

Основное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: основное меню до 3 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: Лето

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	Мг	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												
214	Запеканка творожная	120	21,90	15,80	27,60	341,00	0,06	0,34	0,43	216,46	31,96	0,75
	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	24,60	16,70	51,70	454,00	0,06	0,34	0,43	216,46	31,96	0,75
Итого за день		1 275	55,38	53,56	191,27	1474,74	0,44	0,62	5,02	292,84	210,21	8,10

Рацион: основное меню до 3 лет

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: Лето

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												
187	Каша пшениная молочная жидкая	150	5,60	6,60	26,40	187,00	0,13	0,12	0,40	96,90	33,70	0,88
2	Бутерброд с маслом и сыром	30	6,70	9,60	13,20	167,00	0,04	0,07	0,05	165,20	17,00	0,60
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	14,40	18,30	50,60	424,00	0,20	0,31	0,97	367,96	62,88	1,59
ОБЕД												
13	Салат из свежих помидоров и	40	0,30	1,90	1,50	24,00	0,01	0,01	2,28	6,00	4,83	0,22
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
92	Жаркое по-домашнему	100	15,80	15,90	13,50	261,00	0,12	0,14	6,27	18,02	36,90	2,86
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		475	23,70	20,74	67,94	553,60	0,28	0,22	11,55	65,10	78,56	4,92
ПОЛДНИК												
	Кефир/Йогурт	150	4,50	0,07	5,80	42,00	0,05	0,22	0,45	177,41	20,88	0,14
	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	6,70	0,97	20,80	117,00	0,05	0,22	0,45	177,41	20,88	0,14
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		245	8,30	9,82	20,34	203,60	0,04	0,18	0,09	41,10	7,35	1,06
Итого за день		1 260	53,10	49,83	159,68	1298,20	0,57	0,93	13,06	651,57	169,67	7,71

Рацион: основное меню до 3 лет

День: среда

Сезон: Лето

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		B1	B2	C	Ca	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												
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
588	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	2,20
Итого на полдник		280	4,60	4,40	55,00	278,00	0,03	0,02	10,00	16,36	9,00	2,24
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		1 460	36,40	36,38	218,18	1351,20	0,43	0,48	18,29	278,99	168,38	7,91

Рацион: основное меню до 3 лет

День: четверг

Сезон: Лето

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		B1	B2	C	Ca	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												
	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 макаронными изд.	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		185	2,50	0,32	19,24	90,60	0,01	0,00	0,00	1,03	0,63	0,06
Итого за день		1 150	32,40	30,36	206,28	1225,20	0,40	0,43	16,03	275,87	119,15	5,25

Рацион: основное меню до 3 лет

День: пятница

Сезон: Лето

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	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
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												
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
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		410,00	21,50	22,30	68,38	568,20	0,13	0,12	13,12	48,79	49,65	2,20
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
	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		25	5,58	6,23	24,03	170,25	0,04	0,18	0,78	158,40	18,27	0,13
УЖИН												
68	Уха с рыбными консервами	150	3,50	0,80	8,30	55,00	0,05	0,03	2,93	9,58	12,09	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
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	6,00	1,12	27,54	145,60	0,06	0,03	2,93	10,61	12,72	0,52
Итого за день		950	35,58	34,07	139,05	1011,05	0,28	0,35	16,83	225,43	90,44	3,47

Рацион: основное меню до 3 лет

День: понедельник

Сезон: Лето

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												
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 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	150	1,60	1,50	11,60	68,00	0,05	0,04	4,20	9,48	14,40	0,55
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		535,00	17,60	16,94	84,04	560,60	0,16	0,18	5,23	62,29	45,62	2,51
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		1 140	39,90	41,88	190,58	1303,20	0,41	0,55	5,70	202,93	144,68	6,75

Рацион: основное меню до 3 лет

День: вторник

Сезон: Лето

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
270	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		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	41,48	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: Лето

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												
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
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	16,10	12,74	77,34	491,60	0,16	0,16	4,45	67,90	48,41	2,21
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
	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		200,00	6,30	5,50	21,40	157,00	0,04	0,18	0,78	158,40	18,27	0,13
УЖИН												
160	Гороховая каша	100	9,80	3,40	22,10	160,00	0,30	0,10	0,00	52,10	48,20	3,10
	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		285	12,30	3,72	41,34	250,60	0,31	0,10	0,00	53,13	48,83	3,16
Итого за день		1 320	41,90	32,48	184,28	1200,20	0,65	0,58	5,63	382,38	153,11	6,72

Рацион: основное меню до 3 лет

День: четверг

Сезон: Лето

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												
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
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		220	10,10	12,40	52,30	362,00	0,17	0,23	0,76	198,78	49,87	1,65
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
	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		280,00	4,60	4,40	55,00	278,00	0,03	0,02	10,00	16,36	9,00	2,24
УЖИН												
75	Суп молочный с макаронными изд.	150	3,30	3,10	11,90	89,00	0,04	0,09	0,39	81,36	10,80	0,24
	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	5,80	3,42	31,14	179,60	0,05	0,09	0,39	82,39	11,43	0,30
Итого за день		1 370	35,90	33,26	225,58	1350,20	0,41	0,54	22,98	421,24	174,72	7,24

Рацион: основное меню до 3 лет

День: пятница

Сезон: Лето

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		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	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		330	6,30	10,32	36,70	265,00	0,09	0,14	0,41	103,08	22,87	0,86
ОБЕД												
12	Салат из свежих огурцов	40	0,30	1,80	1,20	22,00	0,01	0,01	1,54	8,19	4,68	0,27
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
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	14,90	15,94	68,84	478,60	0,22	0,19	16,82	91,64	65,82	2,48
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												
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		1 390	38,80	41,88	189,18	1290,20	0,52	0,68	18,39	446,06	189,60	6,09