

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 48

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад № 48

О.Г. Уткина



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (питание детей 3-7 года) 12 часовой режим пребывания

Неделя: ПЕРВАЯ День ПЕРВЫЙ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
101	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	200	5,90	5,50	17,10	141,50	0,1	0,90	30,60	0,10	160,88	165,70	46,40	1,1				
6	Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33	0,001		20	0,5	1,2	1,5		0,01				
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8	0,3	-	-	0,3	4,8	26,1	9,9	0,3				
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12				
	Соль иодированная	1																
	Итого за прием пищи	415	11,04	13,01	46,98	351,30	0,44	2,07	68,60	0,90	280,06	274,30	68,90	1,53				
	2-й завтрак																	
	Сок плодово-ягодный промышленного производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70				
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10	-	0,05	3,80	2,20	3,80	0,70				
	Обед																	
34	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,70	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75		1,40		20,50	10,50	0,70				
73	Щи на мясном бульоне	200	1,40	3,90	6,80	67,80	0,05	14,80		1,90	34,70	38,10	17,80	0,60				
321	Плов с мясом пшеницы	150	14,20	11,90	25,10	264,40	0,04	0,40	33,75	0,40	31,60	139,20	32,60	1,50				
396	Кисель	180	0,16	0,07	24,20	97,56	0,002	2,75		0,09	12,50	8,50	2,40	0,19				
б/н	Хлеб ржаной	30	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80				
	Соль иодированная	1																
	Итого за прием пищи	610	17,36	19,21	65,48	504,71	0,11	22,70	33,75	4,03	84,90	234,60	69,90	3,79				
	ПОЛДНИК																	
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,26	1,05	30,00		180,00	135,00	21,00	0,15				
	Батон нарезной	30	3,7	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,46	8,1	43,5	16,5	0,56				
	Итого за прием пищи	180	8,05	5,15	31,85	218,00	0,76	1,05	30,00	0,46	188,10	178,50	37,50	0,71				
	УЖИН																	
252	Запеканка из творога с морковью	200	23,32	20,56	47,56	468,00	0,12	1,44	88,00	4,28	227,20	310,40	45,60	1,40				
369	Соус молочный сладкий	30	0,60	1,40	3,90	30,45	0,01	0,09	7,56	0,04	18,80	14,70	2,60	0,50				
411	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4				
	Соль иодированная	1																
	Итого за прием пищи	430	24,04	21,98	58,46	527,05	0,13	3,13	95,56	4,33	261,30	329,50	50,60	2,30				
	Итого за день	1735	63,99	60,65	233,47	1757,86	1,80	30,05	227,91	10,13	842,18	1053,90	243,90	9,43				

День: ТРЕТИЙ среда
Неделя: ПЕРВАЯ

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
182	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	5,1	6,1	30,5	197,1	0,1		19	0,7			23,8	137,5	53,5	1,6			
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036		1,17	18			113,2	81	12,6	0,12			
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8	0,3		-	0,3			4,8	26,1	9,9	0,3			
	Соль иодированная	1																	
	ИТОГО за прием пищи 2-й завтрак	410	10,2	9,41	60,31	373,9	0,436		1,17	37	1		141,8	244,6	76	2,02			
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01		1,10	0,05			3,80	2,20	3,80	0,70			
	Итого за прием пищи ОБЕД	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01		1,10	0,05			3,80	2,20	3,80	0,70			
37	Салат из свеклы с соевым огурцом с раст. маслом	50	0,7	3,1	3,34	43,7	0,015		4,25	1,4			15,2	19,9	9,4	0,5			
86	Суп крестьянский на мясном бульоне	200	2,3	2,7	11,4	79,3	0,09		6,6	1			24,2	86,36	22,3	0,8			
303	Тефтели мясные с соусом из мяса свинины (40/30)	70	4,4	9,5	6,5	129,35	0,03		0,5	27,4			30,5	56,2	11,7	0,5			
179	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	3,9	25,7	160	0,08		12,9	0,08			10,3	135,5	90,3	3,1			
394	Компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005		0,36	0,1			28,6	13,86	5,4	1,1			
	Хлеб ржаной	30	0,70	0,22	3,90	21,00	0,01			0,18			4,60	21,20	4,95	0,60			
	Соль иодированная	1																	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ ПОЛДНИК	630	14,5	19,438	75,84	535,05	0,23		11,71	34,5	30,16		113,4	333,02	144,05	6,6			
401	Кисель	180	0,14	-	24,1	97,92	0,047		21,9	0,1			12,5	8,5	4,5	0,2			
452	Булка	30	5,1	8,75	37,7	250,6	0,04		2,8	0,08			13,9	49	19,2	0,9			
	ИТОГО за прием пищи УЖИН	210	5,24	8,75	61,8	348,52	0,04		21,9	2,8	0,18		26,4	57,5	23,7	1,1			
229	Омлет натуральный	80	7,07	12,7	1,4	147,8	0,05		0,14	179,8	0,4		59,1	130,4	9,8	1,4			
362	Рагу овощное с соусом № 366 3-й вариант	150	2,7	6,15	15,9	128,85	0,075		12,9	34,8	0,3		44,7	71,85	31,65	1,2			
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75	0,01		1,4	0,01			13,8	3,9	2,2	0,3			
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24			6,10	28,30	6,60	0,80			
	Соль иодированная	1																	
	ИТОГО за прием пищи	430	10,77	19,168	28,8	330,4	0,135		14,44	214,6	0,95		123,7	234,45	50,25	3,7			
	ИТОГО за день	1780	42,31	57,3	244,55	1673,17	1,05		50,32	288,9	32,48		411,5	884,8	304,4	14,27			

Неделя: первая ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
	ЗАВТРАК																			
182	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	200	4,25	4,95	34,8	201,25	0,04		25	0,7	10,75	36,75	7,4	0,45						
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22		137	112,1	19,2	0,43						
	Батон нарезной	30	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-		0,36	6,4	34,8	13,2	0,4						
6	Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33	0,001		20	0,5	1,2	1,5		0,01						
	Соль иодированная	1																		
	ИТОГО за прием пищи	415	10,96	13,54	71,29	455,65	0,491	1,43	67	1,56	155,35	185,15	39,8	1,29						
	2-й завтрак																			
403	Яблоко печеное с сахаром	100	0,4	0,4	31	130	1,01	4,2		0,2	16,4	10,9	8,9	2,2						
	Итого за прием пищи	100	0,4	0,4	31	130	1,01	4,2		0,2	16,4	10,9	8,9	2,2						
	ОБЕД																			
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,5	4,5	43,7	0,01	16,2		1,2	18,7	13,8	7,58	0,3						
63	Борщ на курином бульоне	200	1,9	4,03	10,2	85	0,2	8,2		1,9	40,5	142,6	25	0,9						
308	Жаркое по-домашнему	160	12,13	9,5	25,7	237	0,17	3,8	28	0,6	24,8	170,7	45,2	1,82						
394	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1						
	Хлеб ржаной	30	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80						
	Соль иодированная	1																		
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	620	16,33	16,348	70,6	495,4	0,395	28,56	28	4,04	118,7	369,26	89,78	4,92						
	ПОЛДНИК																			
420	Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5%	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,26	1,05	30,00		180,00	135,00	21,00	0,15						
455	Булочка школьная	75	6,3	2,4	41,9	215	0,05			1,65	16,9	57,6	24,25	1,1						
	ИТОГО за прием пищи	225	10,65	6,15	47,9	290	0,31	1,05	30	1,65	196,9	192,6	45,25	1,25						
	УЖИН																			
42	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3	3,3	39,8	0,03	2,4		19,2	13	26,4	18,24	0,3						
203	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,06	0,08	47	0,44	75,4	152,9	32,7	1,2						
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3						
	Повидло	30	0,17		21,48	86,5		0,4		0,12	0,3	5,4	2,7	0,13						
	Соль иодированная	1																		
	ИТОГО за прием пищи	410	9,97	10,488	80,94	455,05	0,09	4,28	47	19,77	102,5	188,6	55,84	1,93						
	ИТОГО за день	1770	49,11	49,73	304,63	1866,06	72,61	39,61	186,58	27,31	609,65	964,01	243,07	11,67						

Цели: первая День ПЯТЫЙ

№ рец.	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
182	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	2,9	4,95	36,2	201,25	0,03			25	0,19	5,9	63,25	20,5	0,45			
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036			1,17		113,2	81	12,6	0,12			
	Батон нарезной	30	3	1,2	20,6	114,4	0,4			-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4			
	Соль иодированная	1																
	ИТОГО за прием пищи	410	8,75	8,56	71,16	406,65	0,47		43	0,55	125,5	179,05	46,3	0,97				
	2-й завтрак																	
418	Сок яблочно-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01			1,10	0,05	3,80	2,20	3,80	0,70			
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01			1,10	0,05	3,80	2,20	3,80	0,70			
	ОБЕД																	
34	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,70	3,04	4,18	46,95	0,01			4,75	1,40	17,60	20,50	10,50	0,70			
87	Суд с бобовыми (горох) на кур. б-не	200	4,9	4,3	13,1	110,8	0,2			4,65	1,9	30,5	69,74	28,24	1,6			
315	Голубцы ленивые с мясом птицы	200	16,8	10,6	24,4	260	0,1			25	0,7	71,6	207,75	53,75	1,9			
390	Компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005			0,36	0,1	28,6	13,86	5,4	1,1			
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,60	10,40	56,00	0,02				0,48	12,20	56,60	13,20	1,60			
	Соль иодированная	1																
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	660	24,90	18,558	77,08	575,45	0,334		20	34,76	4,58	160,5	368,45	111,09	6,9			
	ПОЛДНИК																	
412	Чай с лимоном 175/5	180	0,11	0,018	8,91	26,6				2,5	0,01	13,4	3,9	2,1	0,3			
	печенье	30	3	1,2	20,6	114,4	0,4			-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4			
	ИТОГО за прием пищи	210	3,11	1,218	29,51	141	0,4			2,5	0,37	19,8	38,7	15,3	0,7			
	УЖИН																	
432	Оладьи с повидлом 200/30	200	15,1	10,4	82,3	500	0,3			33,3	4,8	168	236	64,7	2,6			
	повидло	30	0,17		21,48	86,5				0,4	0,12	0,3	5,4	2,7	0,13			
410	Чай без сахара	180	0,1	0,018	4,9	22,95				1,4	0,01	11,8	3,9	2,2	0,3			
	Соль иодированная	1																
	ИТОГО за прием пищи	410	15,37	10,418	108,68	609,45	0,3		33,3	4,93	180,1	245,3	69,6	3,3				
	ИТОГО за день	1790	52,63	38,86	296,53	1774,95	1,5		41,33	10,48	489,2	833,7	245,79	12,57				

неделя ВТОРАЯ, день ШЕСТОЙ

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)		Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)							
			Б	В				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																			
175 сб. для школ	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	200	5,52		10,2	39,5	272,7		0,1	0,8	49,8	0,16		121,3	142,4	33,8	0,7			
416	Какао с молоком	180	3,67		3,19	15,82	107		0,05	1,43	22			137	112,1	19,2	0,43			
	Батон нарезной	30	3		1,2	20,6	114,4		0,4	-	-	0,36		6,4	34,8	13,2	0,4			
	Соль иодированная	1																		
	ИТОГО за прием пищи	410	12,19		14,59	75,92	494,1		0,55	2,23	71,8	0,52		264,7	289,3	66,2	1,53			
	2-й завтрак																			
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50		0,10	10,10	42,40		0,01	1,10		0,05		3,80	2,20	3,80	0,70			
	Итого за прием пищи	100	0,50		0,10	10,10	42,40		0,01	1,10		0,05		3,80	2,20	3,80	0,70			
	ОБЕД																			
34	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,70		3,04	4,18	46,95		0,01	4,75		1,40		17,60	20,50	10,50	0,70			
54-20с	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200	8,5		2,6	14,6	115,2		0,1	8,6	116,4			32	145,2	43,4	1,2			
325	Гуляш из отварного мяса	80	14,85		1,6	7,7	105		0,2	0,07	3	0,2		28,1	99,1	19,2	0,9			
330	Рис отварной	150	3,6		4,3	37,5	203,55		0,03		21	0,3		5,3	77,9	25,5	0,5			
394	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4		0,018	23,6	45,8		0,005	0,4		0,18		28,6	13,86	5,4	1,1			
	Хлеб ржаной	30	1,40		0,47	7,80	42,00		0,01			0,36		9,20	42,40	10,00	1,24			
	Соль иодированная	1																		
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	690	29,45		12,03	95,38	538,5		0,35	13,32	140,4	2,44		120,8	398,36	114	5,64			
	ПОЛДНИК																			
420	Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5-3,2%	150	4,35		3,75	6,00	75,00		0,26	1,05	30,00			180,00	135,00	21,00	0,15			
	Гренки из батона нарезного	40	3,7		1,4	25,85	143		0,5	-	-	0,46		8,1	43,5	16,5	0,56			
	ИТОГО за прием пищи	190	8,05		5,15	31,85	218		0,76	1,05	30	0,46		188,1	178,5	37,5	0,71			
	УЖИН																			
42	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6		3	3,3	39,8		0,03	2,4		19,2		13	26,4	18,24	0,3			
200	Крупеник с творогом и молочным соусом 150/30	150	18,11		13,09	33,56	324		0,17	0,42	93	0,61		165,7	302,2	91,2	3,12			
369	Соус молочный сладкий	30	0,60		1,40	3,90	30,45		0,01	0,09	7,56	0,04		18,80	14,70	2,60	0,50			
411	Чай с сахаром	180	0,1		0,018	6,3	25,75			1,4		0,01		13,8	3,9	2,2	0,3			
	Соль иодированная	1																		
	ИТОГО за прием пищи	410	19,41		17,5	47,06	420		0,2	4,31	100,56	19,86		211,3	347,2	114,24	4,22			
	ИТОГО за день	1800	69,6		49,37	260,41	1733		1,87	22,51	342,76	23,33		788,7	1215,56	335,74	12,8			

№ рец.	День восьмой Неделя ВТОРАЯ	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)		Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)						
				Б	В				С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
																В1	С	А	Е
		ЗАВТРАК																	
182		Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	2,9	4,95	36,2	201,25	0,03	25	0,19	5,9	63,25	20,5	0,45					
416		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	22	0,36	13,7	112,1	19,2	0,43					
		Батон нарезной	30	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4					
		Соль иодированная	1																
		ИТОГО за прием пищи	410	9,57	9,34	72,62	422,65	0,48	47	0,55	149,3	210,15	52,9	1,28					
		2-й завтрак																	
418		Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10	0,05	3,80	2,20	3,80	0,70					
		Итого за прием пищи	100	0,50	0,1	10,1	42,40	0,01	1,10	0,05	3,80	2,20	3,80	0,70					
		ОБЕД																	
ТТК		Салат из св. или квашеной капусты с кукурузой и раст. маслом	50	1,50	4,2	15,7	39,80	0,02	37,80	0,70	37,10	28,40	14,20	0,50					
54-20с		Суп картофельный с рыбой	200	2,1	6,4	5,7	121,95	0,14	7	1,97	30,9	163,2	28,1	0,9					
322/366		Котлета рубленая из мяса птицы с соусом № 366 40/30	70	7,3	5,3	33,5	110,25	0,025	23,35	0,018	16,9	67,3	10,95	0,7					
330		Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	0,018	25	211,25	0,18	18,2	0,5	12,8	176,7	117,7	3,9					
394		Компот из сухофруктов	180	0,7	0,22	3,90	101,7	0,005	0,36	0,1	28,6	13,86	5,4	1,1					
		Хлеб ржаной	30	0,70	0,45	7,7	21,00	0,01		0,18	4,60	21,20	4,95	0,60					
		Соль иодированная	1																
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	660	19,7	18,188	96,4	605,95	0,38	45,36	3,468	130,9	470,66	181,3	7,7					
		ПОЛДНИК																	
412		Чай с лимоном 175/5	180	0,11	0,48	28,4	26,6	0,056	2,5	0,01	13,4	3,9	2,1	0,3					
		Сушки	30	4,28			135,2												
		ИТОГО за прием пищи	210	4,39	0,498	37,31	161,8	0,056	2,5	0,65	23	40,3	9,3	0,94					
		УЖИН																	
46		Винегрет	100	1,4	12,7	1,4	94,8	0,06	10,3	2,8	23,2	44,97	20,8	0,9					
229		Омлет натуральный	80	7,07	0,018	6,3	147,8	0,05	0,14	0,4	59,1	130,4	9,8	1,4					
411		Чай с сахаром	180	0,1	1,2	20,6	25,75		1,4	0,01	13,8	3,9	2,2	0,3					
		Батон нарезной	30	3			114,4	0,4		0,36	6,4	34,8	13,2	0,4					
		Соль иодированная	1																
		ИТОГО за прием пищи	390	11,57	20,118	36,7	382,75	0,51	11,84	3,57	102,5	214,07	46	3					
		ИТОГО за день	1770	46,83	48,24	253,13	1658,45	1,4	62,23	8,4	411,9	950,4	299,9	13,77					

№ рец.	День ДЕВЯТЫЙ Неделя ВТОРАЯ	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г.)		Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)						
				Б	К				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
		ЗАВТРАК																	
182		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным вязкая и сахаром	200	5,3		4,1	32,6	188,3	-	19,5	0,9	20,9	133,6	28,7	2,3				
414		Кофейный напиток с молоком	180	2,85		2,41	14,36	91	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12				
		Батон нарезной	30	3		1,2	20,6	114,4	-		0,36	6,4	34,8	13,2	0,4				
6		Масло сливочное	5	0,04		4,2	0,07	33	0,001	20	0,5	1,2	1,5		0,01				
		Соль иодированная	1																
		ИТОГО за прием пищи	415	11,19		11,91	67,63	426,7	1,17	57,5	1,76	141,7	250,9	54,5	2,83				
		2-й завтрак																	
403		Яблоко	100	0,4		0,4	31	130	4,2		0,2	16,4	10,9	8,9	2,2				
		Итого за прием пищи	100	0,4		0,4	31	130	4,2		0,2	16,4	10,9	8,9	2,2				
		ОБЕД																	
42		Салат из моркови с сахаром	50	0,6		2,4	11,7	39,8	2,4		19,2	13	26,4	18,24	0,3				
86		Суп картофельный на мясном бульоне с рисом	200	1,9		8,5	18,99	75,6	0,08	6,6	1	23,4	83	21	0,7				
315		Голубцы ленивые	150	13,2		-	24,1	205,3	0,08	18,8	0,5	56,3	166	41,3	1,5				
		Кисель	180	0,14		0,60	10,40	97,92	0,047	21,9	0,1	12,5	8,5	4,5	0,2				
		Хлеб ржаной	40	1,87				56,00	0,01		0,48	12,30	56,50	13,30	1,70				
		Соль иодированная	1																
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	620	17,71		14,5	68,49	474,62	0,25	49,7	21,28	117,5	340,4	98,34	4,4				
		ПОЛДНИК																	
420		Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5%	150	4,35		1,6	27,9	75,00	0,26	1,05		180,00	135,00	21,00	0,15				
455		Булочка школьная	50	4,2				143,3	0,03		1,1	11,3	38,4	16,2	0,7				
		ИТОГО за прием пищи	200	8,55		5,35	33,9	218,3	0,29	1,05	1,1	191,3	173,4	21	0,85				
		УЖИН																	
21		Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7		13,5	45,1	43,7	0,01	16,2	1,2	18,7	13,8	7,58	0,3				
244		Вареники ленивые отварные	200	26,9		1,40	3,90	409,1	0,1	0,3	0,7	172	276,5	33,6	1,1				
369		Соус молочный сладкий	30	0,60		0,018	6,3	30,45	0,01	0,09	0,04	18,80	14,70	2,60	0,50				
411		Чай с сахаром	180	0,1				25,75		1,4	0,01	13,8	3,9	2,2	0,3				
		Соль иодированная	1																
		ИТОГО за прием пищи	460	28,3		17,42	59,8	509	0,12	16,2	1,95	223,3	308,9	45,98	2,2				
		ИТОГО за день	1795	66,15		49,58	260,82	1758,62	2,21	72,32	26,29	690,2	1084,5	228,72	12,48				

№ реп.	День ДЕСЯТЫЙ , неделя ВТОРАЯ	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)		Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)						
				Б	В				С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
		ЗАВТРАК																	
175 сб. для школ		Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	200	5,52		10,2	39,5	272,7			0,1	0,8	49,8	0,16	121,3	142,4	33,8	0,7	
416		Какао с молоком	180	3,67		3,19	15,82	107			0,05	1,43	22		137	112,1	19,2	0,43	
		Батон нарезной	30	3		1,2	20,6	114,4			0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4	
		Соль иодированная	1																
		ИТОГО за прием пищи	410	12,19		14,59	75,92	494,1			0,55	2,23	71,8	0,52	264,7	289,3	66,2	1,53	
		2-й завтрак				0,10	10,10												
418		Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50				42,40			0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70	
		Итого за прием пищи	100	0,50		0,10	10,10	42,40			0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70	
		ОБЕД				3,04	4,18												
21		Салат из белокочанной капусты или квашенной капусты с раст. маслом	50	0,70		5,8	10,9	46,95			0,01	4,75		1,40	17,60	20,50	10,50	0,70	
68		Борщ с мясом курицы	200	7,9		3,1	7,79	128			0,09	12,5	6	2,1	49	126,5	36,6	1,8	
272		Котлета рыбная любительская	70	9,6		4,8	20,4	98			0,09	2,5	29,2	0,7	44,2	153	28,7	1	
339		Пюре каргофельное	150	3,1		0,018	25	137,25			0,1	18,2	25,5	0,2	36,98	86,6	27,75	1	
394		Компот из сухофруктов	180	0,7		0,22	3,90	101,7			0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1	
		Хлеб ржаной	30	0,70		0,45	7,7	21,00			0,01			0,18	4,60	21,20	4,95	0,60	
		Соль иодированная	1																
		ИТОГО за ПРИЕМ ПИЩИ	680	23,8		17,43	79,87	575,8			0,5	38,31	60,7	4,82	183,38	375,86	179,35	6,35	
		ПОЛДНИК				-	24,1												
401		Кисель	180	0,14		2,6	37,8	97,92			0,047	21,9		0,1	12,5	8,5	4,5	0,2	
441		Ватрушка с джемом (пирожок)	60	3,8				190,3			0,07	0,07	15,4	0,7	13,4	36,7	14,9	0,9	
		ИТОГО за прием пищи	240	3,94		2,6	61,9	288,22			0,117	21,97	15,4	0,8	25,9	45,2	19,4	1,1	
		УЖИН				3,6	6,02												
23		Салат овощной (картофель, соленые огурцы, морковь, лук, раст. масло)	70	0,98		12,7	1,4	60,6			0,05	8,4		1,7	14,9	29,96	15,33	0,5	
229		Омлет натуральный	80	7,07		0,015	5,25	147,8			0,05	0,14	179,8	0,4	59,1	130,4	9,8	1,4	
411		Чай с сахаром	150	0,09		0,30	5,20	21,45			1,2			0,008	11,5	3,3	1,8	0,3	
		Батон нарезной	30	1,5				57,2			0,2	-	-	0,18	3,2	17,4	6,6	0,2	
		Соль иодированная																	
		ИТОГО за прием пищи	330	10,54		17,22	28,17	315,05			0,31	9,74	179,8	2,5	94,8	209,36	40,13	3,2	
		ИТОГО за день	1760	41,8		43,5	215,92	1440,45			1,25	42,44	293,8	7,2	462,69	800,81	201,6	10,9	

№ респ.	День/неделя	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)		Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)					
				Б	Ф				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Неделя третья																	
	ЗАВТРАК																	
182		Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	200	4,25	4,95	34,8	0,04	201,25		25	0,7	10,75	36,75	7,4	0,45			
414		Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	0,036	91	1,17	18	0,5	113,2	81	12,6	0,12			
6		Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	0,001	33	-	20	0,36	1,2	1,5		0,01			
		Батон нарезной	30	3	1,2	20,6	0,4	114,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4			
		Соль иодированная	1															
		ИТОГО за приём пищи	415	10,14	12,76	69,83	0,48	439,65	1,17	63	1,56	131,55	154,05	33,2	0,98			
		2-й завтрак																
418		Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	0,01	42,40	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70			
		Итого за приём пищи	100	0,50	0,10	10,10	0,01	42,40	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70			
		ОБЕД																
34		Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,7	2,5	4,5	0,01	43,7	16,2		1,2	18,7	13,8	7,58	0,3			
73		Щи на мясном бульоне, со свежей капустой, картофелем	200	1,40	3,90	6,80	0,05	67,80	14,80		1,90	34,70	38,10	17,80	0,60			
327		Суфле из отварного мяса (куриное)	70	11,6	12,4	2,1	0,1	166,25	0,03	49,9	1,5	35,1	80,7	10,7	0,84			
362		Рагу овощное с соусом № 366 3-й вариант	150	2,7	6,15	15,9	0,075	128,85	12,9	34,8	0,3	44,7	71,85	31,65	1,2			
394		Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	0,005	101,7	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1			
		Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	0,01	42,00			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
		Соль иодированная	1															
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	680	18,5	25,44	62,1	0,25	550,3	44,29	84,7	5,36	171	260,71	83,13	5,28			
		ПОЛДНИК																
420		Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5-3,2%	150	4,35	3,75	6,00	0,26	75,00	1,05	30,00		180,00	135,00	21,00	0,15			
		Гренки из батона нарезного	40	3,7	1,4	25,85	0,5	143	-	-	0,46	8,1	43,5	16,5	0,56			
		ИТОГО за приём пищи	190	8,05	5,15	31,85	0,76	218	1,05	30	0,46	188,1	178,5	37,5	0,71			
		УЖИН																
42		салат из моркови с сахаром	50	0,6	3	3,3	0,03	39,8	2,4		19,2	13	26,4	18,24	0,3			
245		Сырники, запеченные с повидлом 100/30	100	18,69	12,67	11,4	0,07	234	0,25	57	2,22	155,8	228,1	26	0,77			
		повидло	30	0,17	21,48	6,3	0,018	86,5	0,4		0,12	0,3	5,4	2,7	0,13			
411		Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	0,018	25,75	1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3			
		Соль иодированная	1															
		ИТОГО за приём пищи	360	19,56	15,69	42,48	0,1	386,05	4,45	57	21,85	182,9	263,8	49,14	1,5			
		ИТОГО за день	1745	56,75	59,14	216,36	1,6	1636,4	52,06	234,7	28,98	677,35	859,26	206,77	9,17			

№ рец.	День ТРИНАДЦАТЫЙ Неделя ТРЕТЬЯ	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г.)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)										
					Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
																Масса порции			
		ЗАВТРАК																	
182		Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	2,9	4,95	36,2	0,03		25	0,19	5,9	63,25	20,5	0,45						
414		Кофейный напиток с молоком	2,85	2,41	14,36	0,036	1,17	18	0,36	113,2	81	12,6	0,12						
		Батон нарезной	3	1,2	20,6	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4						
		Соль иодированная	1			0,466	1,17	43	0,55	125,5	179,05	46,3	0,97						
		ИТОГО за прием пищи	410	8,75	71,16	0,466	1,17	43	0,55	125,5	179,05	46,3	0,97						
		2-й завтрак																	
418		Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	0,50	0,10	10,10	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70						
		Итого за прием пищи	100	0,10	10,10	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70						
		ОБЕД																	
21		Салат из свежей или квашеной капусты с раст. маслом	0,7	2,5	4,5	0,01	16,2		1,2	18,7	13,8	7,58	0,3						
54-18с		Свекольник со сметаной	4,9	2,8	10,86	0,05	5,4	98,6	0,8	30,2	78,4	21,8	1						
292		Жаркое по-домашнему	25	6,8	19,95	0,2	8,2	21,8	0,1	28,3	306,4	59,7	3,7						
394		Компот из сухофруктов	0,7	0,018	25	0,005	0,36		0,18	28,6	13,86	5,4	1,1						
		Хлеб ржаной	0,70	0,22	3,90	0,01			0,18	4,60	21,20	4,95	0,60						
		Соль иодированная	1																
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	660	12,338	64,21	0,275	30,16	120,4	2,42	112,8	446,71	106,03	6,85						
		ПОЛДНИК																	
412		Чай с лимоном 175/5	0,11	0,018	8,91	0,02	2,5		0,01	13,4	3,9	2,1	0,3						
		Булочка домашняя	2,9	3,9	29,7	0,02						6	0,6						
		ИТОГО за прием пищи	220	3,01	38,61	0,02	2,5		0,01	13,4	3,9	8,1	0,9						
		УЖИН																	
46		Винегрет	2,1	9,3	12,6	0,09	15,5		4,2	34,8	67,5	31,2	1,4						
327		Суфле куриное	11,5	12,1	2,1	0,14	0,02	50,1	1,3	35,1	80,7	10,6	0,84						
411		Чай с сахаром	0,1	0,018	6,3	0,01	1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3						
		Хлеб ржаной	1,40	0,47	7,80	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24						
		Соль иодированная	1																
		ИТОГО за прием пищи	420	15,1	21,888	0,24	16,92	50,1	5,87	92,9	194,5	54	3,78						
		ИТОГО за день	1810	60,46	220,58	1,2	25,9	213,5	8,9	348,4	826,36	218,23	13,2						

Основ ные показ атели в пище вых вещес твах и энерг етиче ской ценно сти (к СанП иН 2.3/2.4 .3590- 20)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	63,99	60,65	233,47	1757,86
2 день	51,93	47,71	228,45	1551,9
3 день	42,31	57,3	244,55	1673,17
4 день	49,11	49,73	304,63	1866,06
5 день	52,63	38,86	296,53	1774,95
6 день	69,6	49,37	260,41	1733
7 день	55,29	39,96	217,39	1439,69
8 день	46,83	48,24	253,13	1658,45
9 день	66,15	49,58	260,82	1758,62
10 день	41,8	43,5	215,92	1440,45
11 день	56,75	59,14	216,36	1636,4
12 день	56,26	44,92	313,72	1911,2
13 день	60,46	47,2	220,58	1554,58
14 день	47,5	46,6	278,53	1676,99
				1777,57

