



Примерное десятидневное меню на весенне-летний сезон для детей с 3 лет до 7 лет с 01.04.2022г.

1 день

Сорт, марка, тип рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки, г	Жиры, г		Углевод Бг, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2018 г Партнер	3 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5	3,4	1,7	14,6	87,1	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	47,9	10,9	45,9	0,6	43,5	0,0	0,0	0,0
2018 г Партнер	183 КАША ТРЕЧЕНВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160/5	9,3	6,4	41,8	261,5	0,2	0,0	0,0	5,1	0,1	0,1	18,7	136,8	203,0	4,8	287,6	2,5	0,0	0,0
2018 г Партнер	298 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	4,0	4,2	0,4	15,0	0,0 *	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			12,7	8,1	66,3	388,7	0,3	0,1	0,0	5,7	0,1	0,2	77,0	151,6	253,1	5,8	346,1	2,5	0,0	0,0
II Завтрак																				
2018 г Партнер	101 СВЕЖИЕ ФРУКТЫ/ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0	0,0
Обед																				
2018 г Партнер	63 ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	4,2	12,6	0,3	42,2	0,9	0,0	0,0
2018 г Партнер	332 СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,0	1,8	14,5	82,3	0,1	4,8	0,2	0,3	0,0	0,0	17,1	16,8	41,4	0,7	343,3	3,4	0,0	0,0
2018 г Партнер	437 ГУЛЯШ ИЗ КУР	70	7,3	10,0	1,9	126,8	0,0	0,8	0,1	1,4	0,0	0,1	10,5	9,9	66,4	0,7	110,2	3,0	0,1	0,1
2018 г Партнер	309 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ СУХОФРУКТОВ	130	4,7	4,6	29,9	179,6	0,1	0,0	0,0	1,0	0,1	0,0	8,0	6,3	35,0	0,8	54,5	0,7	0,0	0,0
2018 г Партнер	99 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	-0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0	0,0
2018 г Партнер	100 ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			18,5	16,8	91,9	592,6	0,2	8,6	0,3	4,0	0,1	0,2	61,7	53,4	204,2	4,3	630,7	9,6	0,1	0,1
Полдник																				
2018 г Партнер	248 ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ	60	4,8	4,0	32,6	185,2	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,1	15,0	7,4	41,4	0,5	64,6	1,3	0,0	0,0
2018 г Партнер	296 МОЛОКО	180	5,1	5,0	8,4	104,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			9,9	9,0	41,0	289,5	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,1	15,0	7,4	41,4	0,5	64,6	1,3	0,0	0,0
Всего за день:			41,5	34,3	208,7	1316,4	0,6	12,7	0,4	11,2	0,2	0,4	168,1	219,6	508,6	12,5	1319,4	15,4	0,1	0,1
Б																				

6 день

п/п	№ техн. рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг
Завтрак																			
8 г	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	4,3	14,6	106,3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	6,8	8,9	23,6	0,6	39,5	0,0
8 г	188	КАША ЯЧНЕВАЯ	180/5	5,8	4,8	37,9	217,5	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	49,3	28,2	185,1	1,1	123,6	0,0
8 г	430	РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0
8 г	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9													

