

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: основное меню с 3-7 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: Лето

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												
214	Запеканка творожная	150	27,50	19,80	35,10	431,00	0,08	0,42	0,55	274,41	40,37	0,94
	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		280	30	21	59	544	0	0	1	274	40	1
Итого за день		1 610	69,16	70,40	232,89	1837,74	0,55	0,80	6,67	373,51	274,75	10,50

Рацион: основное меню с 3-7 лет

День: вторник

Сезон: Лето

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												
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
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	9,70	9,90	30,80	254,00	0,08	0,09	0,05	173,30	28,00	1,30
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		450	21,40	19,30	94,90	644,00	0,42	0,26	11,74	341,39	145,14	4,35
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
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
92	Жаркое по-домашнему	150	22,20	22,70	20,30	375,00	0,17	0,21	9,40	26,36	53,69	4,08
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		650	32,20	29,35	88,44	746,60	0,38	0,31	16,87	90,35	110,49	6,85
ПОЛДНИК												
	Кефир/Йогурт	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												
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	11,20	14,13	25,34	262,60	0,05	0,27	0,13	61,21	10,71	1,58
Итого за день		1 680	71,90	63,76	230,08	1772,20	0,90	1,08	29,23	686,99	289,18	12,93

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: среда

Сезон: Лето

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		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												
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
	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		330	5	4	60	297	0	0	10	16	9	2
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	12	9	61	364	0	0	1	124	110	3
Итого за день		1 860	44,30	45,21	284,48	1706,20	0,59	0,57	31,81	313,14	270,52	10,83

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: четверг

Сезон: Лето

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 на молоке	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												
	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	4,70	4,00	39,30	212,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
УЖИН												
75	Суп молочный с мак.изд.	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		440,00	6,90	4,53	39,64	216,60	0,06	0,13	0,52	109,65	15,04	0,40
Итого за день		1 695	45,40	49,58	268,38	1685,20	0,59	0,72	23,76	490,26	177,14	7,52

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: пятница

Сезон: Лето

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		430,00	7,50	18,43	47,10	355,00	0,11	0,18	0,55	135,62	27,33	0,97
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 макаронными изделиями	200	2,20	2,10	15,10	89,00	0,07	0,04	5,28	10,95	16,74	0,69
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		720,00	27,90	32,15	99,24	798,60	0,18	0,21	19,32	98,44	89,28	3,70
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
	Пряник	25	1,48	1,63	17,00	63,00	88,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого на полдник		225,00	6,98	7,83	25,60	173,00	88,31	0,24	1,04	211,20	24,36	0,17
УЖИН												
68	Уха с рыбными консервами	200	6,20	1,50	11,00	83,00	0,08	0,05	3,93	14,10	18,02	0,65
	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		440,00	8,70	1,83	34,74	180,60	0,09	0,05	3,93	15,26	18,65	0,73
Итого за день		1815,00	51,08	58,24	206,68	1507,20	88,69	0,68	24,84	460,52	159,62	5,57

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: понедельник

Сезон: Лето

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	11,50	17,63	60,70	437,00	0,27	0,26	0,50	130,76	118,90	4,06
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
58	Суп картофельный с крупой	200	2,10	2,10	15,50	90,00	0,07	0,05	5,60	12,64	19,21	0,73
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	22,50	21,35	103,14	695,60	0,21	0,24	7,02	83,60	60,88	3,33
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	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		330	11,20	14,13	25,34	262,60	0,05	0,27	0,13	61,21	10,71	1,58
Итого за день		1 580	49,90	57,11	228,48	1607,20	0,53	0,77	7,65	275,57	190,49	8,97

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: вторник

Сезон: Лето

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												
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
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		430,00	18,80	17,30	74,50	529,00	0,30	0,36	1,01	378,10	101,29	2,86
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		1682,00	57,16	62,37	260,13	1830,34	0,64	0,77	33,71	552,63	228,47	8,25

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: среда

Сезон: Лето

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												
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												
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
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	21,60	23,95	98,64	699,60	0,19	0,20	5,75	80,55	68,30	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
	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		250,00	7,70	7,10	23,60	185,00	0,06	0,24	1,04	211,20	24,36	0,17
УЖИН												
160	Гороховая каша	150	14,60	5,10	33,10	240,00	0,40	0,10	0,00	78,20	72,20	4,60
	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	17,10	5,43	56,84	337,60	0,41	0,10	0,00	79,36	72,83	4,68
Итого за день		1 730	55,20	53,21	236,28	1625,20	0,83	0,73	7,32	508,57	210,46	9,41

Рацион: основное меню с 3-7лет

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

№ рец.	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												
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
272	Какао на молоке	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	19	65	484	0	0	1	226	55	2
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
	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		330,00	4,60	4,40	60,00	297,00	0,03	0,02	10,00	16,48	9,00	2,26
УЖИН												
75	Суп молочный с мак. изд.	200	4,40	4,20	15,90	119,00	0,05	0,13	0,52	108,49	14,41	0,32
	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	6,90	4,53	39,64	216,60	0,06	0,13	0,52	109,65	15,04	0,40
Итого за день		1 910	44,50	45,98	276,38	1689,20	0,49	0,70	27,16	520,07	219,03	8,54

Рацион: основное меню с 3-7лет

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

№ рец.	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												
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												
12	Салат из свежих огурцов	60	0,50	2,70	1,80	33,00	0,01	0,02	2,30	12,29	70,02	0,32
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
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	20,50	22,45	87,14	633,60	0,29	0,26	22,26	123,96	151,87	3,26
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												
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		1 825	49,20	58,41	233,78	1636,20	0,69	0,91	24,35	594,34	313,19	7,89