

Основное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: основное меню до 3 лет

День: понедельник

Сезон: Зима

Неделя: 1

Возраст: основное меню до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ЗАВТРАК												
203	Макаронные изд. отварные с том.с.	120	4,30	3,40	26,70	157,00	0,05	0,02	0,00	7,44	5,85	0,59
1	Бутерброд с маслом	30	2,40	4,40	14,50	109,00	0,05	0,02	0,00	7,50	9,80	0,61
266	Чай с сахаром	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,01
Итого за завтрак 1		300,00	6,80	7,82	45,80	284,00	0,10	0,04	0,00	15,07	15,65	1,21
ОБЕД												
51	Суп рассольник ленинградский	150	1,30	3,00	9,30	71,00	0,05	0,03	4,02	9,35	13,51	0,51
164	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	5,40	34,60	224,00	0,18	0,11	0,00	12,90	121,80	4,18
134	Кнели куриные с рисом	60	10,40	15,10	4,00	194,00	0,03	0,08	0,33	16,64	12,96	0,94
276	Компот из смеси сухофруктов	150	0,70	0,04	20,60	82,00	0,01	0,02	0,24	21,52	13,70	0,46
	Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,64	72,60	0,01	0,00	0,00	0,90	0,63	0,05
Итого за обед		545	23,20	23,84	83,14	643,60	0,28	0,24	4,59	61,31	162,60	6,14
ПОЛДНИК												
10	Чай	150	0,10	0,00	0,00	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
Итого на полдник		180	0,76	5,20	10,63	93,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
УЖИН												
216	Сырники из творога	75	12,90	8,10	19,10	202,00	0,04	0,17	0,38	103,41	16,00	0,47
	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
Итого на ужин		205	15,60	9,00	43,20	315,00	0,04	0,17	0,38	103,41	16,00	0,47
Итого за день		1 230	46,36	45,86	182,77	1335,74	0,42	0,45	4,97	179,79	194,25	7,82

Рацион: основное меню до 3 лет

День: вторник

Сезон: Зима

Неделя: 1

Возраст: основное меню до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса 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
ЗАВТРАК												
187	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,60	6,60	26,40	187,00	0,13	0,12	0,40	96,90	33,70	0,88
1	Бутерброд с маслом	30	2,40	4,40	14,50	109,00	0,05	0,02	0,00	7,50	9,80	0,61
271	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	2,10	11,00	70,00	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
Итого за завтрак 1		330	10,10	13,10	51,90	366,00	0,21	0,26	0,92	210,26	55,68	1,60
ОБЕД												
24	Салат из свеклы с растительным	40	0,50	2,90	3,20	42,00	0,01	0,01	0,75	13,76	7,47	0,48
60	Суп картоф. с бобовыми и гречками	150	4,50	2,60	17,70	114,00	0,13	0,05	2,76	18,66	22,50	1,33
116	Рагу овощное с мясом	150	12,40	13,80	10,50	217,00	0,07	0,10	7,73	26,75	34,24	2,19
276	Компот из смеси сухофруктов	150	0,70	0,04	20,60	82,00	0,01	0,02	0,24	21,52	13,70	0,46
	Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,64	72,60	0,01	0,00	0,00	0,90	0,63	0,05
Итого за обед		525	20,50	19,64	66,64	527,60	0,23	0,18	11,48	81,59	78,54	4,51
ПОЛДНИК												
284	Кисель из конц. на ягодных	150	0,00	0,00	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,04
	Баранки	50	2,20	0,90	15,00	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого на полдник		200	2,20	0,90	30,00	132,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,04
УЖИН												
75	Суп мол.с мак.изделиями	150	3,30	3,10	11,90	89,00	0,04	0,09	0,39	81,36	10,80	0,24
266	Чай с сахаром	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,01
	Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,64	72,60	0,01	0,00	0,00	0,90	0,63	0,05
Итого на ужин		335	5,80	3,42	31,14	179,60	0,05	0,09	0,39	82,39	11,43	0,30
Итого за день		1 390	38,60	37,06	179,68	1205,20	0,49	0,53	12,79	374,60	145,65	6,45

Рацион: основное меню до 3 лет

День: среда
Неделя: 1

Сезон: Зима
Возраст: основное меню до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса 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
ЗАВТРАК												
168	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,80	5,90	23,70	164,00	0,04	0,12	0,41	94,03	21,40	0,32
1	Бутерброд с маслом	30	2,40	4,40	14,50	109,00	0,05	0,02	0,00	7,50	9,80	0,61
266	Чай с сахаром	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,01
Итого за завтрак 1		330	6,30	10,32	42,80	291,00	0,09	0,14	0,41	101,66	31,20	0,94
ОБЕД												
50	Щи из свежей капусты с	150	1,10	3,30	5,00	55,00	0,03	0,03	7,19	19,46	11,42	0,42
203	Макаронные изделия отварные	120	4,30	3,40	26,70	157,00	0,05	0,02	0,00	7,44	5,85	0,59
98	Фрикадельки мясные	50	7,70	7,60	6,40	125,00	0,04	0,08	0,07	18,71	14,04	0,59
276	Компот из смеси сухофруктов	150	0,70	0,04	20,60	82,00	0,01	0,02	0,24	21,52	13,70	0,46
	Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,64	72,60	0,01	0,00	0,00	0,90	0,63	0,05
Итого за обед		505,00	16,20	14,64	73,34	491,60	0,14	0,15	7,50	68,03	45,64	2,11
ПОЛДНИК												
	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
Итого на полдник		230	5,10	4,40	49,10	259,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	2,20
УЖИН												
174	Каша гречневая молочная вязкая	150	6,80	6,70	27,80	200,00	0,16	0,17	0,38	91,91	81,91	2,56
266	Чай с сахаром	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,01
Итого на ужин		300	6,90	6,72	32,40	218,00	0,16	0,17	0,38	92,04	81,91	2,57
Итого за день		1 365	34,50	36,08	197,64	1259,60	0,42	0,48	18,29	277,73	167,75	7,82

Рацион: основное меню до 3 лет

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: Зима
Возраст: основное меню до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса 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
ЗАВТРАК												
168	Каша молочная Артек"	150	6,10	5,70	55,90	296,00	0,12	0,13	0,38	99,10	31,00	1,80
1	Бутерброд с маслом	30	2,40	4,40	14,50	109,00	0,05	0,02	0,00	7,50	9,80	0,61
272	Какао с молоком	150	2,40	2,30	10,20	69,00	0,02	0,09	0,39	81,09	14,68	0,37
Итого за завтрак 1		330	10,90	12,40	80,60	474,00	0,19	0,24	0,77	187,69	55,48	2,78
ОБЕД												
43	Салат луковый	30	0,30	1,80	1,40	23,00	0,01	0,01	1,52	10,60	4,64	0,27
53	Борщ с капустой с картофелем	150	1,00	2,90	7,00	58,00	0,02	0,03	4,78	17,70	12,21	0,58
137	Картофельное пюре	120	2,40	3,70	16,10	109,00	0,09	0,08	8,34	28,50	22,80	0,83
82	Тефтели рыбные	50	7,80	6,70	8,80	127,00	0,07	0,06	1,90	18,53	13,70	0,49
276	Компот из смеси сухофруктов	150	0,70	0,04	20,60	82,00	0,01	0,02	0,24	21,52	13,70	0,46
	Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,64	72,60	0,01	0,00	0,00	0,90	0,63	0,05
Итого за обед		505,00	14,30	13,64	67,14	448,60	0,20	0,19	15,26	87,15	63,04	2,41
ПОЛДНИК												
265	Чай	150	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
Итого на полдник		175	1,58	1,65	17,65	89,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
УЖИН												
209	Омлет натуральный	60	5,80	9,50	1,10	113,00	0,03	0,18	0,09	40,07	6,72	1,00
266	Чай с сахаром	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,01
	Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,64	72,60	0,01	0,00	0,00	0,90	0,63	0,05
Итого на ужин		185	2,50	0,32	19,24	90,60	0,01	0,00	0,00	1,03	0,63	0,06
Итого за день		1 195	29,28	28,01	184,63	1102,45	0,40	0,43	16,03	275,87	119,15	5,25

Рацион: основное меню до 3 лет

День: пятница

Сезон: Зима

Неделя: 1

Возраст: основное меню до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса 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
ЗАВТРАК												
183	Каша манная молочная жидкая	150	3,80	5,90	17,60	138,00	0,04	0,12	0,41	95,45	13,07	0,24
1	Бутерброд с маслом	30	2,40	4,40	14,50	109,00	0,05	0,02	0,00	7,50	9,80	0,61
266	Чай с сахаром	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,01
Итого за завтрак 1		180	2,50	4,42	19,10	127,00	0,05	0,02	0,00	7,63	9,80	0,62
ОБЕД												
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	150	14,20	18,40	23,70	320,00	0,05	0,07	0,50	15,24	27,63	1,28
276	Компот из смеси сухофруктов	35	2,40	0,30	14,64	72,60	0,01	0,00	0,00	0,90	0,63	0,05
	Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,64	72,60	0,01	0,00	0,00	0,90	0,63	0,05
Итого за обед		370,00	20,70	20,70	63,68	531,20	0,12	0,11	4,70	26,52	43,29	1,93
ПОЛДНИК												
264	Молоко кипяченое	150	4,10	4,60	6,40	82,00	0,04	0,18	0,78	158,40	18,27	0,13
258	Булочка домашняя	50	3,60	5,70	27,10	175,00	0,04	0,02	0,00	7,60	4,80	0,40
Итого на полдник		50	7,70	10,30	33,50	257,00	0,08	0,20	0,78	166,00	23,07	0,53
УЖИН												
139	Капуста тушеная	120	2,60	3,90	11,30	90,00	0,04	0,05	19,77	61,56	23,60	0,91
	Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,64	72,60	0,01	0,00	0,00	0,90	0,63	0,05
266	Чай с сахаром	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,01
Итого на ужин		305	5,10	4,22	30,54	180,60	0,05	0,05	19,77	62,59	24,23	0,97
Итого за день		905	36,00	39,64	146,82	1095,80	0,30	0,38	25,25	262,74	100,39	4,05

Рацион: основное меню до 3 лет

День: понедельник

Сезон: Зима

Неделя: 2

Возраст: основное меню до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса 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
ЗАВТРАК												
174	Каша гречневая молочная вязкая	150	6,80	6,70	27,80	200,00	0,16	0,17	0,38	91,91	81,91	2,56
1	Бутерброд с маслом	30	2,40	4,40	14,50	109,00	0,05	0,02	0,00	7,50	9,80	0,61
266	Чай с сахаром	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,01
Итого за завтрак 1		330	9,30	11,12	46,90	327,00	0,21	0,19	0,38	99,54	91,71	3,18
ОБЕД												
	Порционно огурцы соленые	20	0,90	1,80	4,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
62	Суп крестьянский с крупой	150	1,30	3,40	7,50	66,00	0,03	0,02	4,80	14,00	10,31	0,38
203	Макаронные изделия отварные	120	4,30	3,40	26,70	157,00	0,05	0,02	0,00	7,44	5,85	0,59
126	Фрикадельки из кур	50	7,30	9,00	4,30	127,00	0,04	0,10	0,79	22,95	11,04	0,86
276	Компот из смеси сухофруктов	150	0,70	0,04	20,60	82,00	0,01	0,02	0,24	21,52	13,70	0,46
	Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,64	72,60	0,01	0,00	0,00	0,90	0,63	0,05
Итого за обед		525,00	16,90	17,94	77,84	540,60	0,14	0,16	5,83	66,81	41,53	2,34
ПОЛДНИК												
	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
Итого на полдник		30	4,70	4,00	39,30	212,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
УЖИН												
209	Омлет натуральный	60	5,80	9,50	1,10	113,00	0,03	0,18	0,09	40,07	6,72	1,00
	Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,64	72,60	0,01	0,00	0,00	0,90	0,63	0,05
266	Чай с сахаром	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,01
Итого на ужин		245	8,30	9,82	20,34	203,60	0,04	0,18	0,09	41,10	7,35	1,06
Итого за день		1 130	39,20	42,88	184,38	1283,20	0,39	0,53	6,30	207,45	140,59	6,58

рацион: основное меню до 3 лет

День: вторник

Сезон: Зима

Неделя: 2

Возраст: основное меню до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса 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
ЗАВТРАК												
173	Каша овсяная "Геркулес"	150	6,10	7,40	26,70	198,00	0,15	0,13	0,38	103,00	50,58	1,25
3	Бутерброд с сыром	40	5,00	3,00	14,50	106,00	0,08	0,09	0,11	106,90	15,40	0,67
272	Какао с молоком	150	2,40	2,30	10,20	69,00	0,02	0,09	0,39	81,09	14,68	0,37
Итого за завтрак 1		340	9,50	7,40	35,70	245,00	0,13	0,30	1,02	293,85	42,26	1,15
ОБЕД												
5	Салат из белокочанной капусты	40	0,90	1,80	4,10	36,00	0,01	0,02	8,66	23,53	8,21	0,30
56	Суп карт. с макар.изделиями	150	1,60	1,50	11,30	67,00	0,05	0,03	3,96	8,22	12,55	0,52
138	Картофель тушеный	100	2,20	6,10	15,10	126,00	0,09	0,06	8,26	16,16	24,67	0,96
124	Куры отварные	50	12,50	10,50	0,20	145,00	0,03	0,07	0,48	10,27	10,49	0,99
276	Компот из смеси сухофруктов	150	0,70	0,04	20,60	82,00	0,01	0,02	0,24	21,52	13,70	0,46
	Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,64	72,60	0,01	0,00	0,00	0,90	0,63	0,05
Итого за обед		525,00	20,30	20,24	65,94	528,60	0,20	0,20	21,60	80,60	70,25	3,28
ПОЛДНИК												
265	Чай	150	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
Итого на полдник		167,00	0,76	5,22	10,65	93,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
УЖИН												
198	Пудинг рисовый с повидлом	130	5,20	7,80	49,50	287,00	0,04	0,11	0,84	46,80	22,87	0,91
	Хлеб пшеничный	35	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
Итого на ужин		135	2,90	0,30	23,74	110,60	0,01	0,00	0,00	0,90	0,63	0,05
Итого за день		1 577	41,46	45,66	187,41	1326,34	0,49	0,78	25,05	484,62	233,60	10,61

Рацион: основное меню до 3 лет

День: среда

Сезон: Зима

Неделя: 2

Возраст: основное меню до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса 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
ЗАВТРАК												
189	Каша молочная "Дружба"	150	4,70	6,10	25,10	174,00	0,09	0,12	0,40	95,32	27,80	0,60
1	Бутерброд с маслом	30	2,40	4,40	14,50	109,00	0,05	0,02	0,00	7,50	9,80	0,61
266	Чай с сахаром	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,01
Итого за завтрак 1		330	7,20	10,52	44,20	301,00	0,14	0,14	0,40	102,95	37,60	1,22
ОБЕД												
60	Суп картоф. с бобовыми	150	4,50	2,60	17,70	114,00	0,13	0,05	2,76	18,66	22,50	1,33
203	Макаронные изделия отварные	120	4,30	3,40	26,70	157,00	0,05	0,02	0,00	7,44	5,85	0,59
104	Котлеты мясные	50	7,40	6,00	6,10	109,00	0,04	0,09	0,19	28,69	14,72	0,60
276	Компот из смеси сухофруктов	150	0,70	0,04	20,60	82,00	0,01	0,02	0,24	21,52	13,70	0,46
	Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,64	72,60	0,01	0,00	0,00	0,90	0,63	0,05
Итого за обед		505,00	19,30	12,34	85,74	534,60	0,24	0,18	3,19	77,21	57,40	3,03
ПОЛДНИК												
264	Молоко кипяченое	150	4,10	4,60	6,40	82,00	0,04	0,18	0,78	158,40	18,27	0,13
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
Итого на полдник		300,00	6,70	5,90	31,20	204,00	0,07	0,20	10,78	174,40	27,27	2,33
УЖИН												
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	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,01
Итого на ужин		200	3,50	2,22	24,90	134,00	0,04	0,03	0,28	8,18	7,06	0,47
Итого за день		1 335	36,70	30,98	186,04	1173,60	0,49	0,55	14,65	362,74	129,33	7,05

Рацион: основное меню до 3 лет

День: четверг

Сезон: Зима

Неделя: 2

Возраст: основное меню до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса 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
ЗАВТРАК												
175	Каша ячневая молочная	40	5,30	5,70	27,60	184,00	0,10	0,12	0,37	110,19	25,39	0,67
1	Бутерброд с маслом	30	2,40	4,40	14,50	109,00	0,05	0,02	0,00	7,50	9,80	0,61
271	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	2,10	11,00	70,00	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
Итого за завтрак 1		220	9,80	12,20	53,10	363,00	0,18	0,26	0,89	223,55	47,37	1,39
ОБЕД												
65	Суп свекольник	150	1,20	3,10	8,20	66,00	0,03	0,03	2,92	17,30	14,97	0,73
168	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	3,60	37,60	201,00	0,07	0,06	8,48	55,30	60,40	1,21
104	Биточки из говядины	50	7,40	6,00	6,10	109,00	0,04	0,09	0,19	28,69	14,72	0,60
276	Компот из смеси сухофруктов	150	0,70	0,04	20,60	82,00	0,01	0,02	0,24	21,52	13,70	0,46
	Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,64	72,60	0,01	0,00	0,00	0,90	0,63	0,05
Итого за обед		535,00	15,40	13,04	87,14	530,60	0,16	0,20	11,83	123,71	104,42	3,05
ПОЛДНИК												
284	Кисель из конц. на ягодных	150	0,00	0,00	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,04
	Батон	30	4,20	4,00	30,20	174,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого на полдник		180,00	4,20	4,00	45,20	231,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,04
УЖИН												
174	Каша гречневая молочная вязкая	150	6,80	6,70	27,80	200,00	0,16	0,17	0,38	91,91	81,91	2,56
	Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,64	72,60	0,01	0,00	0,00	0,90	0,63	0,05
266	Чай с сахаром	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,01
Итого на ужин		335	9,30	7,02	47,04	290,60	0,17	0,17	0,38	92,94	82,54	2,62
Итого за день		1 270	38,70	36,26	232,48	1415,20	0,51	0,63	13,10	440,56	234,33	7,10

Рацион: основное меню до 3 лет

День: пятница

Сезон: Зима

Неделя: 2

Возраст: основное меню от 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса 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
ЗАВТРАК												
183	Каша манная молочная жидкая	150	3,80	5,90	17,60	138,00	0,04	0,12	0,41	95,45	13,07	0,24
1	Бутерброд с маслом	30	2,40	4,40	14,50	109,00	0,05	0,02	0,00	7,50	9,80	0,61
272	Какао с молоком	150	2,40	2,30	10,20	69,00	0,02	0,09	0,39	81,09	14,68	0,37
Итого за завтрак 1		330	8,60	12,60	42,30	316,00	0,11	0,23	0,80	184,04	37,55	1,22
ОБЕД												
39	Винегрет овощной	40	0,50	0,90	2,90	22,00	0,01	0,01	2,07	9,29	6,46	0,27
51	Суп рассольник Ленинградский	150	1,30	3,00	9,30	71,00	0,05	0,03	4,02	9,35	13,51	0,51
137	Картофельное пюре	120	2,40	3,70	16,10	109,00	0,09	0,08	8,34	28,50	22,80	0,83
82	Тефтели рыбные	50	7,80	6,70	8,80	127,00	0,07	0,06	1,90	18,53	13,70	0,49
276	Компот из смеси сухофруктов	150	0,70	0,04	20,60	82,00	0,01	0,02	0,24	21,52	13,70	0,46
	Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,64	72,60	0,01	0,00	0,00	0,90	0,63	0,05
Итого за обед		545,00	15,10	14,64	72,34	483,60	0,24	0,20	16,57	88,09	70,80	2,61
ПОЛДНИК												
264	Молоко кипяченое	150	4,10	4,60	6,40	82,00	0,04	0,18	0,78	158,40	18,27	0,13
	Батон	30	4,20	4,00	30,20	174,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого на полдник		180,00	8,30	8,60	36,60	256,00	0,04	0,18	0,78	158,40	18,27	0,13
УЖИН												
202	Бобовые отварные	150	14,20	3,40	30,80	214,00	0,26	0,11	0,00	95,36	64,50	3,70
	Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,64	72,60	0,01	0,00	0,00	0,90	0,63	0,05
266	Чай с сахаром	150	0,10	0,02	4,60	18,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,01
Итого на ужин		335	16,70	3,72	50,04	304,60	0,27	0,11	0,00	96,39	65,13	3,76
Итого за день		1 390	48,70	39,56	201,28	1360,20	0,66	0,72	18,15	526,92	191,75	7,72