

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: основное меню с 3-7 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: Весна

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		В1	В2	С	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	14	56	442	0	0	1	166	26	1
Итого за день		1 580	62,28	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

Неделя: 1

Сезон: Весна

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												
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												
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
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	32,50	31,45	91,04	776,60	0,37	0,32	14,57	101,99	114,45	7,24
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	72,20	65,86	232,68	1802,20	0,89	1,09	26,93	698,63	293,14	13,32

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: среда

Сезон: Весна

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												
264	Молоко кипяченое	200	5,50	6,20	8,60	110,00	0,06	0,24	1,04	211,20	24,36	0,17
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	2,20
258	Булочка домашняя	70	5,00	8,00	38,00	245,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого на полдник		370	11	15	56	402	0	0	11	227	33	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
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	9	46	291	0	0	1	123	109	3
Итого за день		1 860	48,20	55,11	266,24	1738,60	0,70	0,81	32,85	522,96	294,25	10,89

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: четверг

Сезон: Весна

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: Весна

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	16,43	47,10	355,00	0,11	0,18	0,55	135,62	27,33	0,97
ОБЕД												
9	Салат из квашеной капусты	60	0,90	3,00	4,60	50,00	0,01	0,01	16,10	28,83	8,68	0,35
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	27,00	32,05	93,24	771,60	0,15	0,19	21,35	90,50	83,31	3,46
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		1765,00	50,18	58,14	200,68	1480,20	88,66	0,66	26,87	452,58	153,65	5,33

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: понедельник

Сезон: Весна

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 соленые	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		1 680	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
Неделя: 2Сезон: Весна
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												
9	Салат из квашеной капусты	60	0,90	3,00	4,60	50,00	0,01	0,01	16,10	28,83	8,68	0,35
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	27,30	29,35	84,84	713,60	0,26	0,25	34,58	103,88	91,81	4,13
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	56,76	62,67	258,53	1826,34	0,63	0,75	36,82	546,16	224,84	8,15

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: среда
Неделя: 2Сезон: Весна
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	66,30	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												
242	Пирог с картофелем	70	4,70	3,10	28,40	162,00	0,06	0,04	0,39	11,27	9,88	0,64
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		270	4,80	3,13	37,50	187,00	0,06	0,04	0,39	11,53	9,88	0,67
Итого за день		1 610	42,90	50,91	216,94	1474,60	0,48	0,67	7,71	438,74	147,51	5,40

Рацион: основное меню с 3-7лет

День: четверг

Сезон: Весна

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
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

Сезон: Весна

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
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
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		730,00	23,50	18,65	78,64	576,60	0,31	0,36	20,92	128,62	88,22	3,46
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		1 830	52,20	54,61	225,28	1579,20	0,71	1,01	23,01	599,00	249,54	8,09