

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя: 1

Возраст: основное меню с 3-7лет

№ 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	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ЗАВТРАК												
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
Итого за завтрак 1		380	8,00	12,83	57,00	367,00	0,11	0,05	0,00	17,67	17,21	1,39
ОБЕД												
	Порционно огурцы свежие	30	1,30	2,70	6,20	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
Итого за обед		750	35,90	33,65	123,74	944,60	0,47	0,34	4,49	94,37	229,84	9,27
ПОЛДНИК												
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
	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		230	0,66	5,20	30,63	168,14	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
УЖИН												
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
Итого на ужин		250	23,30	13,90	56,10	442,00	0,06	0,28	0,69	165,60	25,72	0,77
Итого за день		1 610	67,86	65,58	267,47	1921,74	0,64	0,67	5,18	278,12	272,77	11,49

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: вторник

Сезон: Осень

Неделя: 1

Возраст: основное меню с 3-7лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ЗАВТРАК												
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
3	Бутерброд с маслом и сыром	65	7,90	4,75	24,20	172,00	0,08	0,09	0,11	161,50	24,70	1,11
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
Итого за завтрак 1		465	19,60	14,15	88,30	562,00	0,42	0,26	11,80	329,59	141,84	4,16
ОБЕД												
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
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
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
Итого за обед		720	22,00	28,45	75,54	645,60	0,19	0,24	18,76	102,76	97,94	5,04
ПОЛДНИК												
261	Кефир	200	4,90	0,08	6,40	44,00	0,05	0,24	0,49	194,04	22,84	0,15
	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		250	7,10	0,98	21,40	119,00	0,05	0,24	0,49	194,04	22,84	0,15
УЖИН												
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
Итого на ужин		440	6,90	4,53	39,64	216,60	0,06	0,13	0,52	109,65	15,04	0,40
Итого за день		1 875	55,60	48,11	224,88	1543,20	0,72	0,87	31,57	736,04	277,66	9,75

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: среда

Сезон: Осень

Неделя: 1

Возраст: основное меню с 3-7лет

№ 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	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
Итого за завтрак 1		230	2,50	8,63	23,70	171,00	0,05	0,03	0,00	8,36	9,90	0,65
ОБЕД												
13	Салат из свежих помидоров и	60	0,50	2,80	2,20	36,00	0,02	0,01	3,42	9,00	7,24	0,33
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
Итого за обед		660,00	20,80	18,15	89,84	606,60	0,18	0,21	10,01	91,00	61,39	2,81
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												
228	Блины со сгущенным молоком	75	4,00	6,10	25,00	173,00	0,05	0,02	0,00	9,30	6,03	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
Итого на ужин		275	4,10	6,13	34,10	198,00	0,05	0,02	0,00	9,56	6,03	0,49
Итого за день		1 395	32,50	37,31	196,74	1234,60	0,31	0,28	20,01	124,92	86,32	6,15

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: четверг

Сезон: Осень

Неделя: 1

Возраст: основное меню с 3-7лет

№ 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"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
Итого за завтрак 1		430	13,70	19,30	102,50	633,00	0,24	0,33	1,02	248,09	70,75	3,52
ОБЕД												
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
Итого за обед		665,00	19,70	19,05	84,84	589,60	0,27	0,25	19,94	116,62	84,39	3,20
ПОЛДНИК												
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
Итого на полдник		225	1,58	1,65	17,65	89,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
УЖИН												
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
Итого на ужин		240	2,50	0,33	23,74	97,60	0,01	0,00	0,00	1,16	0,63	0,08
Итого за день		1 560	37,48	40,33	228,73	1409,45	0,52	0,58	20,96	365,87	155,77	6,80

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: пятница

Сезон: Осень

Неделя: 1

Возраст: основное меню с 3-7лет

№ 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	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
Итого за завтрак 1		5233	7,50	16,43	742,99	4789,35	9,73	11,20	75,84	1320,18	523,68	36,27
ОБЕД												
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
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
Итого за обед		670,00	27,40	31,75	94,84	775,60	0,16	0,21	18,24	96,97	86,94	3,56
ПОЛДНИК												
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
Итого на полдник		30	9,70	10,20	38,80	284,00	0,06	0,24	1,04	211,20	24,36	0,17
УЖИН												
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
Итого на ужин		440	11,50	9,33	60,74	363,60	0,23	0,23	0,50	123,56	109,63	3,49
Итого за день		6 373	56,10	67,71	937,37	6212,55	10,18	11,88	95,62	1751,91	744,61	43,49

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя: 2

Возраст: основное меню с 3-7лет

№ 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												
197	Плов с изюмом	200	4,60	18,10	51,80	389,00	0,06	0,04	1,81	20,44	40,11	0,88
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
Итого за завтрак 1		430	7,10	26,73	75,50	560,00	0,11	0,07	1,81	28,80	50,01	1,53
ОБЕД												
	Порционно помидоры свежие	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
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
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
Итого за обед		740,00	27,80	26,85	110,44	795,60	0,36	0,34	7,82	97,51	211,11	7,95
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	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
Итого на ужин		29358	11,20	14,13	25,34	28040,65	57,42	65,79	443,61	7015,40	10,71	220,96
Итого за день		30 558	50,80	71,71	250,58	29608,25	57,89	66,20	453,24	7141,71	271,83	230,44

Рацион: основное меню с 3-7 лет

День: вторник

Сезон: Осень

Неделя: 2

Возраст: основное меню с 3-7 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"	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
Итого за завтрак 1		230	11,10	7,80	37,70	265,00	0,11	0,21	0,63	269,62	44,28	1,61
ОБЕД												
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
Итого за обед		660,00	26,40	80,24	663,60	663,60	0,25	0,24	18,48	75,05	83,13	3,78
ПОЛДНИК												
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
	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		217,00	0,66	5,20	30,63	168,14	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
УЖИН												
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
Итого на ужин		315	9,90	10,80	88,54	490,60	0,07	0,14	1,23	64,18	31,74	1,16
Итого за день		1 422	48,06	50,15	237,11	1587,34	0,43	0,59	20,34	409,33	159,15	6,61

Рацион: основное меню с 3-7 лет

День: среда

Сезон: Осень

Неделя: 2

Возраст: основное меню с 3-7 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"	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
Итого за завтрак 1		430	8,80	16,73	57,20	403,00	0,17	0,19	0,53	135,46	46,97	1,45
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
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
Итого за обед		660,00	26,00	23,25	110,14	756,60	0,30	0,21	4,12	93,49	78,97	4,21
ПОЛДНИК												
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
Итого на полдник		350,00	8,10	7,50	33,40	232,00	0,09	0,26	11,04	227,20	33,36	2,37
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	200	0,10	0,03	9,10	25,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Итого на ужин		250	3,50	2,23	29,40	141,00	0,04	0,03	0,28	8,31	7,06	0,49
Итого за день		1 690	46,40	49,71	230,14	1532,60	0,60	0,69	15,97	464,46	166,36	8,52

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: четверг

Сезон: Осень

Неделя: 2

Возраст: основное меню с 3-7лет

№ 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												
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
Итого за завтрак 1		230	5,20	11,40	29,30	239,00	0,07	0,12	0,39	87,50	19,04	0,70
ОБЕД												
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
Итого за обед		710,00	20,30	17,75	111,94	691,60	0,22	0,28	15,75	167,53	140,12	4,09
ПОЛДНИК												
267	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	0,01	0,06	0,26	53,60	6,03	0,07
243	Пирог с повидлом	50	3,10	1,50	28,90	141,00	0,03	0,02	0,04	90,02	5,11	0,55
Итого на полдник		50,00	3,10	1,50	28,90	141,00	0,03	0,02	0,04	90,02	5,11	0,55
УЖИН												
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
Итого на ужин		440	11,50	9,33	60,74	363,60	0,23	0,23	0,50	123,56	109,63	3,49
Итого за день		1 430	40,10	39,98	230,88	1435,20	0,55	0,65	16,68	468,61	273,90	8,83

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: пятница

Сезон: Осень

Неделя: 2

Возраст: основное меню с 3-7лет

№ 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	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
Итого за завтрак 1		430	7,50	16,43	47,10	355,00	0,11	0,18	0,55	135,62	27,33	0,97
ОБЕД												
43	Салат луковый	30	0,40	2,70	2,10	34,00	0,02	0,01	2,28	15,90	6,96	0,40
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
78	Рыба, запеченная в омлете	80	14,50	7,50	2,20	134,00	0,11	0,18	0,69	30,81	17,27	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
Итого за обед		670,00	22,70	16,65	76,74	549,60	0,31	0,36	16,77	108,48	82,76	3,22
ПОЛДНИК												
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
Итого на полдник		230,00	9,70	10,20	38,80	284,00	0,06	0,24	1,04	211,20	24,36	0,17
УЖИН												
203	Макаронные изд. отв.с том.соусом	150	5,50	4,20	33,30	196,00	0,06	0,02	0,00	9,31	7,31	0,74
	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
Итого на ужин		390	8,00	4,53	57,04	293,60	0,07	0,02	0,00	10,47	7,94	0,82
Итого за день		1 720	47,90	47,81	219,68	1482,20	0,55	0,80	18,36	465,77	142,39	5,18