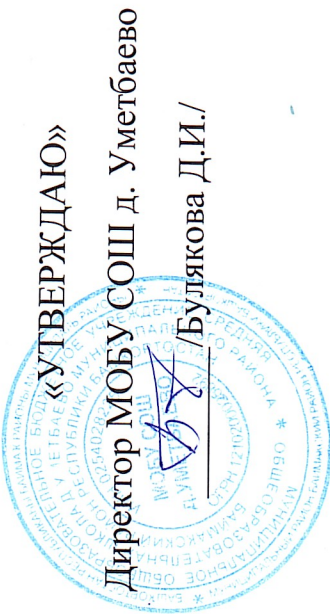




Примерное 2-х недельное меню на детей от 3 до 7 лет

(осенне-зимний период)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕНАГО ПОНЕДЕЛЬНИКА

дошкольное питание возраст от 3 до 7 лет неделя: 1

прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элементы, г.			витамины, г.		
					Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
завтрак	гор. Блюдо	186	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	245	7,1	7,9	36,7	146,93	33,16	0,89	0,13	0,17	0,5
	гор. Напит	288	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0,2	0,03	9,3	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12
		1	Бутерброд с маслом	30/5	146	2,4	8,6	14,6	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0
итого за завтрак				440	429	9,7	16,53	60,6	157,76	43,79	1,57	0,18	0,2	1,62
2 Завтрак														
			Кисломолочный продукт	200/10	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46
			Кондитерские изделия	40										
			итого за 2 завтрак	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46
Обед	закуска	26	салат из свеклы с яблоками	60	49	0,4	2	3,3	12,5	7,27	0,72	0,01	0,01	1,94
	1 блюдо	62	суп картофельный с горохом	200	169	6,2	4,1	25,5	25,46	31,42	1,82	0,17	0,06	3,73
	2 блюдо	2	Тефтели пф мясные	80	218	12	13	11,1	214,4	16,14	1,74	0,1	0,14	1,9
	2 блюдо	153	рагу с овощами	160	231	12	11	18,9	35,72	39,44	2,48	0,12	0,15	22,09
	сладкое	295	Компот из сухофруктов с вит.	200	89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03	0,13
	хлеб белый	СГР	Хлеб ржаной	50	110	4	0,5	23	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
итого за обед				750	866	35,5	30,65	102,4	324,81	127	8,48	0,57	0,47	29,79
полдник	гор. Блюдо	77	Суп молочный с макаронными изделиями	200	119	4,4	4,2	15,9	108,49	14,41	0,32	0,05	0,13	0,52
	гор. напиток	286	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0	0
		СГР	хлеб пшеничный	40	104	3,2	0,4	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0
итого за полдник				440	248	7,7	4,63	47	116,75	20,01	1,35	0,19	0,21	0,52
итого аз день				1830	1637	53,7	52,61	229,6	685,32	235,8	43,4	12,94	18,88	77,93

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕНАГО ВТОРНИКА

дошкольное питание возраст от 3 до 7 лет неделя: 1

прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элементы, г.			витамины, г.		
					Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг

завтрак	гор.блюдо	197	каша рисовая молочная	200/5	215	5	7,8	30,9	122,89	27,96	0,41	0,06	0,15	0,54
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0	0
		3	Бутерброд с сыром	50/15	172	7,9	475	24,2	161,5	24,7	1,11	0,08	0,09	0,11
			итого за завтрак	470	412	13	482,83	64,2	284,65	52,66	1,55	0,14	0,24	0,65
2 завтрак			Фрукты	200										
			итого за 2 завтрак	200	0	8,6	4	0	0	0	0	0	0	0
Обед	1 блюдо	52	Щи из св. капусты со сметаной	200	76	1,4	4,5	6,8	25,45	15,28	0,56	0,04	0,04	9,6
	2 блюдо	1	Котлеты пф, в томатном соусе	80/40	219	11,9	14,3	10,6	35,8	20,2	1,98	0,09	0,14	2,62
	гарнир	216	Макаронные.изд. Отварные с /м	150/5	196	5,5	4,2	33,3	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
	сладкое	295	Компот из сухофруктов с вит. С	200	89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03	0,13
	хлеб черн.	СГР	хлеб ржаной обогащенный вита	50	110	4	0,5	23	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
			итого за обед	725	690	23,7	23,55	94,3	107,29	75,48	5	0,36	0,31	12,35
полдник		276	Булочка Домашняя	75	210	4,2	6,85	32,6	12,75	8	0,68	0,07	0,03	0
	гор. Напит	303	Кисель из концентрата	200	76	0	0	20	0,48	0	0,06	0	0	0
			итого за завтрак	260	286	4,2	6,85	52,6	13,23	8	0,74	0,07	0,03	0
			итого за день	1705	1645,9	49,5	517,2	257,3	566,79	163,1	8,48	0,67	0,68	13,11

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМОГО ЗА ДЕНЬ СРЕДА

дошкольное питание возраст от 3 до 7 лет неделя: 1

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные			витамины, г.		
					Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
завтрак	гор.блюдо	216	Макаронные.изд. Отварные с /м	150/5	196	5,5	4,2	33,3	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0	0
		1	Бутерброд с маслом	30/10	146	2,4	8,6	14,6	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0
2 Завтрак			итого за завтрак	395	367	8	12,83	57	17,67	17,21	1,39	0,11	0,05	0
		38	фрукт	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46
			итого за 2 завтрак	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46
Обед	закуска	7	Салат Витаминный	60	51	1,1	2,7	5,7	28,6	9,71	0,64	0,02	0,02	11,48
	1 блюдо	65	суп лапша домашняя	200	77	2,1	3,4	9,3	9,29	5,75	0,33	0,02	0,02	0,48

	2 блюдо	2	Фрикадельки пф с томатным соусом		219	11,9	14,3	10,6	35,8	20,2	1,98	0,09	0,14	2,62
	сладкое	466	Рис припущенный	150	229,69	3,79	6,54	38,96	14,06	31,9	0,7	0,05	0,04	0
	хлеб бел	295	Компот из сухофруктов с вит. С	200	89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03	0,13
	хлеб черн	СГР	хлеб ржаной обогащенный вит. С	50	110	4	0,5	23	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
			итого за обед	780	775,69	23,79	27,49	108,16	296,48	190,3	69,37	24,35	36,33	106,71
полдник	гор.блюдо	75	Суп молочный с крупой	200	109	3,5	4,1	14,5	106,68	17,4	0,2	0,04	0,13	0,52
	гор. напиток	286	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0	0
		СГР	хлеб пшеничный	40	104	3,2	0,4	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0
			итого за полдник	440	238	6,8	4,53	45,6	114,94	23	1,23	0,18	0,21	0,52
			итого за день	1815	1474,69	39,39	45,65	230,36	515,09	275,5	103,99	36,64	54,59	153,23

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЕНИЯ день четверг

дошкольное питание возраст от 3 до 7 лет

неделя: I

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные			витамины, г.		
					Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
завтрак	гор. блюдо	198	Каша пшенная молочная	200/5	250	7,4	8,8	35,1	128,82	45	1,17	0,16	0,53	
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	200	25	4	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0	
		3	Бутерброд с сыром	50/15	172	7,9	475	24,2	161,5	24,7	1,11	0,08	0,09	0,11
			итого за завтрак	470	447	19,3	483,83	68,4	290,58	69,7	2,31	0,24	0,25	0,64
2 завтрак			Фрукты	200										
			итого за 2 завтрак	200	0	8,6	4	0	0	0	0	0	0	0
Обед	закуска	21	Салат из моркови с яблоками	60	49	0,5	3	5	11,49	13,86	0,48	0,02	0,02	1,26
	1 блюдо	55	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	79	1,4	4	8,13	23,61	16,29	0,77	0,03	0,04	6,38
	2 блюдо	1	Котлеты пф , в томатном соусе	80/40	219	11,9	14,3	10,6	35,8	20,2	1,98	0,09	0,14	2,62
	гарнир	175	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	224	8,4	5,4	34,6	12,9	121,8	4,18	0,18	0,11	0
	сладкое	295	Компот из сухофруктов с вит. С	200	89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03	0,13
	хлеб черн.	СГР	хлеб ржаной обогащенный витамином С	50	110	4	0,5	23	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
			итого за обед	784	770	27,1	27,25	101,93	120,53	204,9	9,13	0,49	0,42	10,39

полдник	гор. Блюдо	199	Каша пшеничная молочная	200/5	241	7,4	8	36,5	134,25	36,28	1,83	0,14	0,18	0,53
	гор. напиток	288	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0,2	0,03	9,3	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12
		СГР	хлеб пшеничный	40	104	3,2	0,4	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0
			итого за полдник	445	383	10,8	8,43	67,8	144,98	42,61	2,89	0,28	0,26	1,65
			итого за день	1949	1857,9	65,8	523,48	284,33	717,71	344,2	15,52	1,11	1,03	12,79

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯ день пятница

дошкольное питание возраст от 3 до 7 лет неделя: I

Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элементы, г.			витамины, г.		
					Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
завтрак	гор. блюдо	183	каша рисовая молочная вязкая	200/5	253	5,7	7,8	39,8	116,68	33,34	0,54	0,06	0,15	0,5
	гор. напиток	286	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0	0
		1	Бутерброд с маслом	30/10	146	2,4	8,6	14,6	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0
			итого за завтрак	445	424	8,2	16,43	63,5	125,04	43,24	1,19	0,11	0,18	0,5
2 завтрак			Кисломолочный продукт	200/10										
			кондитерские изделия	40	166,9	3	3,9	29,8	0,12	2,3	0,08	0,02	0,01	0
			итого за 2 завтрак	250	166,9	3	3,9	29,8	0,12	2,3	0,08	0,02	0,01	0
Обед	закуска	24	Салат из свеклы с растительным маслом	60	66	0,8	4,9	4,8	20,64	11,2	0,72	0,01	0,02	1,12
	1 блюдо	53	Рассольник ленинградский	200	104	1,7	4,8	12,3	12,04	17,99	0,67	0,06	0,04	5,36
	2 блюдо	2	Тефтели пф с томатным соусом	80/40	219	11,9	14,3	10,6	35,8	20,2	1,98	0,09	0,14	2,62
	гарнир	141	Пюре картофельное	150	137	3,1	4,6	20,1	35,62	28,6	1,04	0,12	0,1	10,4
	сладкое	295	Компот из сухофруктов с вит.	200	89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03	0,13
	хлеб. черн	СГР	хлеб ржаной обогащенный вит.	50	110	4	0,5	23	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
			итого за обед	780	725	22,4	29,15	91,4	140,83	110,7	6,13	0,45	0,41	19,63
полдник	гор. Блюдо	77	Суп молочный с макаронными изделиями	200	119	4,4	4,2	15,9	108,49	14,41	0,32	0,05	0,13	0,52
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0	0
		СГР	хлеб пшеничный	40	104	3,2	0,4	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0
			итого за полдник	440	248	7,7	4,63	47	116,75	20,01	1,35	0,19	0,21	0,52

				итого за день	1915	1623,9	41,3	54,11	247,5	602,74	188,4	8,75	1,07	1,19	31,85
--	--	--	--	---------------	------	--------	------	-------	-------	--------	-------	------	------	------	-------

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕНИЯ день понедельник
дошкольное питание возраст от 3 до 7 лет неделя 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элементы, г.			витамины, г.			
					Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг	
		211,56	Макаронные изделия с тертым	160	283,91	9,43	12,55	33,06	173,99	16,43	0,9	0,09	0,09	0,11	
	гор.напито	291	Какао с молоком	200	100	3,6	3,3	19,7	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52	
		СГР	хлеб пшеничный	40	104	3,2	0,4	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0	
			итого за завтрак	400	487,91	16,23	16,25	74,76	292,36	49	2,78	0,26	0,3	0,63	
2 Завтрак		38	фрукт	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46	
			итого за 2 завтрак	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46	
Обед	1 блюдо		Суп из овощей со сметаной	200	85,6	1,6	1,6	8,8	27,4	18,1	0,65	0,06	0,05	17	
	2 блюдо	469,02	фрикадельки мясные пф с тома	50/40	157,63	9,25	9,84	7,96	27,68	16,22	1,56	0,07	0,11	2,6	
	гарнир	466	Рис припущенный	150	229,69	3,79	6,54	38,96	14,06	31,9	0,7	0,05	0,04	0	
	сладкое	295	Компот из сухофруктов с вит. С	200	89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03	0,13	
	хлеб бел.	СГР	хлеб ржаной обогащенный вит	50	110	4	0,5	23	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0	
			итого за обед	705	671,92	19,54	18,59	99,32	277,87	188,9	68,63	24,35	36,31	19,73	
полдник	гор. Блюдо	75	Суп молочный с крупой	200	109	3,5	4,1	14,5	106,68	17,4	0,2	0,04	0,13	0,52	
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0	0	
		420,02	хлеб пшеничный	40	104	3,2	0,4	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0	
			итого за полдник	440	238	6,8	4,53	45,6	114,94	23	1,23	0,18	0,21	0,52	
			итого за день	1745	1491,83	43,37	40,17	239,28	771,17	305,9	104,64	36,76	54,82	66,88	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕНИЯ день вторник
дошкольное питание возраст от 3 до 7 лет неделя 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность	минеральные элементы, г.	витамины, г.
------------	--------	--------	-------	----------	------------------	--------------------------	--------------

						Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
завтрак	гор. Блюдо	185	Каша гречневая вязкая с маслом	200/5		200	6,8	6,7	27,8	122,4	109	3,41	0,22	0,23	0,5
	гор. напиток	286	Чай с сахаром	200		25	0,1	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0	0
		3	Бутерброд с сыром	50/15		172	7,9	475	24,2	161,5	24,7	1,11	0,08	0,09	0,11
			итого за завтрак	470		397	14,8	481,73	61,1	284,16	133,7	4,55	0,3	0,32	0,61
2 завтрак		282	кисломолочный продукт	200/10		91	5,6	0,1	16,4	161,5	24,7	1,11	0,08	0,09	0,11
			кондитерские изделия	40		166,9	3	3,9	29,8	0,12	2,3	0,08	0,02	0,01	0
			итого за 2 завтрак	250		257,9	8,6	4	46,2	161,62	27	1,19	0,1	0,1	0,11
Обед	закуска	24	Салат из свеклы с растительным маслом	60		66	0,8	4,9	4,8	20,64	11,2	0,72	0,01	0,02	1,12
	1 блюдо	65	Суп лапша	200		97	2	4	12	6,11	4,25	0,39	0,04	0,01	1,2
	2 блюдо	1	Котлеты пф , в томатном соусе	80/40		219	11,9	14,3	10,6	35,8	20,2	1,98	0,09	0,14	2,62
	гарнир	170	Пюре гороховое	150/5		240	14,6	5,1	33,1	78,2	72,2	4,6	0,4	0,1	0
	сладкое	295	Компот из сухофруктов с вит. С	200		89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03	0,13
	хлеб черн	421,11	хлеб ржаной обогащенный вит	50		110	4	0,5	23	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
			итого за обед	785		821	34,2	28,85	104,1	177,48	140,5	9,41	0,71	0,38	5,07
полдник		276	Булочка домашняя	75		210	4,2	6,85	32,6	12,75	8	0,68	0,07	0,03	0
	гор. Напит	303	Кисель из концентрата	200		76	0	0	20	0,48	0	0,06	0	0	0
			итого за полдник	275		286	4,2	6,85	52,6	13,23	8	0,74	0,07	0,03	0
			итого за день	1780		1761,9	61,8	521,4	264	636,49	309,2	15,89	1,18	0,83	5,79

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕНИЯ день среда

дошкольное питание возраст от 3 до 7 лет

неделя 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элементы, г.			витамины, г.		
					Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
завтрак	гор. Блюдо	186	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	245	7,1	7,9	36,7	146,93	33,16	0,89	0,13	0,17	0,5
	гор. напиток	286	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0	0

		1	Бутерброд с маслом	30/10	146	2,4	8,6	14,6	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0
			итого за завтрак	445	416	9,6	16,53	60,4	155,29	43,06	1,54	0,18	0,2	0,5
2 Завтрак		38	фрукт	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46
			итого за 2 завтрак	200	94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18	46
Обед		19	Салат из моркови	60	60	0,6	2,7	8,7	12,29	7,02	0,32	0,01	0,02	2,3
		52	Щи из св.капусты со сметаной	200	104	1,7	4,8	12,3	25,45	15,28	0,56	0,04	0,04	9,6
		445,3	Тефтели пф с томатным соусом	80/40	219	11,9	14,3	10,6	219	11,9	14,3	10,6	35,8	20,2
	гарнир	216	Макаронные.изд. Отварные с /м	150/5	196	5,5	4,2	33,3	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
	сладкое	295	Компот из сухофруктов с вит. С	200	89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03	0,13
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржаной обогащенный вита	50	110	4	0,5	23	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
			итого за обед	785	778	24,6	26,55	108,5	474,78	164,2	81,64	34,88	71,99	124,23
полдник	гор. Блюдо	194	каша манная молочная	200/5	184	5	7,8	23,4	127,26	17,43	0,32	0,06	0,15	0,55
	гор. Питан	288	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0,2	0,03	9,3	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12
	хлеб бел	420,02	хлеб пшеничный	40	104	3,2	0,4	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0
			итого за полдник	445	326	8,4	8,23	54,7	137,99	23,76	1,38	0,2	0,23	1,67
			итого за день	1875	1614	43,4	52,11	243,2	854,06	276	116,56	47,26	90,42	172,4

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯ ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

дошкольное питание возраст от 3 до 7 лет НЕДЕЛЯ 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элементы, г.			витамины, г.		
					Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
завтрак	гор.блюдо	199	Каша пшеничная молочная	200/5	241	7,4	8	36,5	134,25	36,28	1,83	0,14	0,18	0,53
	гор. напиток	288	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0,2	0,03	9,3	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12
		3	Бутерброд с сыром	50/15	172	7,9	475	24,2	161,5	24,7	1,11	0,08	0,09	0,11
			итого за завтрак	470	451	15,5	483,03	70	298,48	61,71	3	0,22	0,27	1,76
2 завтрак		282	кисломолочный продукт	200/10	91	5,6	0,1	16,4	161,5	24,7	1,11	0,08	0,09	0,11
			кондитерские изделия	40	166,9	3	3,9	29,8	0,12	2,3	0,08	0,02	0,01	0
			итого за 2 завтрак	250	257,9	8,6	4	46,2	161,62	27	1,19	0,1	0,1	0,11

1 блюдо	67	свекольник	200	95	1,8	4,1	11,9	26,78	22,37	1,12	0,04	0,04	3,99
2 блюдо	1	Тефтели пф, в томатном соусе	80/40	219	11,9	14,3	10,6	35,8	20,2	1,98	0,09	0,14	2,62
гарнир	175	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	200	6,8	6,7	27,8	91,91	81,91	2,56	0,16	0,17	0,38
сладкое	295	Компот из сухофруктов с вит. С	200	89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03	0,13
хлеб черн.	СГР	хлеб ржаной обогащенный витамином В	50	110	4	0,5	23	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
		итого за обед	724	713	25,4	25,65	93,9	191,22	157,2	7,38	0,46	0,46	7,12
полдник	гор. Блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	119	4,4	4,2	15,9	108,49	14,41	0,32	0,05	0,13	0,52
гор. Напит	286	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0	0
	СГР	хлеб пшеничный	40	104	3,2	0,4	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0
		итого за полдник	440	248	7,7	4,63	47	116,75	20,01	1,35	0,19	0,21	0,52
		итого за день	1884	1669,9	57,2	517,28	257,1	768,07	265,9	12,92	0,97	1,04	9,51

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯ ДЕНЬ ПЯТНИЦА

дошкольное питание возраст от 3 до 7 лет

НЕДЕЛЯ 2

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минеральные элементы, г.			витамины, г.		
					Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
завтрак	гор. блюдо	200	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	232	6,3	8,1	33,5	127,1	37,07	0,8	0,12	0,16	0,53
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0	0
		1	Бутерброд с маслом	30/10	146	2,4	8,6	14,6	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0
			итого за завтрак	445	403	8,8	16,73	57,2	135,46	46,97	1,45	0,17	0,19	0,53
2 завтрак	сладкое	305	Кисломолочный продукт	200	93	0	0	23,9	220	12,18	0	0,3	0,38	11,2
			кондитерские изделия	40	166,9	3	3,9	29,8	0,12	2,3	0,08	0,02	0,01	0
			итого за 2 завтрак	240	259,9	3	3,9	53,7	220,12	14,48	0,08	0,32	0,39	11,2
	1 блюдо	62	Суп картофельный с бобовыми	200	169	6,2	4,1	25,5	25,46	31,42	1,82	0,17	0,06	3,73
Обед	2 блюдо	469,02	Котлеты мясные пф с томатным соусом	80/40	157,63	9,25	9,84	7,96	27,68	16,22	1,56	0,07	0,11	2,6
	гарнир	216	Макаронные изд. Отварные с /м	150/5	196	5,5	4,2	33,3	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
	сладкое	295	Компот из плодов яблок	200	89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03	0,13
	хлеб черн.	СГР	хлеб ржаной обогащенный витамином В	50	110	4	0,5	23	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08	0
			итого за обед	705	721,63	25,85	18,69	110,36	99,18	87,64	5,84	0,47	0,3	6,46

ПОЛДНИК	ГОР. БЛЮДО	184	КАША ОВСЕННЯЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	200/5	264	8,1	9,8	35,6	137,2	67,45	1,67	0,2	0,18	0,51
	ГОР. НАПИТОК	286	Чай с сахаром	200	25	0,1	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0	0
		СТР	КЛЮБ ПИЩЕВНИЧЬИЙ	40	104	3,2	0,4	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0
			ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	445	393	11,4	-10,23	66,7	145,46	73,05	2,7	0,34	0,26	0,51
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1835	1777,53	49,05	49,55	287,96	600,2	222,1	10,07	1,3	1,14	18,7