

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7лет

Сезон: зимне-весенний

Неделя: 1 День: понедельник

Возраст: 3-7 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	6	35	228	0,1	2	38	0,7	136	190	37	2
457	Чай с сахаром	180			8	34					5	7	4	1
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	0,1			0,6	10	33	7	1
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
Итого за Завтрак			11	10	68	412	0,2	2	40	1,3	151	230	48	4
Завтрак2														
501,82	Сок/ Фрукты	100/100	1/0,4	0/0,4	10/9,8	43/44	0/0,3	2/7		0,1/0,2	7/7	7/11	4/9	1/2,21
Итого за Завтрак2			1/0,4	0/0,4	10/9,8	43/44	0/0,3	2/7		0,1/0,2	7/7	7/11	4/9	1/2,21
Обед														
150	Икра кабачковая	60	1	5	5	71		4		1,8	25	23	9	
113	Суп картофельный с бобовыми	250	6	4	15	116	0,2	5	18	0,3	35	89	34	2
350	Тефтели, ежики мясные с рисом	80	8	7	10	131			16	0,3	37	99	15	1
152	Картофель отварной с маслом	150	4	8	16	155	0,2	21		3,5	17	80	29	1
404	Соус молочный к блюдам	50	1	3	3	41			17	0,6	43	32	5	
495	Компот из сухофруктов	180	1		18	76				0,4	18	17	13	1
574	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	0,1			1,2	17	117	33	2
Итого за Обед			25	28	87	693	0,5	30	51	8,1	192	457	138	7
Полдник														
470	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5	5	7	91	0,1	1	36		217	163	25	
576	Батон нарезной	50	4	1	26	131	0,6			0,9	10	33	7	1
86	Повидло, джем, варенье (порциями)	30			20	79					4	3	2	
Итого за Полдник			9	6	53	301	0,7	1	36	0,9	231	199	34	1
Ужин														
289	Вареники ленивые	150	19	12	21	266	0,1		86	0,5	133	215	22	1
22	Салат из моркови и яблок	50	1	3	4	45		3		1,5	13	19	14	1
465	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	12	79		1	17		97	69	11	
Итого за Ужин			23	18	37	390	0,1	4	103	2	243	303	47	2
Итого за день			69	62	255	1839	1,5	39	230	12,4	824	1196	271	15

Неделя: 1 День: вторник

Возраст: 3-7 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	6	31	203	0,1	1	39	2	125	136		
462	Какао с молоком	180	3	3	14	94		1	19		111	91	22	1
576	Батон нарезной	50	4	1	26	131	0,6			0,9	10	33	7	1
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
Итого за Завтрак			12	14	71	461	0,7	2	60	2,9	246	260	29	2
Завтрак2														
501,82	Сок/Фрукты	100/100	1/0,4	0/0,4	10/9,8	43/44	0/0,3	2/7		0,1/0,2	7/7	7/11	4/9	1/2,21
Итого за Завтрак2			1/0,4	0/0,4	10/9,8	43/44	0/0,3	2/7		0,1/0,2	7/7	7/11	4/9	1/2,21
Обед														
9,16	Салат из квашеной капусты с луком/Салат из соленых огурцов с луком	60/60	1/1	4/4	5/2	56/41		11/2		1,7/1,6	25/14	19/17	8/8	
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	4	62		15		2,3	50	36	16	1
339	Котлеты, биточки, шницеля	70	10	11	5	165								
378	Пюре картофельное с морковью	150	3	6	11	111	0,1	4	30	0,5	39	80	39	1
486	Компот из свежих плодов (яблоко)	180			10	41		1			3	2	2	
574	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	0,1			1,2	17	117	33	2
Итого за Обед			20	27	55	538	0,2	31	30	5,7	134	254	98	4
Полдник														
469	Молоко кипяченое	180	5	5	8	97	0,1	1	36		205	145	24	
538	Шанежка наливная	70	5	5	29	182	0,1		29	0,7	21	45	8	
Итого за Полдник			10	10	37	279	0,2	1	65	0,7	226	190	32	
Ужин														
200	Запеканка овощная	170	6	8	20	180	0,2	8	55	0,9	65	99	39	
404	Соус молочный к блюдам	60	2	3	3	49			20	0,7	51	38	6	
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	0,1			0,6	10	33	7	1
457	Чай с сахаром	180			8	34					5	7	4	1
Итого за Ужин			12	11	56	380	0,3	8	75	2,2	131	177	56	2
Итого за день			55	62	229	1755	1,4	44	230	11,6	744	888	219	9

Рацион: 3-7лет

Неделя:1 День: среда

Сезон:зимне-весенний
 Возраст:3-7лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
230	Каша манная молочная жидкая	200	6	6	30	200	0,1	1	39	0,5	133	119	20	
465	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	12	79		1	17		97	69	11	
576	Батон нарезной	50	4	1	26	131	0,6			0,9	10	33	7	1
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
75	Сыр полутвердый	17	4	5		62			44	0,1	150	85	6	
Итого за Завтрак			17	19	68	505	0,7	2	102	1,5	390	306	44	1
501,82	Сок/Фрукты	100/100	1/0,4	0/0,4	10/9,8	43/44	0/0,3	2/7		0,1/0,2	7/7	7/11	4/9	1/2,21
Итого за Завтрак2			1/0,4	0/0,4	10/9,8	43/44	0/0,3	2/7		0,1/0,2	7/7	7/11	4/9	1/2,21
Обед														
1	Салат из калусты белокочанной	60	1	4	5	56		10		1,7	24	17	10	
98	Свекольник	250	2	5	103	93	0,1	8		2,3	37	61	28	1
333	Голубцы ленивые (говядина)	100	11	12	4	173		7	19	0,3	24	123	20	2
385	Рис отварной	120	3	4	31	175			22	0,2	14	67	22	
408	Соус сметанный	50	1	5	1	50			29	0,1	22	15	2	
491	Компот из свежемороженой ягод	180			10	40		15		0,1	7	6	5	
574	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	0,1			1,2	17	117	33	2
Итого за Обед			22	31	174	690	0,2	40	70	5,9	145	406	120	5
Полдник														
470	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5	5	7	91	0,1	1	36		217	163	25	
582	Печенье	40	3	3	30	166			4	1,9	12	36	8	1
Итого за Полдник			8	8	37	257	0,1	1	40	1,9	229	199	33	1
Ужин														
285	Пудинг творожный запеченный	140	21	7	29	267	0,1		63	0,8	204	293	35	1
471	Молоко сгущенное	30	3	3	17	98			13	0,1	92	66	10	
21	Салат из моркови	50	1	3	6	52		2		1,5	12	49	17	1
459	Чай с лимоном	180			9	36		1			7	8		1
Итого за Ужин			25	13	61	453	0,1	3	76	2,4	315	416	62	3
Итого за день			73	71	350	1948	1,1	47	288	11,8	1086	1334	270	11

Неделя:1 День: четверг

Возраст:3-7лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	7	8	28	216	0,2	1	42	0,5	154	202	54	1
459	Чай с лимоном	180			9	36		1			7	8		1
576	Батон нарезной	50	4	1	26	131	0,6			0,9	10	33	7	1
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
Итого за Завтрак			11	13	63	416	0,8	2	44	1,4	171	243	61	3
501,82	Сок/Фрукты	100/100	1/0,4	0/0,4	10/9,8	43/44	0/0,3	2/7		0,1/0,2	7/7	7/11	4/9	1/2,21
Итого за Завтрак2			1/0,4	0/0,4	10/9,8	43/44	0/0,3	2/7		0,1/0,2	7/7	7/11	4/9	1/2,21
Обед														
32	Салат из свёклы с сыром	60	2	5	4	70		3	12	1,7	60	45	13	1
101	Рассольник домашний	250	3	5	9	92	0,1	8	10	2,4	23	55	23	1
370	Печень куриная, тушенная в соусе	100	18	9	5	173	0,3	4	10271	2,5	69	273	25	15
256	Макаронны отварные	150	6	5	30	185	0,1		32	0,8	12	45	8	1
495	Компот из сухофруктов	180	1		18	76				0,4	18	17	13	1
574	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	0,1			1,2	17	117	33	2
Итого за Обед			34	25	86	699	0,6	15	10325	9	199	552	115	21
Полдник														
469	Молоко кипяченое	180	5	5	8	97	0,1	1	36		205	145	24	
539	Шанежка с яблоками	70	4	4	30	168		1	25	0,6	15	34	8	1
82	Банан	100			10	44		7		0,2	16	11	9	2
Итого за Полдник			9	9	38	260	0,1	2	61	0,6	220	179	32	1
Ужин														
175	Овощи в молочном соусе	230	6	11	16	187	0,1	8	63	0,7	118	134	47	1
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	0,1			0,6	10	33	7	1
459	Чай с лимоном	180			9	36		1			7	8		1
Итого за Ужин			10	11	50	340	0,2	9	63	1,3	135	175	54	3
Итого за день			65	58	247	1763	1,7	30	10493	12,4	732	1156	270	29

Рацион: 3-7лет

Неделя:1 День: пятница

Возраст:3-7лет

№ рец.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	7	20	160	0,1	1	46	0,3	163	137	21	1
462	Какао с молоком	180	3	3	14	94		1	19		111	91	22	1
576	Батон нарезной	50	4	1	26	131	0,6			0,9	10	33	7	1
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
75	Сыр полутвердый	17	4	5		62			44	0,1	150	85	6	
Итого за Завтрак			17	20	60	480	0,7	2	111	1,3	434	346	56	3
Завтрак2														
501,82	Сок/ Фрукты	100/100	1/0,4	0/0,4	10/9,8	43/44	0/0,3	2/7		0,1/0,2	7/7	7/11	4/9	1/ 2,21
Итого за Завтрак2			1/0,4	0/0,4	10/9,8	43/44	0/0,3	2/7		0,1/0,2	7/7	7/11	4/9	1/ 2,21
Обед														
115	Суп картофельный с клецками	250	3	4	9	80	0,1	4	9	1,3	18	45	16	1
373	Котлеты "Нежные"	90	17	11	6	190	1,3	1	76	0,8	193	207	33	1
380	Капуста тушеная	150	3	5	11	104		18	26	0,5	83	62	30	1
487	Компот из яблок и лимона	180			13	54		3		0,1	12	7	5	1
574	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	0,1			1,2	17	117	33	2
Итого за Обед			27	21	59	531	1,5	26	111	3,9	323	438	117	6
Полдник														
479	Кисель из свежих ягод (смородина)	180			20	81		1		0,2	8	8	1	
582	Печенье	40	3	3	30	166			4	1,9	12	36	8	1
Итого за Полдник			3	3	50	247		1	4	2,1	20	44	9	1
Ужин														
157	Овощи консервированные отварные (горошек зеленый)	60	2	2	3	38		1	12	0,2	12	35	12	
268	Омлет натуральный	150	13	20	3	240	0,1		286	1,2	115	224	18	2
457	Чай с сахаром	180			8	34					5	7	4	1
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	0,1			0,6	10	33	7	1
Итого за Ужин			19	22	39	429	0,2	1	298	2	142	299	41	4
Итого за день			67	66	218	1750	2,4	32	524	9,4	926	1134	227	15

Неделя:2 День: понедельник

Возраст:3-7лет

№ рец.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
227	Каша ячневая вязкая молочная	200	7	6	32	216	0,1	1	38	233	150	232	35	9
457	Чай с сахаром	180			8	34					5	7	4	1
576	Батон нарезной	50	4	1	26	131	0,6			0,9	10	33	7	1
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
Итого за Завтрак			11	11	66	414	0,7	1	40	233,9	165	272	46	11
Завтрак2														
501,82	Сок/ Фрукты	100/100	1/0,4	0/0,4	10/9,8	43/44	0/0,3	2/7		0,1/0,2	7/7	7/11	4/9	1/ 2,21
Итого за Завтрак2			1/0,4	0/0,4	10/9,8	43/44	0/0,3	2/7		0,1/0,2	7/7	7/11	4/9	1/ 2,21
Обед														
9,16	Салат из квашеной капусты с луком/ Салат из соленых огурцов с луком	60/60	1/1	4/4	5/2	56/41		11/2		1,7/1,6	25/14	19/17	8/8	
123	Суп картофельный с фрикадельками	200	7	8	6	122	0,1	4	6	2	17	86	21	1
145	Фрикадельки мясные	50	8	8		113								
375	Плов из отварной птицы	200	12	8	25	223			15	0,6	20	87	28	1
495	Компот из сухофруктов	180	1		18	76				0,4	18	17	13	1
574	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	0,1			1,2	17	117	33	2
Итого за Обед			33	29	74	693	0,2	15	21	5,9	97	326	103	5
Полдник														
470	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5	5	7	91	0,1	1	36		217	163	25	
582	Печенье	50	4	4	38	208			5	2,4	15	45	10	1
Итого за Полдник			9	9	45	299	0,1	1	41	2,4	232	208	35	1
Ужин														
286	Сырники из творога запеченные	140	41	11	45	442	0,1		83	0,7	308	434	45	1
471	Молоко сгущенное	30	3	3	17	98			13	0,1	92	66	10	
22	Салат из моркови и яблок	50	1	3	4	45		3		1,5	13	19	14	1
462	Какао с молоком	180	3	3	14	94		1	19		111	91	22	1
Итого за Ужин			48	20	80	679	0,1	4	115	2,3	524	610	91	3
Итого за день			102	69	275	2078	1,1	23	217	244,6	2025	1423	279	21

Рацион: 3-7лет

Неделя:2 День: вторник

Возраст:3-7лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
213	Каша гречневая молочная вязкая	200	9	7	31	220	0,2	1		0,4	113	217	108	3
460	Чай с молоком	180	1	1	10	58			9		53	41	9	1
576	Батон нарезной	50	4	1	26	131	0,6			0,9	10	33	7	1
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
Итого за Завтрак			14	13	67	442	0,8	1	11	1,3	176	291	124	5
Завтрак2														
501,82	Сок/ Фрукты	100/100	1/0,4	0/0,4	10/9,8	43/44	0/0,3	2/7		0,1/0,2	7/7	7/11	4/9	1/2,21
Итого за Завтрак2			1/0,4	0/0,4	10/9,8	43/44	0/0,3	2/7		0,1/0,2	7/7	7/11	4/9	1/2,21
Обед														
4	Салат из капусты белокачанной и свёклы	60	1	4	3	47		8		0,8	24	18	10	1
119	Суп картофельный с рыбой	250	12	4	108	126	0,2	9	24	0,7	41	160	39	1
339	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	70	11	12	6	177								
377	Пюре картофельное	150	4	6	9	105	0,1	4	30	0,2	38	74	24	1
486	Компот из свежих плодов (яблоко)	180			10	41		1			3	2	2	
574	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	0,1			1,2	17	117	33	2
Итого за Обед			32	27	156	599	0,4	22	54	2,9	123	371	108	5
Полдник														
469	Молоко кипяченое	180	5	5	8	97	0,1	1	36		205	145	24	
530	Ватрушка с повидлом	70	4	2	41	194			11	0,6	12	32	7	1
Итого за Полдник			9	7	49	291	0,1	1	47	0,6	217	177	31	1
Ужин														
258	Макароны отварные с овощами	200	7	47	35	210	0,1	3	33	1	21	70	20	1
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	0,1			0,6	10	33	7	1
459	Чай с лимоном	180			9	36		1			7	8		1
Итого за Ужин			11	47	69	363	0,2	4	33	1,6	38	111	27	3
Итого за день			67	94	351	1768	1,5	30	145	6,5	561	957	294	15

Неделя:2 День: среда

Возраст:3-7лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
229	Каша "Дружба" молочная	200	5	6	27	186		1	38	0,1	127	137	30	1
465	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	12	79		1	17		97	69	11	
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	0,1			0,6	10	33	7	1
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
75	Сыр полутвердый	15	3	4		55			39	0,1	132	75	5	
Итого за Завтрак			15	17	64	470	0,1	2	96	0,8	366	314	53	2
Завтрак2														
501,82	Сок/ Фрукты	100/100	1/0,4	0/0,4	10/9,8	43/44	0/0,3	2/7		0,1/0,2	7/7	7/11	4/9	1/2,21
Итого за Завтрак2			1/0,4	0/0,4	10/9,8	43/44	0/0,3	2/7		0,1/0,2	7/7	7/11	4/9	1/2,21
Обед														
26	Салат из свёклы отварной	60	1	4	5	55		5		1,6	20	23	12	1
105	Щи из квашеной капусты	250	1	4	2	52	0,1	2		2,3	41	30	15	1
301	Рыба, запеченная с яйцом	100	1	3	9	102	0,1	1	33	1,7	33	139	19	1
152	Картофель отварной с маслом	130	4	7	14	134	0,1	18		3	14	69	25	1
491	Компот из свежемороженой ягод	180			10	40		15		0,1	7	6	5	
574	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	0,1			1,2	17	117	33	2
Итого за Обед			11	19	60	486	0,4	41	33	9,9	132	384	109	6
Полдник														
470	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5	5	7	91	0,1	1	36		217	163	25	
576	Батон нарезной	60	5	2	31	157	0,7			1	11	39	8	1
86	Повидло, джем, варенье (порциями)	30			20	79					4	3	2	
Итого за Полдник			10	7	58	327	0,8	1	36	1	232	205	35	1
Ужин														
282	Запеканка рисовая с творогом	150	10	5	39	239	0,1		39	0,3	64	138	30	1
471	Молоко сгущенное	30	3	3	17	98			13	0,1	92	66	10	
22	Салат из моркови и яблок	50	1	3	4	45		3		1,5	13	19	14	1
457	Чай с сахаром	180			8	34					5	7	4	1
Итого за Ужин			14	11	68	416	0,1	3	52	1,9	174	230	58	3
Итого за день			51	54	260	1842	1,4	49	217	13,7	911	1140	259	13

Неделя: 2 День: четверг

Возраст: 3-7 лет

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
235	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	7	35	233	0,2	1	38	0,2	128	178	46	1
462	Какао с молоком	180	3	3	14	94		1	19		111	91	22	1
576	Батон нарезной	50	4	1	26	131	0,6			0,9	10	33	7	1
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
Итого за Завтрак			14	15	75	491	0,8	2	59	1,1	249	302	75	3
Завтрак2														
501,82	Сок/ Фрукты	100/100	1/0,4	0/0,4	10/9,8	43/44	0/0,3	2/7		0,1/0,2	7/7	7/11	4/9	1/2,21
Итого за Завтрак2			1/0,4	0/0,4	10/9,8	43/44	0/0,3	2/7		0,1/0,2	7/7	7/11	4/9	1/2,21
Обед														
157	Овощи, консервированные отварные (горошек зеленый)	60	2	2	3	38		1	12	0,2	12	35	12	
95	Борщ с капустой и картофелем	250	2	4	7	75		8		2,4	37	49	23	1
370	Печень куриная, тушеная в соусе	100	18	9	5	173	0,3	4	10271	2,5	69	273	25	15
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	15	6	39	242	0,2		23	0,6	16	202	135	5
495	Компот из сухофруктов	180	1		18	76				0,4	18	17	13	1
574	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	0,1			1,2	17	117	33	2
Итого за Обед			42	22	92	707	0,6	13	10306	7,3	169	693	241	24
Полдник														
469	Молоко кипяченое	180	5	5	8	97	0,1	1	36		205	145	24	
531	Ватрушка с творожным фаршем	70	18	7	32	260	0,1		50	1,9	120	189	22	1
Итого за Полдник			23	12	40	357	0,2	7	86	1,9	325	334	46	1
Ужин														
267	Яйцо вареное	20	3	23		32			50	0,1	11	39	3	1
176	Рагу овощное	180	5	6	18	147	0,1	9	14	0,4	86	105	42	1
459	Чай с лимоном	180			9	36		1			7	8		1
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	0,1			0,6	10	33	7	1
Итого за Ужин			12	29	52	332	0,2	10	64	1,1	114	185	52	4
Итого за день			92	78	269	1930	1,8	29	10515	11,5	864	1521	420	33

Неделя:2 День: пятница

Возраст:3-7 лет

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
140	Суп молочный с крупой	200	5	5	16	130	0,1	1	56	0,3	127	142	26	
460	Чай с молоком	180	1	1	10	58			9		53	41	9	1
576	Батон нарезной	50	4	1	26	131	0,6			0,9	10	33	7	1
79	Масло сливочное	5		4		33			2					
Итого за Завтрак			10	11	52	352	0,7	1	67	1,2	190	216	42	2
Завтрак2														
501,82	Сок/ Фрукты	100/100	1/0,4	0/0,4	10/9,8	43/44	0/0,3	2/7		0,1/0,2	7/7	7/11	4/9	1/2,21
Итого за Завтрак2			1/0,4	0/0,4	10/9,8	43/44	0/0,3	2/7		0,1/0,2	7/7	7/11	4/9	1/2,21
Обед														
80	Рыба соленая (сельдь)	60	14	8		122	0,1		18	1,5	24	3	36	
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3	4	12	98	0,1	4	2	2	16	47	17	1
334	Залепанка картофельная с мясом	180	21	14	15	270	0,2	10	23	1	27	201	40	3
419	Соус томатный	60	1	2	3	31		1	12	0,1	5	8	3	
487	Компот из яблок и лимона	180			13	54		3		0,1	12	7	5	1
574	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	0,1			1,2	17	117	33	2
Итого за Обед			43	29	63	678	0,5	18	55	5,9	101	383	134	7
Полдник														
479	Кисель из свежих ягод (смородина)	180			20	81		1		0,2	8	8	1	
582	Печенье	50	4	4	38	208			5	2,4	15	45	10	1
82	Яблоки	100			10	44		7	3	0,2	16	11	9	2
Итого за Полдник			4	4	58	289		1	5	2,6	23	53	11	1
Ужин														
157	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	60	2	2	3	38		1	12	0,2	12	35	12	
275	Омлет натуральный с сыром	150	17	23	3	291	0,1		289	0,9	356	332	30	2
457	Чай с сахаром	180			8	34					5	7	4	1
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	0,1			0,6	10	33	7	1
Итого за Ужин			23	25	39	480	0,2	1	301	1,7	383	407	53	4
Итого за день			81	69	222	1842	1,4	27	429	11,5	704	1066	244	15
Среднее значение за период:			72,2	68,3	266,6	1892	1,53	40,9	1236	34,72	852	1191	282	19,4

Директор МАДОУ Детский сад 104 Сабинская О.А

Утверждаю:

Сабинская О.А