

Руководитель



Аминева О Ю

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Осенний-зимний**

Категория: **Ясли (до 3-х лет)**

День 1

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
Б000006	Завтрак	5	0,04	3,63	0,07	33	20					1,5	1,2		1,5	0,01				
			ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48				17,01	4	13,398	18,48	0,2	0,0058		
			САД0015	Каша манная молочная жидкая с сахаром	145	4	3,61	17,64	133				89,6517	13,3491		0,2934	0,792			
			САД0016	Какао с молоком(2вар)	180	3,78	2,9	14,58	70				99,333	24,273						
			Всего в Завтрак	350	9,44	10,33	42,04	285	38	0,09	0,88		18,51	94,1847	55,0201	19,98	1,2954		0,0058	
	Второй завтрак																			
ДП00258	Яблоко шт	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2					
	Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2					
	Обед																			
ДП00250	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,6	0,7	8,5	44						7	9,4		0,78					
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2	0,0058				
ДП00008	Салат из белокочанной капусты	30	0,64	1,35	3,08	27		0,01	6,5		14,1188	17,6475	6,1575	165,66	0,225					
ДП00071	Напиток лимонный	150	0,05	0,01	13,76	56			0,8		8,5875	1,881	0,5024	0,7765	0,0437		0,0005			
ДП00259	каша гречневая вязкая	110	3,31	4,41	18,45	113		0,11		0,09	100,375	8,8275	53,4813	80,4888	1,8141	0,6875	1,54	6,1875		
ШКО0003	Свекольник со сметаной	150	2,21	4,12	14,73	81		0,03	2,85		317,142	33,5572	15,9786	46,9	1,05	5,7143	0,5071	23,5714		
САД0021	Биточки из филе ц/б с соусом	60/40	6,1	6,4	5,1	145			0,31		14,1673	2,9216	1,3746	2,1054	0,0606	0,0001		0,0011		
	Всего в Обед	580	15,52	17,19	73,38	513	157	0,17	10,49	0,09	71,4014	75,8348	00,2924	14,4107	4,1735	6,4019	2,0529	29,7606		
	Полдник																			
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2		0,0058			
ДП00263	Каша пшениная молоч.жидкая с сахаром	130	5,85	7,58	18,2	157		0,11	0,33		81,7081				0,7429					
ДП00252	Чай с сахаром(2вар)	150	0,08	0,02	7,43	26					0,0975				0,0075					
АД0018	Омлет натуральный	60	5,1	4,9	2,4	91	122	0,04	0,22		48,684	8,064	103,248	1,184						

Всего в Поддник	360	12,65	12,69	37,79	323	122 650	0,17	0,59	17,01	34,4896	21,4621	21,728	2,1344	0,0058			
		38	40,61	163	1 165	279 924,9	0,47	21,97	0,09	84,9214	20,5091	81,7745	67,1187	9,8032	6,4019	2,0645	29,7606
Всего в День																	

День 2

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ккал	А (ретинол экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
ДП00255	Чай с молоком и сахаром	160	1,14	1,14	8,99	51	16	0,01	0,22		69,952	44,224	6,616	34,592	0,368		0,0036		
ДП00161	Бутерброды с повидлом	30/10/ 5	0,96	3,06	13,56	85	10	0,01	0,03		40,32	4,59	4,32	17,64	0,36				
САД0020	Каша ячневая молоч., вязкая с сахаром	150	6,5	5,6	20,1	159	34 090	0,06			158,863	96,8182	23,1818	172,5	0,6818				
	Всего в Завтрак	355	8,6	9,8	42,65	295	34 116	0,08	0,25		69,1356	45,6322	34,1178	224,732	1,4098		0,0036		
	Второй завтрак																		
Б000060	Сок фруктовый	100	0,37		10,28	43		0,01	0,8		124	10,56	5,22	9,57	1,305				
	Всего в Второй завтрак	100	0,37		10,28	43		0,01	0,8		124	10,56	5,22	9,57	1,305				
	Обед																		
ДП00250	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,6	0,7	8,5	44						7	9,4		0,78				
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2		0,0058		
ДП00158	Напиток яблочный(Звар)	150			13,2	50		0,03	7,02			42,3825			0,6075				
САД0003	Салат из свежкы и яблок с растительным маслом	30	0,34	3,79	3,5	45		0,08	27,93			87,1125	51,225		4,5825				
САД0004	Суп-лапша домашняя	150	0,33	4,5	16,25	59		0,01	0,36		39,54	8,415	4,545	18,765	0,27				
САД0007	Картофельное пюре	120	2,86	3,88	19,57	127		0,14	8,32		615,648	28,496	22,88		0,96				
САД0051	Гуляш из отварного мяса	60	7,88	3,78	2,61	107		0,06	6,23			14	13,8857	103,657					
	Всего в Обед	550	14,63	16,85	73,39	481	23 448,33	0,34	49,9		672,198	191,406	15,3337	40,9021	7,4		0,0058		
	Поддник																		
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2		0,0058		
ДП00237	Чай с сахаром	160	0,08	0,02	7,98	32			0,01			0,24	0,816	1,528	0,024				
ДП00156	Каша молочная жидкая "Геркулес"	120	4,68	5,92	20,42	154		0,12	0,75		293,789	165,077	45,6	184,909	0,8805				
САД0012	ватрушка с творогом	50	4,33	3,92	20,85	131		0,04	0,04			32,785	7,665		0,43				
	Всего в Поддник	350	10,71	10,07	59,01	366	31,17	0,18	0,84		10,7996	02,1029	67,479	04,9171	1,5345		0,0058		
	Всего в День		34,31	36,72	185,33	1 185	57 595,5	0,6	51,79		76,1332	49,7012	22,1505	80,1212	11,6493		0,0152		

День 3

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
ДП00268	Сыр (порциями)	10	2,6	2,95		36	20	0,01	0,07		10	88	3,5	60	0,1					
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2		0,0058			

ДП00237	Чай с сахаром	170	0,09	0,03	8,48	34			0,01		0,255	0,867	1,6235	0,0255		
ДП00202	Каша молочная"Дружба"(2вар)	150	4,54	6,16	23,92	185	30 186,49	0,07	1,01		143,934 ²	97,5073	23,5829	107,831 ⁷	0,4391	
	Всего в Завтрак	350	8,85	9,34	42,16	303	30 206,49	0,1	1,13		70,9442 89,7623 41,3479 87,9352	0,7646			0,0058	
	Второй завтрак															
Б000060	Сок фруктовый	100	0,37		10,28	43		0,01	0,8		124	10,56	5,22	9,57	1,305	
	Всего в Второй завтрак	100	0,37		10,28	43		0,01	0,8		124	10,56	5,22	9,57	1,305	
	Обед															
ДП00250	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,6	0,7	8,5	44					7	9,4		0,78		
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2	0,0058
ДП00266	Компот из смеси с/ф с/с 2вар	150	0,38	0,08	23,4	92		0,01	0,38		100,5	19,5	5,25	13,5	0,75	
Б000126	салат из моркови	30	0,3	1,35	4,35	30		0,01	1,15		6,145	3,51			0,16	
ШК00012	Плов из птицы(грудка)2ВАР	130	9,49	10,26	28,96	233	15 600	0,08	3,08		184,522	14,5405	32,24	128,511 ⁵	1,0595	
САД0006	Суп картофельный с бобовыми	150	2,58	3,42	10,5	49		0,13	2,8		18,702	22,998			11,328	
	Всего в Обед	500	15,97	16	85,47	497	15 600	0,25	7,44		302,032 69,8875	86,796 60,4915 14,2775			0,0058	
	Полдник															
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2	0,0058
ДП00056	Чай с лимоном и сахаром	150	0,16	0,02	7,15	29			0,86		8,3775	2,1	0,5625		0,045	
ДП00400	Макаронные изделия отварные(1вар)	120	4,57	3,26	29,14	164	33 750	0,05		0,1	51	6,9825	5,484	36,45	0,555	0,75
САД0022	Тефтели с рисом в сметанно-том.соусе(2в)	70	11,1	8,4	19,4	162	20	0,02	0,67		52,205	14,62	4,895	14,69	0,199	0,075
	Всего в Полдник	360	17,45	11,89	65,44	404	33 770	0,09	1,57	0,1 28,5925 27,7025 24,3395	69,62	0,999	0,75	0,0808		
	Всего в День		42,63	37,22	203,36	1 247	79 576,49	0,44	10,95	0,1 25,5687 97,9123 57,7034 27,6167 17,3461				0,75	0,0924	

День 4

№ пед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
ДП00310	Суп молочный с крутой рисовой	150	5,4	4,58	19,05	140	120	0,03	0,39		883,65	80,01	13,05	568,875	0,15					
Б000006	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	20				1,5	1,2		1,5	0,01					
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	2,03	0,25	12,2	61		0,03	0,05		21,2625	5	16,7475	23,1	0,25		0,0073			
ДП00255	Чай с молоком и сахаром	200	1,42	1,43	11,24	64	20	0,01	0,28		87,44	55,28	8,27	43,24	0,46		0,0045			
	Всего в Завтрак	380	8,89	9,88	42,56	298	160	0,07	0,72		93,8525	141,49 38,0675 636,715			0,87		0,0118			
	Второй завтрак																			
Б000081	Кисель из концентрата(без сахара)	100			10	38					72,135	0,24		21,335	0,025					
	Всего в Второй завтрак	100			10	38					72,135	0,24		21,335	0,025					
	Обед																			
ДП00250	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,6	0,7	8,5	44					7	9,4		0,78						
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2		0,0058			
ДП00008	Салат из белокочанной капусты	30	0,64	1,35	3,08	27		0,01	6,5		14,1188	17,6475	6,1575	165,66	0,225					
ДП00045	Сметана(прокип)	5	0,14	1	0,16	10	10		0,02		5,45	4,3	0,4	3	0,01					
ДП00158	Напиток яблочный(2вар)	150			13,2	50		0,03	7,02		42,3825				0,6075					

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
ДТП00268	Сыр (порциями)	10	2,6	2,95		36	20	0,01	0,07		10	88	3,5	60	0,1						
ДТП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087				
ДТП00157	Какао с молоком(2вар)	150	2,7	2,48	10,28	74	15	0,02	0,39		82,7775	20,2275			0,66						
САД0030	Суп молочный с макаронными изделиями	160	1,95	5,9	19,4	164	160	0,04	0,42		1 245,54 67	86,784	11,52	735,893 3	0,256						
	Всего в Завтрак	350	9,68	11,63	44,32	346	195	0,1	0,94		81,0617	63,5615	55,3445	23,6133	1,316		0,0087				
	Второй завтрак																				
ДТП00258	Яблоко шт	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2						
	Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2						
	Обед																				
ДТП00250	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,6	0,7	8,5	44						7	9,4		0,78						
ДТП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2		0,0058				
Б001012	Салат из свежкы с растительным маслом	30	0,43	2,17	2,6	32		0,01	0,56		2 052	10,385	5,595	307,275	0,36						
ДТП00045	Сметана(прокип)	5	0,14	1	0,16	10	10		0,02		5,45	4,3	0,4	3	0,01						
ДТП00266	Компот из смеси с/ф с/с 2вар	150	0,38	0,08	23,4	92		0,01	0,38		100,5	19,5	5,25	13,5	0,75						
САД0026	Каша гречневая с куриным филе	130	8,53	10,24	17,14	177		0,23	0,13		315,745 4	14,04	107,864 9	210,768 7	3,7033						
САД0027	Суп картофельный с крутой рисовой	160	2,17	1,87	15,7	89	149,33	0,09	4,8		342,528 4	21,8624	19,296	63,8848	0,8384	3,2	0,0064	0,0256			
	Всего в Обед	515	14,86	16,25	77,26	492	159,33	0,35	5,92		33,2334	81,0874	61,2039	16,9085	6,6417	3,2	0,0122	0,0256			
	Полдник																				
ДТП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2		0,0058				
ДТП00252	Чай с сахаром(2вар)	150	0,08	0,02	7,43	26					0,0975				0,0075						
САД0012	ватрушка с творогом	50	4,33	3,92	20,85	131		0,04	0,04		32,785	7,665			0,43						
САД0040	Каша молочная Артек жидкая с/с 2ВАР	150	4,02	5,5	20,1	145	29 270	0,12	0,95		175,353 7	100,5	27,8049	147,731 7	1,4707						
	Всего в Полдник	370	10,05	9,64	58,14	351	29 270	0,18	1,03		92,3637	37,3825	48,8679	66,2117	2,1082		0,0058				
	Всего в День		34,98	37,91	189,51	1 233	29 624,33	0,66	17,89		84,5588	98,0314	74,4163	17,7335	12,2659	3,2	0,0267	0,0256			

№ п.п.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рети. экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
Б000006	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	20				1,5	1,2		1,5	0,01					
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2		0,0058			
ДП00255	Чай с молоком и сахаром	180	1,28	1,29	10,12	58	18	0,01	0,25		78,696	49,752	7,443	38,916	0,414		0,0041			
ДП00156	Каша молочная жидкая "Геркулес"	150	5,84	7,4	25,52	193	38,96	0,15	0,94		367,237	206,347	57	231,136	1,1006					

	Всего в Завтрак	355	8,78	12,51	45,46	332	76,96	0,18	1,23		464,443	61,2994	77,841	90,0324	1,7246	0,0099
	Второй завтрак															
Б000060	Сок фруктовый	100	0,37		10,28	43		0,01	0,8		124	10,56	5,22	9,57	1,305	
	Всего в Второй завтрак	100	0,37		10,28	43		0,01	0,8		124	10,56	5,22	9,57	1,305	
	Обед															
ДП00250	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,6	0,7	8,5	44						7	9,4		0,78	
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2	0,0058
ДП00158	Напиток яблочный(2вар)	150			13,2	50		0,03	7,02			42,3825			0,6075	
Б000126	салат из моркови	30	0,3	1,35	4,35	30		0,01	1,15			6,145	3,51		0,16	
ШК00003	Свекольник со сметаной	150	2,21	4,12	14,73	81		0,03	2,85		317,142	33,5572	15,9786	46,9	1,05	5,7143
САД0035	Плов из отварной говядины(1в)	130	8,41	10,56	21,66	240		0,06	0,98		178,074	10,127	30,186	129,259	1,4235	
	Всего в Обед	500	14,14	16,93	72,2	494	125 784	0,15	12,04		12,2268	03,2117	72,4726	194,639	4,221	5,7143
	Полдник															
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2	0,0058
ДП00252	Чай с сахаром(2вар)	150	0,08	0,02	7,43	26						0,0975			0,0075	
САД0007	Картофельное пюре	110	2,62	3,55	17,94	117		0,13	7,62		564,344	26,1214	20,9734		0,88	
САД0022	Тефтели с рисом в сметанно-том.соусе(2в)	70	11,1	8,4	19,4	162		0,02	0,67		52,205	14,62	4,895	14,69	0,199	
	Всего в Полдник	350	15,42	12,17	54,52	353	21 140	0,17	8,33		633,559	44,8389	39,2664	33,17	1,2865	0,0058
	Всего в День		38,71	41,62	182,46	1 222	147 000,96	0,49	22,4		34,2289	19,9099	194,8	274114	8,5371	5,7143
																0,528623,5714

День 8

№ пед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.жв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
Б000006	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	20				1,5	1,2		1,5	0,01						
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3			0,0087			
ДП00006	Кофейный напиток с молоком	170	2,24	2,4	10,85	74	17	0,03	0,44		124,338	89,9045	10,353	66,555	0,0765						
САД0015	Каша манная молочная жидкая с сахаром	145	4	3,61	17,64	133		0,05	0,38		89,6517	13,3491		0,2934							
	Всего в Завтрак	350	8,7	9,93	43,19	313	37	0,1	0,88		151,353	86,7562	43,7991	95,775	0,6799		0,0087				
	Второй завтрак																				
Б000060	Сок фруктовый	100	0,37		10,28	43		0,01	0,8		124	10,56	5,22	9,57	1,305						
	Всего в Второй завтрак	100	0,37		10,28	43		0,01	0,8		124	10,56	5,22	9,57	1,305						
	Обед																				
Я/ТТК50	котлета рыбная любительская	60	7,44	6,48	4,1	79	20	0,06	0,8		258,03	35,02	32,63	135,04	0,89						
ДП00250	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,6	0,7	8,5	44						7	9,4		0,78						
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2		0,0058				
Б000056	Макаронные изделия отварные	110	0,96	2,99	26,71	151	30 937,5	0,04		0,09	46,75	6,4006	5,027	33,4125	0,5087	0,6875	0,0688				
ДП00071	Напиток лимонный	150	0,05	0,01	13,76	56			0,8		8,5875	1,881	0,5024	0,7765	0,0437			0,0005			
ШК00265	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0,45	1,55	2,3	28		0,02	1,93		96,735	6,555	6	12,84	0,22						
САД0006	Суп картофельный с бобовыми	160	2,76	3,64	11,2	52		0,14	2,99		19,9488		24,5312		12,0832						

Всего в Обед		550	14,87	15,57	76,33	458	30 957,5	0,28	6,55	0,09	27,1125	80,8054	91,4886	200,549	14,7257	0,6875	0,0746	0,0005
Подник																		
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2		0,0058	
ДП00263	Каша пшениная молоч, жидкая с сахаром	130	5,85	7,58	18,2	157		0,11	0,33		81,7081	0,0975			0,0075			
ДП00252	Чай с сахаром(2вар)	150	0,08	0,02	7,43	26												
САД0013	Шанежка наливная	50	2,43	2,07	12,27	77	20	0,03	0,06		48,53	17,79	4,65	30,48	0,29			
Всего в Подник		350	9,98	9,86	47,66	309	20	0,16	0,43		65,54	03,5956	18,048	48,96	1,2404		0,0058	
Всего в День			33,92	35,36	177,46	1 123	31 014,5	0,55	8,66	0,09	68,0055	81,7172	58,5557	354,854	17,9509	0,6875	0,0891	0,0005

День 9

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20					
Завтрак																							
Б000006	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	20				1,5	1,2		1,5	0,01								
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2		0,0058						
ДП00255	Чай с молоком и сахаром	170	1,21	1,22	9,55	54	17	0,01	0,24		74,324	46,988	7,0295	36,754	0,391		0,0038						
САД0020	Каша ячневая молоч., вязкая с сахаром	150	6,5	5,6	20,1	159	34 090	0,06			158,863	96,8182	23,1818	172,5	0,6818								
Всего в Завтрак			345	9,37	10,64	39,48	295	34 127	0,09	0,28	51,6976	49,0062	43,6093	229,234	1,2828		0,0096						
Второй завтрак																							
Б000081	Кисель из концентрата(без сахара)	100			10	38					72,135	0,24		21,335	0,025								
Всего в Второй завтрак			100			10	38				72,135	0,24		21,335	0,025								
Обед																							
ДП00250	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,6	0,7	8,5	44						7	9,4		0,78								
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2		0,0058						
ДП00266	Компот из смеси с/ф с/с 2вар	150	0,38	0,08	23,4	92		0,01	0,38		100,5	19,5	5,25	13,5	0,75								
ДП00229	салат из белокочанной капусты с яблоками	30	0,05	0,01	11	31		0,01	5,87		14,175	4,925			0,32								
САД0031	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	150	1,04	6,82	7,48	90		0,05	4,02		1 453,57	9,03	13,5		0,504								
ШКО0600	Картофель запеченный	110	3,32	6,6	15,2	100																	
САД0051	Гуляш из отварного мяса	60	7,88	3,78	2,61	107	400	0,06	6,23			14	13,8857	103,657									
Всего в Обед			540	15,89	18,18	77,95	512	400	0,15	16,53	571,088	67,705	60,3587	35,6371	2,554		0,0058						
Полдник																							
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2		0,0058						
ДП00252	Чай с сахаром(2вар)	150	0,08	0,02	7,43	26						0,0975			0,0075								
ДП00240	Куры отварные для супа	20	5	4,2	0,08	58	10	0,01	0,19		39,12	4,11	4,195	37,44	0,395								
ШКО0088	Суп-лапша домашняя	150	1,53	3,33	7,64	65	7,5	0,02	0,36		39,54	8,415	4,545	18,765	0,27								
САД0010	Печенье (КРОКЕТ)	20	3,4	2,36	7,4	121		0,01			22	5,8	4	18	0,42								
Всего в Полдник			360	11,63	10,11	32,3	318	17,5	0,06	0,59	117,67	22,4225	26,138	92,685	1,2925		0,0058						
Всего в День				36,88	38,93	159,73	1 163	34 544,5	0,29	17,4	12,5906	39,3737	130,106	78,8911	5,1543		0,0212						

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
	Завтрак																					
Б000063	Каша рисовая молоч.,жидкая с/с	130	4,46	3,76	20,05	124		0,03	0,34			78,169	17,771		0,2665							
ДП00157	Какао с молоком(2вар)	180	3,24	2,97	12,33	88	18	0,03	0,47			99,333	24,273		0,792							
ДП00161	Бутерброды с повидлом	30/10/ 5	0,96	3,06	13,56	85	10	0,01	0,03		40,32	4,59	4,32	17,64	0,36							
	Всего в Завтрак	355	8,66	9,79	45,94	297	28	0,07	0,84		40,32	182,092	46,364	17,64	1,4185							
	Второй завтрак																					
ДП00080	Йогурт детский питьевой 100гр	100	3,2	3,2	9,2	80	600															
	Всего в Второй завтрак	100	3,2	3,2	9,2	80	600															
	Обед																					
ДП00250	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,6	0,7	8,5	44						7	9,4		0,78							
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2	0,0058						
ДП00067	Напиток яблочно-лимонный	150	0,18	0,14	17,11	71		0,01	25,55		112,837	7,161	3,4387	4,3652	0,7615	0,0008	0,0002	0,0035				
ШК00001	Борщ со свежей капустой и картофелем	150	1,15	5,19	6,69	111		0,02	11,19		1 467,88	16,6962	12,0981	204,709	0,5481							
ШК00126	салат "Студенческий"	30	1,05	3,5	1,9	44		0,01	0,57			4,85	3,57		0,18							
САД0620	Паста с курицей с соусом томатным	150	10,44	7,22	29,25	219	30	0,05	0,44	0,02	131,183	111,730	14,3081	127,034	0,5145	0,068	0,0006	0,0138				
	Всего в Обед	520	16,04	16,94	73,21	537	30	0,11	37,78	0,02	28,9133	51,4372	56,2128	54,5888	2,9841	0,0687	0,0066	0,0173				
	Полдник																					
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2	0,0058						
ДП00237	Чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,98	36			0,01			0,27	0,918	1,719	0,027							
ДП00125	Каша гречневая молочная вязкая	130	5,71	5,71	23,46	169		0,14	0,32		77,6195	69,122		2,1624								
САД0011	Плюшка новомосковская	50	4,4	6,1	12,2	126		0,05	0,02		11,845	5,55		0,42								
	Всего в Полдник	380	11,82	12,03	54,41	379		0,21	0,39		17,01	93,7345	88,968	20,199	2,8094		0,0058					
	Всего в день		39,72	41,96	182,75	1 293	658	0,38	39	0,02	86,2433	27,2637	91,5648	92,4278	7,212	0,0687	0,0124	0,0173				
	Итого		372,2	389,07	1 764,69	11 985	910 071,62	4,65	247,97	0,29	53,4284	72,3081	00,3122	83,4155	02,6965	16,8224	2,8908	53,3755				
	Среднее за период		37,22	38,91	176,47	1 198	91 007,16	0,46	24,8	0,03	65,3428	87,2308	80,0312	58,3416	10,2696	1,6822	0,2891	5,3375				