,48         | 10,27                | 10,49         | 0,99        |
| 276                       | Компот из смеси сухофруктов    | 200             | 1,00             | 0,05         | 27,50         | 110,00         | 0,01          | 0,03        | 0,32         | 28,69                | 18,27         | 0,61        |
|                           | Хлеб пшеничный                 | 40              | 2,40             | 0,30         | 14,64         | 72,60          | 0,01          | 0,00        | 0,00         | 0,90                 | 0,63          | 0,05        |
| <b>Итого за обед</b>      |                                | <b>660,00</b>   | <b>26,40</b>     | <b>26,35</b> | <b>80,24</b>  | <b>663,60</b>  | <b>0,25</b>   | <b>0,24</b> | <b>18,48</b> | <b>75,05</b>         | <b>83,13</b>  | <b>3,78</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |                                |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |             |
| 265                       | Чай                            | 200             | 0,10             | 0,02         | 0,02          | 1,00           | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00          | 0,00        |
|                           | Печенье                        | 17              | 0,66             | 5,20         | 10,63         | 92,14          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00          | 0,00        |
| <b>Итого на полдник</b>   |                                | <b>217,00</b>   | <b>0,76</b>      | <b>5,22</b>  | <b>10,65</b>  | <b>93,14</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> |
| <b>УЖИН</b>               |                                |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |             |
| 198                       | Пудинг рисовый с повидлом      | 175             | 7,00             | 10,50        | 64,80         | 380,00         | 0,06          | 0,14        | 1,23         | 63,28                | 31,11         | 1,11        |
|                           | Хлеб пшеничный                 | 40              | 2,40             | 0,30         | 14,64         | 72,60          | 0,01          | 0,00        | 0,00         | 0,90                 | 0,63          | 0,05        |
|                           | Сок фруктовый                  | 100             | 0,50             | 0,00         | 9,10          | 38,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00          | 0,00        |
| <b>Итого на ужин</b>      |                                | <b>315</b>      | <b>9,90</b>      | <b>10,80</b> | <b>88,54</b>  | <b>490,60</b>  | <b>0,07</b>   | <b>0,14</b> | <b>1,23</b>  | <b>64,18</b>         | <b>31,74</b>  | <b>1,16</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                | <b>1 422</b>    | <b>48,16</b>     | <b>50,17</b> | <b>217,13</b> | <b>1512,34</b> | <b>0,43</b>   | <b>0,59</b> | <b>20,34</b> | <b>408,85</b>        | <b>159,15</b> | <b>6,55</b> |

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: среда  
Неделя: 2Сезон: Зима  
Возраст: основное меню с 3-7лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ (ккал)      | Витамины (мг) |             |              | Минеральные вещества |               |             |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|-------------|
|                           |                                |                 | Б                | Ж            | У             |                | В1            | В2          | С            | Са                   | Mg            | Fe          |
| 1                         | 2                              | 3               | 4                | 5            | 6             | 7              | 8             | 9           | 10           | 11                   | 12            | 13          |
| <b>ЗАВТРАК</b>            |                                |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |             |
| 189                       | Каша молочная "Дружба"         | 200             | 6,30             | 8,10         | 33,50         | 232,00         | 0,12          | 0,16        | 0,53         | 127,10               | 37,07         | 0,80        |
| 1                         | Бутерброд с маслом             | 30              | 2,40             | 8,60         | 14,60         | 146,00         | 0,05          | 0,03        | 0,00         | 8,10                 | 9,90          | 0,62        |
| 266                       | Чай с сахаром                  | 200             | 0,10             | 0,03         | 9,10          | 25,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,26                 | 0,00          | 0,03        |
| <b>Итого за завтрак 1</b> |                                | <b>430</b>      | <b>8,80</b>      | <b>16,73</b> | <b>57,20</b>  | <b>403,00</b>  | <b>0,17</b>   | <b>0,19</b> | <b>0,53</b>  | <b>135,46</b>        | <b>46,97</b>  | <b>1,45</b> |
| <b>ОБЕД</b>               |                                |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |             |
| 60                        | Суп картоф. с бобовыми         | 200             | 6,10             | 3,50         | 23,80         | 153,00         | 0,17          | 0,06        | 3,73         | 25,40                | 30,66         | 1,78        |
| 93                        | Котлеты мясные                 | 70              | 11,00            | 15,20        | 10,90         | 225,00         | 0,05          | 0,10        | 0,07         | 29,19                | 22,10         | 1,03        |
| 203                       | Макаронные изделия отварные    | 150             | 5,50             | 4,20         | 33,30         | 196,00         | 0,06          | 0,02        | 0,00         | 9,31                 | 7,31          | 0,74        |
| 276                       | Компот из смеси сухофруктов    | 200             | 1,00             | 0,05         | 27,50         | 110,00         | 0,01          | 0,03        | 0,32         | 28,69                | 18,27         | 0,61        |
|                           | Хлеб пшеничный                 | 40              | 2,40             | 0,30         | 14,64         | 72,60          | 0,01          | 0,00        | 0,00         | 0,90                 | 0,63          | 0,05        |
| <b>Итого за обед</b>      |                                | <b>660,00</b>   | <b>26,00</b>     | <b>23,25</b> | <b>110,14</b> | <b>756,60</b>  | <b>0,30</b>   | <b>0,21</b> | <b>4,12</b>  | <b>93,49</b>         | <b>78,97</b>  | <b>4,21</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |                                |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |             |
| 264                       | Молоко кипяченое               | 200             | 5,50             | 6,20         | 8,60          | 110,00         | 0,06          | 0,24        | 1,04         | 211,20               | 24,36         | 0,17        |
| 588                       | Яблоки                         | 100             | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00          | 0,03          | 0,02        | 10,00        | 16,00                | 9,00          | 2,20        |
|                           | Баранки                        | 50              | 2,20             | 0,90         | 15,00         | 75,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00          | 0,00        |
| <b>Итого на полдник</b>   |                                | <b>350,00</b>   | <b>8,10</b>      | <b>7,50</b>  | <b>33,40</b>  | <b>232,00</b>  | <b>0,09</b>   | <b>0,26</b> | <b>11,04</b> | <b>227,20</b>        | <b>33,36</b>  | <b>2,37</b> |
| <b>УЖИН</b>               |                                |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |             |
| 242                       | Пирог с картофелем             | 50              | 3,40             | 2,20         | 20,30         | 116,00         | 0,04          | 0,03        | 0,28         | 8,05                 | 7,06          | 0,46        |
| 266                       | Чай с сахаром                  | 200             | 0,10             | 0,03         | 9,10          | 25,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,26                 | 0,00          | 0,03        |
| <b>Итого на ужин</b>      |                                | <b>250</b>      | <b>3,50</b>      | <b>2,23</b>  | <b>29,40</b>  | <b>141,00</b>  | <b>0,04</b>   | <b>0,03</b> | <b>0,28</b>  | <b>8,31</b>          | <b>7,06</b>   | <b>0,49</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                | <b>1 690</b>    | <b>46,40</b>     | <b>49,71</b> | <b>230,14</b> | <b>1532,60</b> | <b>0,60</b>   | <b>0,69</b> | <b>15,97</b> | <b>464,46</b>        | <b>166,36</b> | <b>8,52</b> |

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: четверг  
Неделя: 2Сезон: Зима  
Возраст: основное меню с 3-7лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ (ккал)      | Витамины (мг) |             |              | Минеральные вещества |               |             |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|-------------|
|                           |                                |                 | Б                | Ж            | У             |                | B1            | B2          | C            | Ca                   | Mg            | Fe          |
| 1                         | 2                              | 3               | 4                | 5            | 6             | 7              | 8             | 9           | 10           | 11                   | 12            | 13          |
| <b>ЗАВТРАК</b>            |                                |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |             |
| 175                       | Каша ячневая молочная жидкая   | 200             | 7,10             | 7,60         | 36,70         | 245,00         | 0,10          | 0,12        | 0,37         | 110,19               | 25,39         | 0,67        |
| 1                         | Бутерброд с маслом             | 30              | 2,40             | 8,60         | 14,60         | 146,00         | 0,05          | 0,03        | 0,00         | 8,10                 | 9,90          | 0,62        |
| 271                       | Кофейный напиток на молоке     | 200             | 2,80             | 2,80         | 14,70         | 93,00          | 0,02          | 0,09        | 0,39         | 79,40                | 9,14          | 0,08        |
| <b>Итого за завтрак 1</b> |                                | <b>230</b>      | <b>5,20</b>      | <b>11,40</b> | <b>29,30</b>  | <b>239,00</b>  | <b>0,07</b>   | <b>0,12</b> | <b>0,39</b>  | <b>87,50</b>         | <b>19,04</b>  | <b>0,70</b> |
| <b>ОБЕД</b>               |                                |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |             |
| 65                        | Суп свекольник                 | 200             | 1,60             | 4,10         | 10,90         | 87,00          | 0,04          | 0,04        | 3,86         | 22,97                | 19,87         | 0,97        |
| 168                       | Каша рисовая рассыпчатая       | 200             | 4,90             | 4,70         | 50,20         | 268,00         | 0,10          | 0,08        | 11,30        | 73,74                | 80,60         | 1,62        |
| 104                       | Биточки из говядины            | 70              | 10,40            | 8,60         | 8,70          | 154,00         | 0,06          | 0,13        | 0,27         | 41,23                | 20,75         | 0,84        |
| 276                       | Компот из смеси сухофруктов    | 200             | 1,00             | 0,05         | 27,50         | 110,00         | 0,01          | 0,03        | 0,32         | 28,69                | 18,27         | 0,61        |
|                           | Хлеб пшеничный                 | 40              | 2,40             | 0,30         | 14,64         | 72,60          | 0,01          | 0,00        | 0,00         | 0,90                 | 0,63          | 0,05        |
| <b>Итого за обед</b>      |                                | <b>710,00</b>   | <b>20,30</b>     | <b>17,75</b> | <b>111,94</b> | <b>691,60</b>  | <b>0,22</b>   | <b>0,28</b> | <b>15,75</b> | <b>167,53</b>        | <b>140,12</b> | <b>4,09</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |                                |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |             |
| 284                       | Кисель из конц. на ягодных     | 200             | 0,00             | 0,00         | 20,00         | 76,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,48                 | 0,00          | 0,06        |
|                           | Батон                          | 30              | 4,20             | 4,00         | 30,20         | 174,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00          | 0,00        |
| <b>Итого на полдник</b>   |                                | <b>30,00</b>    | <b>4,20</b>      | <b>4,00</b>  | <b>30,20</b>  | <b>174,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> |
| <b>УЖИН</b>               |                                |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |             |
| 174                       | Каша гречневая молочная вязкая | 200             | 9,00             | 9,00         | 37,00         | 266,00         | 0,22          | 0,23        | 0,50         | 122,40               | 109,00        | 3,41        |
|                           | Хлеб пшеничный                 | 40              | 2,40             | 0,30         | 14,64         | 72,60          | 0,01          | 0,00        | 0,00         | 0,90                 | 0,63          | 0,05        |
| 266                       | Чай с сахаром                  | 200             | 0,10             | 0,03         | 9,10          | 25,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,26                 | 0,00          | 0,03        |
| <b>Итого на ужин</b>      |                                | <b>440</b>      | <b>11,50</b>     | <b>9,33</b>  | <b>60,74</b>  | <b>363,60</b>  | <b>0,23</b>   | <b>0,23</b> | <b>0,50</b>  | <b>123,56</b>        | <b>109,63</b> | <b>3,49</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                | <b>1 410</b>    | <b>41,20</b>     | <b>42,48</b> | <b>232,18</b> | <b>1468,20</b> | <b>0,52</b>   | <b>0,63</b> | <b>16,64</b> | <b>378,59</b>        | <b>268,79</b> | <b>8,28</b> |

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: пятница  
Неделя: 2Сезон: Зима  
Возраст: основное меню с 3-7лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ (ккал)      | Витамины (мг) |             |              | Минеральные вещества |               |             |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|-------------|
|                           |                                |                 | Б                | Ж            | У             |                | B1            | B2          | C            | Ca                   | Mg            | Fe          |
| 1                         | 2                              | 3               | 4                | 5            | 6             | 7              | 8             | 9           | 10           | 11                   | 12            | 13          |
| <b>ЗАВТРАК</b>            |                                |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |             |
| 183                       | Каша манная молочная жидкая    | 200             | 5,00             | 7,80         | 23,40         | 184,00         | 0,06          | 0,15        | 0,55         | 127,26               | 17,43         | 0,32        |
| 1                         | Бутерброд с маслом             | 30              | 2,40             | 8,60         | 14,60         | 146,00         | 0,05          | 0,03        | 0,00         | 8,10                 | 9,90          | 0,62        |
| 266                       | Чай с сахаром                  | 200             | 0,10             | 0,03         | 9,10          | 25,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,26                 | 0,00          | 0,03        |
| <b>Итого за завтрак 1</b> |                                | <b>430</b>      | <b>7,50</b>      | <b>16,43</b> | <b>47,10</b>  | <b>355,00</b>  | <b>0,11</b>   | <b>0,18</b> | <b>0,55</b>  | <b>135,62</b>        | <b>27,33</b>  | <b>0,97</b> |
| <b>ОБЕД</b>               |                                |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |             |
| 39                        | Винегрет овощной               | 60              | 0,80             | 1,40         | 4,30          | 33,00          | 0,02          | 0,02        | 3,11         | 13,94                | 9,70          | 0,41        |
| 51                        | Суп рассольник Ленинградский   | 200             | 1,70             | 4,20         | 12,30         | 96,00          | 0,06          | 0,05        | 5,36         | 12,46                | 17,99         | 0,68        |
| 137                       | Картофельное пюре              | 150             | 3,10             | 4,60         | 20,10         | 137,00         | 0,12          | 0,10        | 10,40        | 35,62                | 28,60         | 1,04        |
| 82                        | Тефтели рыбные                 | 75              | 11,80            | 10,00        | 13,20         | 191,00         | 0,10          | 0,08        | 2,84         | 27,80                | 20,60         | 0,73        |
| 276                       | Компот из смеси сухофруктов    | 200             | 1,00             | 0,05         | 27,50         | 110,00         | 0,01          | 0,03        | 0,32         | 28,69                | 18,27         | 0,61        |
|                           | Хлеб пшеничный                 | 40              | 2,40             | 0,30         | 14,64         | 72,60          | 0,01          | 0,00        | 0,00         | 0,90                 | 0,63          | 0,05        |
| <b>Итого за обед</b>      |                                | <b>665,00</b>   | <b>20,00</b>     | <b>19,15</b> | <b>87,74</b>  | <b>606,60</b>  | <b>0,30</b>   | <b>0,26</b> | <b>18,92</b> | <b>105,47</b>        | <b>86,09</b>  | <b>3,11</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |                                |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |             |
| 264                       | Молоко кипяченое               | 200             | 5,50             | 6,20         | 8,60          | 110,00         | 0,06          | 0,24        | 1,04         | 211,20               | 24,36         | 0,17        |
|                           | Батон                          | 30              | 4,20             | 4,00         | 30,20         | 174,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00          | 0,00        |
| <b>Итого на полдник</b>   |                                | <b>230,00</b>   | <b>9,70</b>      | <b>10,20</b> | <b>38,80</b>  | <b>284,00</b>  | <b>0,06</b>   | <b>0,24</b> | <b>1,04</b>  | <b>211,20</b>        | <b>24,36</b>  | <b>0,17</b> |
| <b>УЖИН</b>               |                                |                 |                  |              |               |                |               |             |              |                      |               |             |
| 202                       | Бобовые отварные               | 200             | 19,00            | 4,60         | 41,10         | 285,00         | 0,35          | 0,14        | 0,00         | 127,14               | 86,00         | 4,93        |
|                           | Хлеб пшеничный                 | 40              | 2,40             | 0,30         | 14,64         | 72,60          | 0,01          | 0,00        | 0,00         | 0,90                 | 0,63          | 0,05        |
| 266                       | Чай с сахаром                  | 200             | 0,10             | 0,03         | 9,10          | 25,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,26                 | 0,00          | 0,03        |
| <b>Итого на ужин</b>      |                                | <b>440</b>      | <b>21,50</b>     | <b>4,93</b>  | <b>64,84</b>  | <b>382,60</b>  | <b>0,36</b>   | <b>0,14</b> | <b>0,00</b>  | <b>128,30</b>        | <b>86,63</b>  | <b>5,01</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                | <b>1 765</b>    | <b>58,70</b>     | <b>50,71</b> | <b>238,48</b> | <b>1628,20</b> | <b>0,83</b>   | <b>0,82</b> | <b>20,51</b> | <b>580,59</b>        | <b>224,41</b> | <b>9,26</b> |