

Утверждаю
Заведующий МАДОУ Детский сад
Рябиноушка с. Бирска
Кабилова С.Г.

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: основное меню с 3-7 лет

День: понедельник

Сезон: зима

Неделя: 1

Возраст: основное меню с 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	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												
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
Итого за обед		720	30,20	31,65	106,04	833,60	0,36	0,33	6,12	81,43	217,17	8,17
ПОЛДНИК												
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
Итого на полдник		230	0,76	5,22	10,65	93,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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		1 580	62,26	63,60	229,79	1735,74	0,53	0,66	6,81	264,70	260,10	10,33

Рацион: основное меню с 3-7 лет

День: вторник

Сезон: зима

Неделя: 1

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		B1	B2	C	Ca	Mg	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
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		430	14,10	18,00	78,70	536,00	0,39	0,20	11,69	176,19	127,04	3,67
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
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
Итого за обед		720	26,40	27,75	87,04	702,60	0,30	0,25	17,13	115,70	110,61	6,14
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
	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	2,20	0,90	35,00	151,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
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		1 840	49,60	51,18	240,38	1606,20	0,75	0,58	29,34	402,02	252,69	10,27

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: среда
Неделя: 1Сезон: Зима
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	Ca	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		430	7	13	74	439	0	0	11	82	91	2
ОБЕД												
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												
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
Итого на ужин		400	9,10	9,03	46,10	291,00	0,22	0,23	0,50	122,66	109,00	3,44
Итого за день		1 720	42,40	44,91	258,94	1595,60	0,58	0,57	31,81	311,76	269,89	10,72

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: четверг
Неделя: 1Сезон: Зима
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	Ca	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		695,00	20,10	21,75	86,94	623,60	0,29	0,26	22,22	132,52	91,35	3,60
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		330	11	14	25	263	0	0	0	61	11	2
Итого за день		1 680	46,58	56,83	232,43	1608,45	0,58	0,86	23,37	441,82	172,81	8,70

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: пятница

Сезон: Зима

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		430	7,50	16,43	47,10	355,00	0,11	0,18	0,55	135,62	27,33	0,97
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	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		610,00	26,10	29,05	88,64	721,60	0,14	0,18	5,25	61,67	74,63	3,11
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
258	Булочка домашняя	70	5,00	8,00	38,00	245,00	0,04	0,02	0,00	10,63	6,67	0,57
Итого на полдник		270,00	10,50	14,20	46,60	355,00	0,10	0,26	1,04	221,83	31,03	0,74
УЖИН												
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
Итого на ужин		390,00	5,80	5,23	37,84	210,60	0,06	0,06	24,70	78,11	30,13	1,21
Итого за день		1700,00	49,90	64,91	220,18	1642,20	0,41	0,68	31,54	497,23	163,12	6,03

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: понедельник

Сезон: Зима

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												
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
Итого за завтрак 1		430	12	18	61	437	0	0	1	131	119	4
ОБЕД												
	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
Итого за обед		690,00	22,10	24,05	97,54	695,60	0,18	0,22	7,82	89,62	55,42	3,11
ПОЛДНИК												
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	9,10	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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		130	5	4	39	212	0	0	0	0	0	0
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		330	11	14	25	263	0	0	0	61	11	2
Итого за день		1580,00	49,50	59,81	222,88	1607,20	0,50	0,75	8,45	281,59	185,03	8,75

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: вторник

Сезон: Зима

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	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		430	19	18	73	529	0	0	1	407	112	3
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		720,00	27,70	29,05	86,44	717,60	0,27	0,27	31,47	110,35	95,44	4,23
ПОЛДНИК												
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
Итого на полдник		217,00	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	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		1 682	57,56	62,67	258,93	1830,34	0,65	0,80	33,84	581,35	238,91	8,67

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: среда

Сезон: Зима

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	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												
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: Зима

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		430	12	19	66	484	0	0	1	198	44	1
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												
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
Итого на полдник		230,00	4,20	4,00	50,20	250,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
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		1 810	48,30	50,08	288,88	1789,20	0,62	0,75	17,01	489,26	294,18	9,01

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: пятница

Сезон: Зима

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												
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
Итого за обед		725,00	20,80	20,55	92,04	639,60	0,32	0,28	22,03	119,41	95,79	3,52
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												
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
Итого на ужин		440	21,50	4,93	64,84	382,60	0,36	0,14	0,00	128,30	86,63	5,01
Итого за день		1 825	59,50	52,11	242,78	1661,20	0,85	0,84	23,62	594,53	234,11	9,67

