

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

АМИНОВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА
Руководитель

Аминева О Ю



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

Сезон: Осенний-зимний
Категория: Сад (с 3 до 7 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	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					
САД0015	Каша манная молочная жидкая с сахаром	185	5,1	4,6	22,5	170		0,06	0,48		114,383 2	17,0316		0,3743								
САД0016	Какао с молоком(Звар)	180	3,78	2,9	14,58	70	18	0,03	0,47		99,333	24,273		0,792								
	Всего в Завтрак	400	11,35	11,42	51,78	346	38	0,12	1,01		27,015	20,9162	61,4016	29,22	1,4763		0,0087					
	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)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087					
ДП00008	Салат из белокочанной капусты	50	1,06	2,25	5,12	44		0,01	10,82		23,5312	29,4125	10,2625	276,1	0,375							
ДП00071	Напиток лимонный	180	0,05	0,01	16,52	67			0,95		10,305	2,2572	0,6029	0,9318	0,0525		0,0006					
ДП00259	каша гречневая вязкая	130	3,91	5,21	21,81	133	37 171,61	0,13		0,11	118,625	10,4325	63,2052	95,1231	2,144	0,8125	1,82	7,3125				
ШКО0003	Свекольник со сметаной	180	2,65	4,95	17,68	97	150 940,8	0,04	3,42		380,571 4	40,2686	19,1743	56,28	1,26	6,8571	0,6085	28,2857				
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	690	17,8	19,81	89,36	603	188 112,41	0,21	15,57	0,11	572,715	98,2924	24,1165	58,2603	4,9721	7,6698	2,4372	35,6				
	Полдник																					
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					
ДП00263	Каша пшениная молоч, жидкая с сахаром	150	6,75	8,75	21	182		0,13	0,38		94,2786				0,8572							
ДП00252	Чай с сахаром(Звар)	180	0,09	0,02	8,91	32					0,117				0,009							
САД0018	Омлет натуральный	60	5,1	4,9	2,4	91	122 650	0,04	0,22		48,684	8,064	103,248	1,184								

	Всего в Полдник	420	14,37	13,96	46,95	377	122 650	0,2	0,66		25,515	49,0796	28,161	130,968	2,3502		0,0087	
	Всего в День		43,92	45,6	197,9	1 370	310 800,41	0,56	27,24	0,11	903,245	84,2882	22,6791	29,4483	10,9985	7,6698	2,4546	35,6

День 2

№ 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	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																						
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						
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	185	8,02	6,91	24,79	196	42 044,33	0,07			195,931 8	119,409 1	28,5909	212,75	0,8409								
	Всего в Завтрак	430	10,4	11,4	49,59	345	42 074,33	0,09	0,31		23,6918	79,2791	41,1809	273,63	1,6609		0,0045						
	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)	30	2,4	1,05	12,75	66						10,5	14,1		1,17								
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						
ДП00158	Напиток яблочный(2вар)	180			15,84	60		0,04	8,42			50,859			0,729								
САД0003	Салат из свежкы и яблок с растительным маслом	50	0,57	6,32	5,83	75		0,13	46,55			145,187 5	85,375		7,6375								
САД0004	Суп-лапша домашняя	200	0,44	6	21,67	79	11,11	0,01	0,48		52,72	11,22	6,06	25,02	0,36								
САД0007	Картофельное пюре	130	3,1	4,2	21,2	138	24 960	0,15	9,01		666,952	30,8707	24,7867		1,04								
САД0051	гуляш из отварного мяса	70	9,19	4,41	3,05	125	466,67	0,07	7,27			16,3333	16,2	120,933 3									
	Всего в Обед	690	18,13	22,28	94,98	616	25 437,78	0,43	71,79		745,187	70,9705	66,6187	73,6733	11,2365		0,0087						
	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								
ДП00156	Каша молочная жидкая "Геркулес"	150	5,84	7,4	25,52	193	38,96	0,15	0,94		367,237	206,347 4	57	231,136 4	1,1006								
САД0012	ватушка с творогом	50	4,33	3,92	20,85	131		0,04	0,04			32,785	7,665		0,43								
	Всего в Полдник	400	11,88	11,55	65,11	408	38,96	0,21	1,02		384,247	43,4024	78,981	51,3354	1,7576		0,0058						
	Всего в День		40,79	45,22	219,96	1 412	67 551,07	0,74	73,92		77,1258	704,21292	0,0006	08,2086	15,96		0,019						

День 3

№ 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																				
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)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087				

ДП00237	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40				0,01			0,3	1,02	1,91	0,03	
ДП00202	Каша молочная"Дружба"(2вар)	180	5,45	7,39	28,7	222	36 223,78	0,09	1,22			172,721	117,008	28,2995	129,398	0,5269	
	Всего в Завтрак	420	10,58	10,67	53,32	370	36 243,78	0,13	1,36			208,236	11,3088	52,9165	219,028	0,9569	0,0087
	Второй завтрак																
ДП00253	Чай из сухой смеси с витаминами	100	0,05		4,35	17	30 900	0,08	7	0,43			62,5	3,5			
	Всего в Второй завтрак	100	0,05		4,35	17	30 900	0,08	7	0,43			62,5	3,5			
	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	180	0,45	0,09	28,08	111		0,01	0,45			120,6	23,4	6,3	16,2	0,9	
Б000126	салат из моркови	50	0,5	2,25	7,25	50		0,01	1,92			10,2417	5,85			0,2667	
ШК00012	Плов из птицы(грудка)2ВАР	160	11,68	12,62	35,64	287	19 200	0,1	3,79			227,104	17,896	39,68	158,168	1,304	
САД0006	Суп картофельный с бобовыми	180	3,1	4,1	12,6	59		0,16	3,36			22,4424	27,5976			13,5936	
	Всего в Обед	610	18,95	19,96	101,83	599	19 200	0,3	9,55			364,714	84,9801	02,2256	192,848	17,0443	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	180	0,19	0,03	8,58	35			1,04			10,053	2,52	0,675		0,054	
ДП00400	Макаронные изделия отварные(1вар)	130	4,95	3,53	31,57	178	36 562,5	0,05		0,11		55,25	7,5644	5,941	39,4875	0,6013	0,0813
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	
	Всего в Полдник	400	17,86	12,16	69,3	423	36 582,5	0,09	1,75	0,11	134,518	28,7044	24,909	72,6575	1,0542	0,8125	0,0871
	Всего в День		47,44	42,8	228,81	1 410	122 926,28	0,59	19,65	0,54	707,468	87,4932	83,5511	84,5335	19,0554	0,8125	0,1016

День 4

№ 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	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	190	6,84	5,8	24,13	178	152	0,04	0,49		1 119,29	101,346	16,53	720,575	0,19						
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				
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	425	10,73	11,15	50,08	347	192	0,08	0,83		233,745	163,826	44,897	793,035	0,96		0,0132				
	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)	30	2,4	1,05	12,75	66						10,5	14,1		1,17						
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				
ДП00008	Салат из белокочанной капусты	50	1,06	2,25	5,12	44		0,01	10,82		23,5312	29,4125	10,2625	276,1	0,375						
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)	180			15,84	60		0,04	8,42			50,859			0,729						

ШКО0116	Суп крестьянский с пшеном	180	3,89	7,49	17,86	122	261 691,2	0,04	13,86											
ШКО0089	Жаркое по-домашнему	150	9,35	9,23	21,09	250	6,82	0,15	21,2											
Всего в Обед		625	19,28	21,31	87,46	625	261 708,02	0,27	54,38											
Полдник																				
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06											
ДП00237	Чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,98	36		0,01	0,01											0,0087
ДП00244	Каша манная молочная жидкая с сахаром	150	3,66	5,71	17,12	135		0,05	0,39											
САД0011	Плюшка новомосковская	50	4,4	6,1	12,2	126		0,05	0,02											
Всего в Полдник		410	10,58	12,13	52,94	369		0,13	0,48											0,0087
Всего в день			40,58	44,6	200,48	1 380	261 900,02	0,48	55,69											0,0306

День 5

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.эжв)	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																			
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)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3			0,0087	
ДП00252	Чай с сахаром(Звар)	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13				0,01				
САД0040	Каша молочная Артек жидкая с/с 2ВАР	180	4,82	6,6	24,12	174	35 124	0,14	1,14		210,424 4	120,6	33,3659	177,278	1,7648				
Всего в Завтрак		420	9,95	9,87	48,66	318	35 144	0,18	1,27		45,9394	214,73	56,9629	264,998	2,1748			0,0087	
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													
ДП00262	Рис отварной рассыпчатый	130	4,83	5,4	31,78	174	16,77	0,02			34,879	2,093	16,471	52,52	0,446				
ДП00266	Компот из смеси с/ф с/с Звар	180	0,45	0,09	28,08	111		0,01	0,45		120,6	23,4	6,3	16,2	0,9				
ДП00167	котлеты или биточки из минтая	70	10,33	5,71	7,35	120	8,75	0,11			205,765	16,3013	24,4563	125,475	1,1288				
ДП00232	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	0,1	3,5	4,5	51		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3			0,0087	
ШКО0001	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	1,38	6,23	8,03	134		0,03	13,42		1 761,45 92	20,0354	14,5177	245,651 5	0,6577				
Всего в Обед		610	18,7	21,64	88,24	633	25,52	0,19	13,93		48,2182	74,8296	91,2419	67,5665	4,211			0,0087	
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(Звар)	180	0,09	0,02	8,91	32					0,117				0,009				
ШКО0088	Суп-лапша домашняя	180	1,84	4	9,16	77	9	0,02	0,43		47,448	10,098	5,454	22,518	0,324				
САД0009	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				
САД0010	Печенье (КРОКЕТ)	20	3,4	2,36	7,4	121		0,01			22	5,8	4	18	0,42				
Всего в Полдник		420	11,95	10,77	35,31	336	19	0,06	0,66		125,578	24,125	27,047	96,438	1,348			0,0058	
Всего в день			43,8	45,48	181,41	1 367	35 788,52	0,43	15,87		19,7357	13,6846	75,2518	29,0026	7,7339			0,0232	

	Всего в Завтрак	405	10,51	13,74	54,87	388	84,16	0,21	1,4		30,6569	96,3404	92,967	34,4145	2,0174	0,0132
	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															
ДП000250	Хлеб ржаной(пшеничный)	30	2,4	1,05	12,75	66						10,5	14,1		1,17	
ДП000249	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
ДП000158	Напиток яблочный(2вар)	180			15,84	60		0,04	8,42			50,859			0,729	
Б0000126	салат из моркови	50	0,5	2,25	7,25	50		0,01	1,92			10,2417	5,85		0,2667	
ШК000003	Свекольник со сметаной	180	2,65	4,95	17,68	97		0,04	3,42		380,571	40,2686	19,1743	56,28	1,26	6,8571
САД00035	Плов из отварной говядины(1в)	150	9,7	12,18	24,99	277		0,07	1,13		205,47	11,685	34,83	149,145	1,6425	
	Всего в Обед	620	17,68	20,73	93,15	623	150 940,8	0,18	14,95		11,5564	29,5543	94,0513	233,145	5,3682	6,8571
	Полдник															
ДП000249	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
ДП000252	Чай с сахаром(2вар)	180	0,09	0,02	8,91	32						0,117			0,009	0,0087
САД00007	Картофельное пюре	130	3,1	4,2	21,2	138	24 960	0,15	9,01		666,952	30,8707	24,7867		1,04	
САД00022	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	
	Всего в Полдник	410	16,72	12,92	64,15	404	24 980	0,2	9,74		744,672	51,6077	49,7787	42,41	1,548	0,0087
	Всего в день		45,29	47,39	222,45	1 458	176 004,96	0,59	26,89		10,8854	88,0623	242,017	19,5396	10,2386	6,8571

День 8

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рети. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	И	Se	F					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20					
	Завтрак																						
Б0000006	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	20				1,5	1,2		1,5	0,01								
ДП000249	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						
ДП000006	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	12,77	87	20	0,03	0,52		146,28	105,77	12,18	78,3	0,09								
САД00015	Каша манная молочная жидкая с сахаром	185	5,1	4,6	22,5	170		0,06	0,48			114,383	17,0316		0,3743								
	Всего в Завтрак	420	10,2	11,34	49,97	363	40	0,12	1,06		173,295	27,3532	49,3086	107,52	0,7743		0,0087						
	Второй завтрак																						
ДП000253	Чай из сухой смеси с витаминами	100	0,05		4,35	17	30 900	0,08	7	0,43		62,5	3,5										
	Всего в Второй завтрак	100	0,05		4,35	17	30 900	0,08	7	0,43		62,5	3,5										
	Обед																						
Я/ТТКС0	котлета рыбная любительская	70	8,68	7,56	4,78	92	23,33	0,07	0,93		301,035	40,8567	38,0683	157,546	1,0383								
ДП000250	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,6	0,7	8,5	44						7	9,4		0,78								
ДП000249	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						
Б0000056	Макаронные изделия отварные	150	1,31	4,08	36,42	205	42 187,5	0,06		0,12	63,75	8,7281	6,855	45,5625	0,6938	0,9375	0,0938						
ДП000071	Напиток лимонный	180	0,05	0,01	16,52	67			0,95		10,305	2,2572	0,6029	0,9318	0,0525			0,0006					
ШК000265	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,9	3,1	4,6	56		0,04	3,85		193,47	13,11	12	25,68	0,44								
САД00006	Суп картофельный с бобовыми	190	3,27	4,33	13,3	62		0,17	3,55		23,6892	29,1308		14,3488									

Всего в Обед		700	18,25	20,07	98,76	599	42 210,83	0,37	9,34	0,12594,075	01,6412116,154	57,440917,6534	0,9375	0,1025	0,0006
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 пшенная молоч, жидкая с сахаром	150	6,75	8,75	21	182		0,13	0,38	94,2786				0,8572	
ДП00252	Чай с сахаром(2вар)	200	0,1	0,02	9,9	35				0,13				0,01	
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 Полдник		420	10,9	11,04	52,93	342	20	0,18	0,48	65,5416,1986	18,048	48,96	1,3572	0,0058	
Всего в День			39,4	42,45	206,02	1 320	73 170,83	0,74	17,89	832,91	507,693	87,010613,920919,7848	0,9375	0,117	0,0006

День 9

№ п/п	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																					
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				
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				
САД0020	Каша ячневая молоч. вязкая с сахаром	165	7,15	6,16	22,11	175	37 499	0,07			174,75	106,5	25,5	189,75	0,75						
Всего в Завтрак			400	11,04	11,52	48,06	345	37 539	0,11	0,34	289,205	168,98	53,867	262,21	1,52		0,0132				
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	180	0,45	0,09	28,08	111		0,01	0,45		120,6	23,4	6,3	16,2	0,9						
ДП00229	салат из белокочанной капусты с яблоками	50	0,08	0,01	18,33	52		0,02	9,78		23,625	8,2083			0,5333						
САД0031	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	180	1,25	8,18	8,98	108		0,06	4,82		1 744,29 36	10,836	16,2		0,6048						
ШКО00600	Картофель запеченный	130	3,93	7,8	17,97	118															
САД0051	гуляш из отварного мяса	70	9,19	4,41	3,05	125	466,67	0,07	7,27		16,3333	16,2	120,933 3								
Всего в Обед			650	18,12	21,39	94,66	605	466,67	0,18	22,36	81,9036	85,1943	69,7063	55,6133	3,0181		0,0058				
Полдник																					
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				
ДП00252	Чай с сахаром(2вар)	180	0,09	0,02	8,91	32					0,117				0,009						
ШКО0088	Сул-лапша домашняя	180	1,84	4	9,16	77	9	0,02	0,43		47,448	10,098	5,454	22,518	0,324						
САД0009	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						
САД0010	Печенье (КРОКЕТ)	20	3,4	2,36	7,4	121		0,01			22	5,8	4	18	0,42						
Всего в Полдник			430	12,76	10,87	40,19	361	19	0,07	0,68	134,083	26,125	33,746	105,678	1,448		0,0087				
Всего в День				41,92	43,78	192,91	1 348	38 024,67	0,35	23,38	77,3266	80,5394	57,3193	44,8363	6,0111		0,0277				

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (ретинол)	В1	С	D	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																		
Б000063	Каша рисовая молоч.,жидкая с/с	180	6,17	5,2	27,76	171		0,05	0,47			108,234	24,606		0,369				
ДП000157	Какао с молоком(Звар)	200	3,6	3,3	13,7	98	20	0,03	0,52			110,37	26,97		0,88				
ДП000161	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	425	10,73	11,56	55,02	354	30	0,08	1,02		40,32	223,194	55,896	17,64	1,609				
	Второй завтрак																		
ДП000080	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																		
ДП000250	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,6	0,7	8,5	44						7	9,4		0,78				
ДП000249	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		
ДП000067	Напиток яблочно-лимонный	180	0,22	0,16	20,53	85		0,01	30,65		135,405	8,5932	4,1264	5,2383	0,9138	0,0009	0,0002	0,0042	
ШКО00001	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	1,38	6,23	8,03	134		0,03	13,42		1761,4592	20,0354	14,5177	245,6515	0,6577				
ШКО00126	салат "Студенческий"	50	1,75	5,83	3,17	73		0,02	0,95			8,0833	5,95		0,3				
САД00620	Паста с курицей с соусом томатным	170	11,83	8,18	33,15	248	34	0,05	0,49	0,02	148,6742	126,6274	16,2158	143,9718	0,5831	0,077	0,0007	0,0156	
	Всего в Обед	630	19,21	21,4	88,02	656	34	0,13	45,58	0,02	71,05342	76,33933	70,30694	22,58168	3,5346	0,0779	0,0096	0,0199	
	Полдник																		
ДП000249	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		
ДП000237	Чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,98	36			0,01			0,27	0,918	1,719	0,027				
ДП000125	Каша гречневая молочная вязкая	150	6,59	6,59	27,07	195		0,16	0,37			89,561	79,7561		2,4951				
САД00011	Плюшка новомосковская	50	4,4	6,1	12,2	126		0,05	0,02			11,845	5,55		0,42				
	Всего в Полдник	400	12,7	12,91	58,02	405		0,23	0,43		17,01	105,676	99,6221	20,199	3,1421		0,0058		
	Всего в день		45,84	49,08	210,25	1495	664	0,45	47,03	0,02	28,383405	2093225	82560	42068	2857	0,0779	0,0154	0,0199	
	Итого		429,61	449,94	1080,02	13983	116488,77	5,67	326,74	1,21	63,000147	74299	949723	664955	196797	199548	34614	63,935	
	Среднее за период		42,96	44,99	208	1398	111648,88	0,57	32,67	0,12	2136,3	64,7743	194972	966495	11968	1,9955	0,3461	6,3935	