

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРЬЕВНА ИП

Руководитель

Аминева О Ю



ПРИМЕРНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для воспитанников дошкольных образовательных учреждений в возрасте 1-3 года (2-х недельное)

Сезон: **осенне-зимний**

Категория: **Ясли (до 3-х лет)**

День 1

№ 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	Мg	Р	Fe	І	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
9,4	Завтрак	5	0,04	3,63	0,07	33	20				1,5	1,2		1,5	0,01						
114	Масло (порциями)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13 398	18,48	0,2		0,0058				
6,8	Хлеб пшеничный (для детского питания)	145	4	3,61	17,64	133		0,05	0,38		896 517	133 491			0,2934						
289	Каша манная молочная жидкая с сахаром	180	2,88	2,88	14,58	70	18	0,03	0,47			99 333	24 273		0,792						
	Какао с молоком(2вар)	180	2,88	2,88	14,58	70	18	0,03	0,47			99 333	24 273		0,792						
	Всего Завтрак	350	8,54	10,31	42,04	285	38	0,09	0,88		18,51	####	####	19,98	12 954		0,0058				
	Второй завтрак																				
	Яблоко шт	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2						
	Всего Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2						
	Обед																				
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,6	0,7	8,5	44						7	9,4		0,78		0,0058				
114	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						
699	Напиток лимонный	150	0,05	0,01	13,76	56			0,8		85 875	1 881	0,5024	0,7765	0,0437		0,0005				
68	Салат из моркови по-корейски	30	0,33	1,2	1,5	29															
175,11	каша гречневая вязкая	110	4,68	4,83	15,61	152	31 452,9	0,11	0,31	0,09	100 375	88 275	534 813	804 888	18 141	0,6875	1,54	61 875			
	Биточки из филе ц/б с соусом	60/40	7,5	7,5	15,1	145					141 673	29 216	13 746	21 054	0,0606	0,0001		0,0011			
287	Щи "Новгородские"	150	1,2	3,6	10,05	60	15	0,02	7,5		196,5	24	11,55	28,71	0,435						
	Всего Обед	580	16,98	18,03	74,29	533	31 467,9	0,15	8,65	0,09	####	####	####	####	33 335	0,6876	15 458	61 892			
	Полдник																				
114	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				
266	Чай с сахаром(2вар)	150	0,08	0,02	7,43	26						0,0975			0,0075						
218,08	Омлет натуральный	50	4,25	4,08	2	76	102 208,33	0,03	0,18			40,57	6,72	86,04	0,9867						
187	Каша пшеничная молоч.,жидкая с сахаром	120	3	5,4	20	146		0,1	0,3			754 229			0,6858						
	Всего Полдник	340	8,95	9,7	39,19	296	102 208,33	0,16	0,53		17,01	####	20 118	104,52	18 799		0,0058				
	Итого		34,86	38,44	165,31	1 158	133 714,24	0,43	20,06	0,09	####	####	####	####	87 088	0,6876	15 574	61 892			

№ п/п	Прием 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																			
267	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		
4	Бутерброды с повидлом	30/10/5	3,4	5	20,56	111	10	0,01	0,03		40,32	4,59	4,32	17,64	0,36				
311	Каша ячневая молоч., вязкая с сахаром	145	5,32	5,41	19,43	163	32 953,67	0,06			153,568 1	93,5909	22,4091	166,75	0,6591				
Всего в Завтрак		350	9,85	11,56	48,98	326	32 979,67	0,08	0,25		63,8401	42,4049	33,3451	218,982	1,3871		0,0036		
Второй завтрак																			
	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																			
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,6	0,7	8,5	44						7	9,4		0,78				
114	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		
6	Салат из белокочанной капусты	30	0,38	0,6	2,33	27		0,01	6,5		14,1188	17,6475	6,1575	165,66	0,225				
276	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				
86	Суп-лапша домашняя	150	1,17	3,67	13,75	59	8,33	0,01	0,36		39,54	8,415	4,545	18,765	0,27				
7.6	Картофельное пюре	110	2,62	3,55	13,96	117	21 120	0,13	7,62		564,344	26,1214	20,9734		0,88				
	Чахохбили из кур	60	7,97	6,93	5,18	128	17,14	0,04	0,72		111,889 5	12,9536	11,8262	77,1603	0,8073	0,0007		0,0066	
Всего в Обед		540	15,73	15,73	76,87	515	21 145,48	0,21	15,61		47,4023	95,6374	71,55	93,5653	3,9123	0,0007	0,0058	0,0066	
Полдник																			
114	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		
286	Чай с сахаром	160	0,08	0,02	7,98	32			0,01			0,24	0,816	1,528	0,024				
264	ватушка с творогом	50	4	6,3	14,85	120		0,04	0,04			32,785	7,665		0,43				
121	Каша молочная Артек жидкая с/с 2ВАР	120	4,02	4,4	14,48	116	23 416	0,1	0,76		140,283	80,4	22,2439	118,185 4	1,1766				
Всего в Полдник		350	9,72	10,92	47,07	316	23 416	0,16	0,85		157,293	117,425	44,1229	38,1934	1,8306		0,0058		
Всего в День			35,67	38,21	183,21	1 200	77 541,14	0,45	17,51		92,5354	66,0274	154,238	60,3107	8,435	0,0007	0,0152	0,0066	

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	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																						
9.3	Сыр (порциями)	10	2,6	2,95		38	20	0,01	0,07		10	88	3,5	60	0,1								
114	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						
286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40			0,01			0,3	1,02	1,91	0,03								
	Каша молочная "Дружба" (2вар)	130	4	6	18,8	141	26 160	0,06	0,88		124,742 ⁹	84,5063	20,4385	93,4541	0,3805								
	Всего в Завтрак	360	8,32	9,18	38,54	267	26 180	0,09	1		51,7529	76,8063	38,3565	73,8441	0,7105		0,0058						
	Второй завтрак																						
	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																						
0001	Хлеб ржаной (пшеничный)	20	1,6	0,7	8,5	44						7	9,4		0,78								
114	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						
282	Напиток яблочный (2вар)	150			13,2	50		0,03	7,02			42,3825			0,6075								
92	Салат из отв. свеклы с чесноком	30	0,81	2,16	6,66	29																	
62	Суп картофельный с бобовыми	150	2,58	3,42	10,5	49		0,13	2,8			18,702	22,998		11,328								
	Каша гречневая с мясом	130	8,45	9,75	24,7	276																	
	Всего в Обед	500	15,06	16,23	73,32	497		0,18	9,86		17,01	72,0845	45,796	18,48	12,9155		0,0058						
	Полдник																						
114	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						
288	Чай с лимоном и сахаром	150	0,16	0,02	7,15	29			0,86		8,3775	2,1	0,5625		0,045								
355	Тефтели с рисом в сметанно-том. соусе (2в)	70	6	7,4	12,4	162	20	0,02	0,67		52,205	14,62	4,895	14,69	0,199								
6.43	Макаронные изделия отварные (1вар)	120	3,06	3,68	20,77	118	33 747,69	0,05		0,1	51	6,9825	5,484	36,45	0,555	0,75	0,075						
	Всего в Полдник	360	10,84	11,31	50,08	358	33 767,69	0,09	1,57	0,1	128,5925	27,7025	24,3395	69,62	0,999	0,75	0,0808						
	Всего в день		34,6	36,71	172,22	1 166	59 947,69	0,36	13,23	0,1	21,3554	87,1533	113,712	71,5141	15,93	0,75	0,0924						

№ реч.	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	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																				
9.4	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	20				1,5	1,2		1,5	0,01						
114	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				
267	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				
77	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,3	5,1	19,9	139	150	0,04	0,39		1 167,7	81,36	10,8	689,9	0,24						
	Всего в Завтрак	380	8,79	10,41	43,41	297	190	0,08	0,72		77,9025	142,8435,8175	757,74		0,96		0,0118				
	Второй завтрак																				
303	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																				
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	50	4	1,75	21,25	110						17,5	23,5		1,95						
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	4,05	0,5	24,4	121		0,05	0,1		42,525	10	33,495	46,2	0,5		0,0145				
45	Сметана(прокип)	5	0,14	1	0,16	10	10		0,02		5,45	4,3	0,4		0,01						
	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			
											5							0,0035			
54	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	28		0,02	1,54		106,35	9,195	12,3825	21	0,3675						
252	Суп Харчо	150	3,54	6,9	14,72	89	135	0,08	4,5		321,12	20,496	18,09	59,892	0,786		3	0,006			
96	Жаркое по-домашнему	130	8,11	8	18,28	217	5,91	0,13	18,37		638,502	14,9933	30,3333	131,769	1,9644			0,024			
	Всего в Обед	565	20,68	19,66	99,17	645	150,91	0,28	50,07		26,7847	83,6453	21,6395	66,2266	6,3394	3,0008	0,0207	0,0275			
	Полдник																				
114	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				
286	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	7,49	30			0,01			0,225	0,765	1,4325	0,0225						
270	Плюшка новомосковская	50	4	7,7	10,2	116		0,05	0,02			11,845	5,55		0,42						
6.8	Каша манная молочная жидкая с сахаром	150	4,14	3,73	18,24	138		0,05	0,39			92,7431	13,8094		0,3035						
	Всего в Полдник	370	9,83	11,65	45,69	332		0,12	0,46		17,01	08,8131	33,5224	19,9125	0,946		0,0058				
	Всего в День		39,29	41,72	198,27	1 311	340,91	0,47	51,25		93,8322	35,5384	90,9794	65,2141	8,2704	3,0008	0,0382	0,0275			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	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
Завтрак																		
9.3	Сыр (порциями)	10	2,6	2,95		38	20	0,01	0,07		10	88	3,5	60	0,1			
114	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	
267	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	
121	Каша молочная Артек жидкая с/с 2ВАР	160	5,35	5,87	19,31	155	31 221,33	0,13	1,01		187,043 ⁹	107,2	29,6586	157,580 ⁵	1,5687			
Всего в Завтрак		370	10,85	10,3	39,18	299	31 259,33	0,17	1,38		92,7499	248,952	53,9996	74,9765	2,2827		0,0099	
Второй завтрак																		
	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																		
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,6	0,7	8,5	44						7	9,4		0,78			
6.17	Рис отварной рассыпчатый	110	4,09	5,99	28,31	154	14,19	0,01			29,513	1,771	13,937	44,44	0,3762			
276	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			
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	0,07	2,33	3	34		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2		0,0058	
56	Борщ со свежей капустой и картофелем	150	1,15	5,19	6,69	111		0,02	11,19		1 467,88 ²⁷	16,6962	12,0981	204,709 ⁶	0,5481			
17	Котлеты рыбные любительские(минтай)	60	8,44	2,48	5,1	73	20	0,06	0,8			35,02	32,63	135,04	0,89			
Всего в Обед		510	15,72	16,77	75	509	34,19	0,12	12,4		14,9057	83,9872	86,7131	16,1696	3,5443		0,0058	
Полдник																		
114	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	
266	Чай с сахаром(2вар)	150	0,08	0,02	7,43	26						0,0975			0,0075			
86	Суп-лапша домашняя	150	1,17	3,67	13,75	59	8,33	0,01	0,36		39,54	8,415	4,545	18,765	0,27			
125	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			
	Печенье (КРОКЕТ)	20	2,6	3	10,4	131		0,01			22	5,8	4	18	0,42			
Всего в Полдник		360	10,46	11,08	41,42	323	18,33	0,05	0,59		117,67	22,4225	26,138	92,685	1,2925		0,0058	
Всего в День			40,24	41,36	164,8	1 210	31 914,86	0,34	14,37		25,3256	55,3617	66,8506	83,8311	7,1195		0,0215	

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (ретинол)	B1	C	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																									
6.4	каша гречневая молочная жидкая	145	6,24	5,95	21,97	157	20 176,75	0,15				10,8664	70,4955	106,0974	2,3882										
9.4	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	20				1,5	1,2		1,5	0,01										
11.4	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								
289	Какао с молоком(2вар)	180	3,24	2,97	12,33	88	18	0,03	0,47			99,333	24,273		0,792										
Всего в Завтрак			350	11,14	12,74	326	20 214,75	0,2	0,51		18,51	15,3994	08,1665	26,0774	3,3902		0,0058								
Второй завтрак																									
	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																									
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,6	0,7	8,5	44						7	9,4		0,78										
11.4	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								
9.52	Салат из свеклы 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										
45	Сметана(прокип)	5	0,14	1	0,16	10	10		0,02		5,45	4,3	0,4	3	0,01										
699	Напиток лимонный	150	0,05	0,01	13,76	56			0,8		8,5875	1,881	0,5024	0,7765	0,0437			0,0005							
65	Суп крестьянский с пшеном	160	3,46	6,66	15,87	108	232 614,4	0,04	12,32			26,357	12,8677	24,4739	0,4246										
406	Паста с курицей с соусом томатным	130	9,05	10,15	25,35	203	26	0,04	0,38	0,01	113,692	96,8327	12,4003	110,0961	0,4459	0,0589	0,0005	0,012							
Всего в Обед			515	16,33	20,89	76	500	232 650,4	0,1	14,11	0,01	96,7395	50,7557	54,5634	64,10141	2,2643	0,0589	0,0063	0,0125						
Полдник																									
11.4	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								
266	Чай с сахаром(2вар)	150	0,08	0,02	7,43	26						0,0975			0,0075										
264	ватрушка с творогом	50	4	6,3	14,85	120		0,04	0,04			32,785	7,665		0,43										
311	Каша ячневая молоч.,вязкая с сахаром	130	4,77	4,85	17,42	146	29 544,67	0,05			137,6818	83,9091	20,0909	149,5	0,5909										
Всего в Полдник			350	10,46	11,37	49,46	341	29 544,67	0,11	0,08		54,6918	20,7916	41,1539	167,98	1,2284		0,0058							
Всего в день				38,33	45,39	179,38	1 212	282 409,82	0,44	24,69	0,01	47,9413	02,9468	12,8839	69,1589	9,0829	0,0589	0,0179	0,0125						

№ п/п	Прием пищи, 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		
	Завтрак																			
9.4	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	20				1,5	1,2		1,5	0,01					
114	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			
267	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			
121	Каша молочная Артек жидкая с/с 2ВАР	150	5,02	5,5	18,1	145	29 270	0,12	0,95		175,353 ⁷	100,5	27,8049	147,731 ⁷	1,4707					
	Всего в Завтрак	355	7,96	10,61	38,04	284	29 308	0,15	1,24		72,5597	155,452	48,6459	06,6277	2,0947		0,0099			
	Второй завтрак																			
	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																			
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,6	0,7	8,5	44						7	9,4		0,78					
114	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			
282	Напиток яблочный(2вар)	150			13,2	50		0,03	7,02			42,3825			0,6075					
55	Рассольник ленинградский (с перловой крутой)	150	5,04	6,42	12,48	99		0,05	4,02		1 453,57 ⁸	9,03	13,5		0,504					
130	Плов из птицы(грудка)2ВАР	130	6,41	6,5	19,67	218	15 600	0,08	3,08		184,522	14,5405	32,24	128,511 ⁵	1,0595					
54	Икра морковная	30	0,66	2,58	5,06	35		0,02	1,54		106,35	9,195	12,3825	21	0,3675					
	Всего в Обед	500	15,33	16,4	68,68	495	15 600	0,19	15,69		1 761,46	86,148	80,9205	67,9915	3,5185		0,0058			
	Полдник																			
114	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			
266	Чай с сахаром(2вар)	150	0,08	0,02	7,43	26						0,0975			0,0075					
6.43	Макаронные издел.отвар.с сыром(2вар)	130	5,83	5,16	21,94	170	35 455,33	0,04			0,1	53,5758	7,3351	5,761	38,2909	0,583	0,7879	0,0788		
	Кекс для дет питания	28	1,68	5,16	10,33	124														
	Всего в Полдник	328	9,21	10,53	49,46	369	35 455,33	0,06	0,04	0,1	70,5858	11,4326	19,159	56,7709	0,7905	0,7879	0,0846			
	Всего в день		32,87	37,54	166,46	1 191	80 363,33	0,41	17,77	0,1	28,6055	63,5926	53,9454	40,9601	7,7087	0,7879	0,1002			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	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																					
9.4	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	20				1,5	1,2		1,5	0,01							
114	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					
395	Кофейный напиток с молоком	170	2,55	2,72	10,85	74	17	0,03	0,44		124,338	89,9045	10,353	66,555	0,0765							
6.8	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	9,02	10,25	43,19	313	37	0,1	0,88		151,353	86,7562	43,7991	95,775	0,6799		0,0087					
	Второй завтрак																					
	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																					
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,6	0,7	8,5	44						7	9,4		0,78							
114	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					
6	Салат из белокочанной капусты	30	0,38	0,6	2,33	27		0,01	6,5		14,1188	17,6475	6,1575	165,66	0,225							
276	Компот из смеси с/ф с/с Звар	150	0,38	0,08	23,4	92		0,01	0,38		100,5	19,5	5,25	13,5	0,75							
17	Котлеты рыбные любительские(минтай)	60	8,44	2,48	5,1	73	20	0,06	0,8			35,02	32,63	135,04	0,89							
6.43	Макаронные изделия отварные(1вар)	110	2,81	3,38	19,04	108	30 935,38	0,04		0,09	46,75	6,4006	5,027	33,4125	0,5088	0,6875	0,0688					
62	суп картофельный с бобовыми и гречками	150	1,61	8,31	17,53	130		0,12	2,63		17,5313	21,5625			1,2469							
	Всего в Обед	540	16,83	15,74	85,65	523	30 955,38	0,26	10,34	0,09	78,3788	07,0994	93,425	66,0925	4,6007	0,6875	0,0746					
	Полдник																					
114	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					
266	Чай с сахаром(Звар)	150	0,08	0,02	7,43	26						0,0975			0,0075							
569	Шанежка наливная	50	4,9	4,75	10,27	77	20	0,03	0,06		48,53	17,79	4,65	30,48	0,29							
187	Каша пшениная молоч.,жидкая с сахаром	130	3,25	5,85	21,67	158		0,11	0,33		81,7081				0,7429							
	Всего в Полдник	350	9,85	10,82	49,12	309	20	0,16	0,43		65,54	03,5956	18,048	48,96	1,2404		0,0058					
	Всего в День		36,06	36,81	188,25	1 188	31 012,38	0,53	12,45	0,09	19,2717	08,0113	60,4921	20,3975	7,826	0,6875	0,0891					

№ реч.	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																						
289	Какао с молоком(2вар)	180	3,24	2,97	12,33	88	18	0,03	0,47			99,333	24,273		0,792								
4	Бутерброды с повидлом	30/10/ 5	3,4	5	20,56	111	10	0,01	0,03		40,32	4,59	4,32	17,64	0,36								
193	Каша рисовая молоч.жидкая с/с	130	3,6	2,89	16,47	124		0,03	0,34			78,169	17,771		0,2665								
	Всего в Завтрак	355	10,24	10,86	49,36	323	28	0,07	0,84		40,32	182,092	46,364	17,64	1,4185								
	Второй завтрак																						
	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																						
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,6	0,7	8,5	44						7	9,4		0,78								
114	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						
	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					
86	Суп-лапша домашняя	150	1,17	3,67	13,75	59		0,01	0,36		39,54	8,415	4,545	18,765	0,27								
160	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	130	9,53	11,7	25,83	257		0,09	6,23			50,778			1,0725								
	Всего в Обед	470	14,1	16,4	74,94	479	8,33	0,12	32,17		69,3875	77,354	30,7817	41,6102	3,084	0,0008	0,006	0,0035					
	Полдник																						
114	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						
286	Чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,98	36			0,01			0,27	0,918	1,719	0,027								
270	Плюшка новомосковская	50	4	7,7	10,2	116		0,05	0,02			11,845	5,55		0,42								
121	Каша молочная Артек жидкая с/с 2ВАР	130	4,35	4,77	15,69	126	25 367,33	0,1	0,82		151,973	87,1	24,0976	128,034	1,2746								
	Всего в Полдник	380	10,06	12,69	44,63	326	25 367,33	0,17	0,89		68,9832	103,215	43,9636	48,2331	1,9216		0,0058						
	Всего в День		37,6	43,16	178,13	1 208	26 003,67	0,37	33,9		78,6907	362,661	21,1093	07,4834	6,4241	0,0008	0,0118	0,0035					
	Итого		361,77	401,07	1 775,5	12 117	774 607,66	4,14	228,79		0,4 06,0265	412,798	75,0914	58,2608	84,422	5,9741	1,9651	6,2393					
	Среднее за период		36,18	40,11	177,55	1 212	77 460,77	0,41	22,88		0,04 50,6026	41,2798	57,5091	45,8261	8,4422	0,5974	0,1965	0,6239					