

Утверждено :

Заведующий МБДОУ детский сад № 11
комбинированного вида
ст. Новошербиновская


ОГ. ВЕ. ЖИМ ВР Т.В. Духина

Примерное перспективное десятидневное меню

МБДОУ детский сад № 11 комбинированного вида ст. Новошербиновская

День – понедельник
Неделя – первая
Сезон: зимнее - весеннее
Возрастная категория:

от 1 до 3 лет

от 3 до 7 лет

Присм пищи, название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал, мг	В-ва			Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал, мг	В-ва		
Витрак:		Б	Ж	У	Ккал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe				Б	Ж	У	Ккал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe		
каша ячневая																								
крупа ячневая, масло сливочное.	19	1,4	0,12	15,65	64,6	0,016	0,008	-	4,8	0,36			30	2,1	0,18	23,1	96,9	0,024	0,012	-	7,2	0,54		
Выход:	110												130											
Хлеб с сыром	15	1,52	0,18	9,94	45,2	0,032	0,016	-	5,2	0,32			20	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	7,8	0,48		
Хлеб пшеничный сыр	5	0,04	5	-	44,88		0,0006	-	1,32	0,012			8	0,042	5,8	-	52,36		0,0007	-	1,54	0,014		
Выход:	15/5												20/8											
Чай с лимоном	6	-	-	9,98	37,4	-	-	-	0,2	0,03			8	-	-	13	48,6	-	-	-	0,26	0,04		
Сахар	0,04	0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2	2	0,03			0,042	0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2	2	0,03		
Лимон	0,004												0,005											
Выход:	150												200											
Второй завтрак																								
Кондитерское изделие	9	0,2	-	5,7	23	0,005	0,015	6,5	8	11			15	0,2	-	5,7	23	0,005	0,015	6,5	8	11		
Борш																								
Картофель	50	1,2	0,06	11,82	49,8	0,015	0,04	35	6	0,54			70	1,3	0,06	3,8	49,8	0,07	0,04	35	6	0,54		
Капуста	50	1,3	-	3,8	19,6	0,07	0,04	1	33,6	0,7			60	0,17	-	0,95	19,6	0,04	0,04	1	33,6	0,7		
Лук репчатый	10	0,17	-	0,95	4,3	0,04	0,002	0,5	3,1	0,08			10	0,13	-	0,7	4,3	0,005	0,002	0,5	3,1	0,08		
Морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	0,005	0,007	-	5,1	0,12			10	0,018	0,01	-	3,3	0,006	0,007	-	5,1	0,12		
Масло слив.	3	0,018	2,5	-	22,44	0,006	0,0003	-	0,66	0,006			3	-	2,5	-	22,44	0,015	0,0003	-	0,66	0,006		
Масло растительное	3	-	2,9	-	26,97	-	-	-	-	-			3	-	2,5	-	26,97	-	-	-	-	-		
Томатная паста	10	0,17	1,58	7,9	-	-	3,7	-	-	-			10	0,17	1,58	7,9	-	-	-	-	-	-		
Всего	10	-	1,08	4,08	0,002	0,004	-	1	0,14	-			10	-	1,08	4,08	0,002	0,004	-	1	0,14	-		

[illegible]

Присм пищи, название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины			Минерал. В- ва, мг	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг		
Подлинник		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Запеканка творожная. с повидлом																				
Творог	100	18,37	2,2	1,4	171,6	0,04	0,3	0,55	180,4	0,44	110	25,05	3	1,95	234	0,06	0,4	0,75	246	0,6
Масло сливочное.	3	0,03	4,17	-	37,4	-	0,0005	-	1,1	0,01	3	0,03	4,17	-	37,4	-	0,0005	-	1,1	0,01
Яйцо	1/4	-	-	7	26,18	-	-	-	0,14	0,02	1/4	-	-	8	29,9	-	-	-	0,16	0,02
Сахар	5	-	-	-	-	0,007	0,004	-	4	0,15	0,2	0,09	-	3,55	13,8	0,007	0,004	-	4	0,15
Изюм	0,1	0,09	-	3,55	13,8	0,007	0,004	-	1	0,12	0,2	0,56	0,04	3,67	16,3	0,007	0,004	-	1	0,12
Манка	0,1	0,56	0,04	3,67	16,3	0,007	0,004	-	-	-	25	3,4	0,43	0,58	34,7	-	-	-	-	-
Сметана	20	3	0,37	0,51	30,6	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Повидло	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Выход:	100/20										110/25									
Какао	0,025	-	-	7	26,18	-	-	-	0,14	0,02	0,025	-	-	8	29,9	-	-	-	0,16	0,02
Сахар	5	4,2	4,8	7,05	87	0,045	0,19	1,5	181,5	0,15	6	5,6	6,4	9,4	116	0,06	0,26	2	2,42	0,2
Молоко	150	26,25	11,58	30,18	295,88	0,1	0,5	2,05	368,3	0,91	200	34,7	14,04	35,15	512	0,13	0,67	2,75	494,4	1,12
Соль на весь день	3										5									
Всего за день:		61,22	48,68	194,28	1290,77	0,45	1,34	67,19	570,3	18,48		75,14	59,9	246,5	1750,61	0,57	1,07	77,6	745	19,9

День – вторник
Неделя – первая
Сезон: зимнее - весеннее
Возрастная категория:

от 1 до 3 лет

от 3 до 7 лет

Присм пищи, название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. кал. ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг	
		Б	Ж	У	Ккал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe		Б	Ж	У	Ккал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак: каша гречневая																				
1 речка	19	3,15	0,65	17	82,3	0,13	0,05	-	17,5	2	30	4,4	0,9	23,8	115,2	0,18	0,07	-	24,5	2,8
Масло сливочное	3	0,018	2,5	-	22,44		0,0003		0,66	0,006	5	0,03	4,17	-	37,4		0,0005		1,1	0,01
Выход:	110										130									
Хлеб с маслом																				
Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	9,94	45,2	0,032	0,016	-	5,2	0,32	20	2,28	0,27	14,9	67,8	0,048	0,024	-	7,8	0,48
Масло сливочное	5	0,04	5	-	44,88		0,0006	-	1,32	0,012	6	0,042	5,8	1	52,36		0,0007	-	1,54	0,014
Выход:	15/5										20/6									
Кофе на молоке																				
Сахар	5	-	-	7	26,18	-	-	-	0,14	0,02	6	-	-	8	29,9	-	-	-	0,16	0,02
Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87	0,045	0,19	1,5	181,5	0,15	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	0,26	2	242	0,2
Выход:	150										200									
Второй завтрак																				
Фрукты	80	0,63	-	5,88	26,6	0,028	0,021	42	23,8	0,21	100	0,72	-	6,72	30,4	0,03	0,024	48	27,2	0,24
Выход:	80										100									
		9,56	13,1	46,87	334,6	0,24	0,28	43,5	230,1	2,72		13,07	17,5	62,8	449,1	0,32	0,38	50	304,3	3,8
Обед																				
Суп вермишель.																				
Картофель	50	1,2	0,06	11,82	49,8	0,07	0,04	12	6	0,54	70	1,4	0,07	13,8	58,1	0,08	0,035	14	7	0,63
Морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	0,006	0,007	0,5	5,1	0,12	10	0,16	0,012	0,84	3,96	0,007	0,008	0,6	6,1	0,14
Мяс. речка	10	0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1	3,1	0,08	10	0,2	-	1,1	5,2	0,006	0,002	1,2	3,7	0,1
Масло сливочное.	3	0,018	2,5	-	22,44		0,0003	-	0,66	0,006	3	0,018	2,5	-	24,44		0,0003	-	0,66	0,006
Мяс. 30 растит.	3	-	2,9	-	26,97	-	-	-	-	-	3	-	2,9	-	26,97	-	-	-	-	-
Всего	13	1,56	0,14	11,3	49,8	0,025	0,012	-	2,7	0,18	15	1,87	0,16	13,54	59,8	0,03	0,014	-	3,2	0,22

Выход:	150									200										
Ленивые голубцы																				
Говядина	60	15,1	9,9	-	149,6	0,048	0,12	-	7,2	2,08	70	15,12	9,92	-	149,6	0,05	0,12	-	7,2	2,1
Капуста	90	1,8	-	5,4	28	0,06	0,05	50	48	1	100	2,16	-	33,6	0,072	0,06	60	57,6	1,2	
Рис	9	0,7	0,06	7,73	32,3	0,008	0,004	2,4	0,18	1,05	10	0,09	0,09	11,6	0,012	0,006	3,6	0,27		
Лук репчатый	10	0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1	3,1	0,08	10	0,25	-	6,45	0,0075	0,003	1,5	4,65	0,12	
Морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	0,006	0,007	0,5	5,1	0,12	10	0,03	0,015	4,95	0,009	0,01	0,75	7,65	0,18	
Масло сливочное	3	0,018	2,5	-	22,44	0,0003	0,0003	-	0,66	0,006	3	0,03	4,17	37,4	-	0,0005	-	1,1	0,01	
Масло растительное	3	-	2,99	-	26,67	-	-	-	-	-	5	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	
Томатная паста	13	0,09	-	0,63	2,85	0,009	0,006	3,75	2,1	0,21	15	0,1	-	3,23	0,01	0,007	4,15	2,38	0,24	
Выход:	110										130									
Компот из сухофруктов																				
Сухофрукты	11	0,35	-	7,48	30	0,002	0,004	0,22	12,2	1,65	13	0,42	-	35,5	0,003	0,005	0,26	14,4	1,95	
Сахар	7	-	-	10	37,4	-	-	0,2	0,03	7	7	-	-	48,6	-	-	-	0,26	0,04	
Выход:	150										200									
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	7,8	0,48	30	3,04	0,36	19,9	90,4	0,06	0,03	10,4	0,64	
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,024	0,015	-	6,3	0,6	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	8,4	0,8	
Выход:	20/30										30/40									
		25,17	21,55	87,8	627,2	0,32	0,3	70	115,2	7,4		27,96	25,47	112,6	769,1	0,38	0,33	84	141,7	
Полдник "Струшка с творогом"																				
Мука	70	5,3	0,65	36,6	164,5	0,13	0,06	-	12	1,05	85	6,36	0,78	43,9	197,4	0,15	0,07	14,4	1,3	
Масло сливочное	3	0,03	4,17	-	37,4	-	0,0005	-	1,1	0,01	3	0,03	4,17	-	37,4	-	0,0005	1,1	0,01	
Масло растительное	3	-	2,9	-	26,97	-	-	-	-	-	1/4	2,9	-	26,97	-	-	-	-	-	
Яйцо ½	1/4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1/4	-	-	-	-	-	-	-	-	
Молоко	50	1,4	1,6	2,35	29	0,015	0,065	0,5	60,5	0,05	60	1,68	1,92	2,82	34,8	0,018	0,078	72,6	0,06	
Сахар	5	-	-	7	26,18	-	-	-	0,14	0,02	6	-	-	8	29,9	-	-	0,16	0,02	
Творог	45	7,2	0,72	1,32	40,4	0,016	0,1	0,2	70,4	0,12	55	9	0,9	1,65	50,5	0,02	0,25	88	0,15	
Сметана	12	0,2	1,6	0,27	16,32	-	-		6,72	0,024	17,5	0,2	1,6	0,27	16,32			6,72	0,024	
Выход:	70										80									

Присм пищи, название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг	
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Кефир	150	4.2	3.75	5.85	73.5	0.16	0.23	0.7	150.9	1.3	200	5.6	5	7.8	98	0.19	0.27	0.85	183	1.6
Соль на весь день	3										5									
Всего за день		53.03	50.1	188.1	1376.1	0.72	0.81	114.2	496.2	11.4		63.9	60.3	239.8	1709.5	0.89	0.98	134.9	629	14.1

День – среда
Неделя – первая
Сезон: зимнее - весеннее
Возрастная категория:

от 1 до 3 лет

от 3 до 7 лет

Прием пищи, название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг	
Завтрак: котлета рыбная с томатной подливой		Б	Ж	У	Ккал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe		Б	Ж	У	Ккал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
рыба минтай	70	2,08	0,18	15	66,4	0,034	0,016	-	3,6	0,24	80	3,12	0,28	22,6	99,6	0,05	0,024	-	5,4	0,36
хлеб пшеничный	10	0,02	2,5	-	22,44	0,0003	0,0003	-	0,66	0,006	10	0,03	4,17	-	37,4	0,0005	0,0005	-	1,1	0,01
лук репчатый	5	1,52	1,92	-	24	0,003	0,028	0,09	63	-	1/8	2,02	2,6	-	32	0,004	0,037	0,12	84	-
яйцо	1/8										15									
томатная паста	13										3									
масло сливочное	5	0,04	5	1	44,88	-	0,0006	-	1,32	0,012	5	0,042	5,8	1	52,36	0,04	0,0007	-	1,54	0,014
масло растительное	3	-	2,9	-	22,44						3	-	2,9	-	22,4	-				
Выход:	70/2										80/3									
Уход с маслом																				
Хлеб пшеничный.	15	1,52	0,18	9,94	45,2	0,032	0,016	-	5,2	0,32	20	2,28	0,27	14,9	67,8	0,048	0,024	-	7,8	0,48
Масло сливочное.	5	0,04	5	-	44,88		0,0006	-	1,32	0,012	6	0,042	5,8	1	52,36		0,0007	-	1,54	0,014
Выход:																				
Чай с лимоном																				
Сахар	6	-	-	10	37,4	-	-	-	0,2	0,03	8	-	-	13	48,6	-	-	-	0,26	0,04
Лимон	5	0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2	2	0,03	5	0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2	2	0,03
чай	0,004										0,005									
Выход:	150										200									
Второй завтрак Кондо-е изделие																				
Выход:	9	0,4	-	11,4	46	0,01	0,03	13	16	22	15	0,4	-	11,4	46	0,01	0,03	13	16	22
Обед																				
Выход:		5,6	9,78	46,5	287,9	0,08	0,1	15,1	92	22,64		7,9	13,1	62,1	385,3	0,11	0,12	15,1	118,1	22,9
Борщ																				
Картофель	50	1,2	0,06	11,82	49,8	0,07	0,04	12	33,6	0,54	70	1,4	0,07	13,8	58,1	0,08	0,035	14	7	0,63
Капуста	50	1,3	-	3,8	19,6	0,04	0,04	35	3,1	0,7	60	1,4	-	4,3	22,4	0,05	0,04	40	38,4	0,8
Лук репчатый	10	0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1	5,1	0,08	10	0,2	-	1,1	5,2	0,006	0,002	1,2	3,7	0,1

Морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	0,006	0,007	0,5	0,66	0,12	10	0,16	0,012	0,84	3,96	0,007	0,008	0,6	6,1	0,14
Масло сливочное.	3	0,018	2,5	-	22,44	-	0,0003	-	-	0,006	3	0,018	2,5	-	22,44	-	0,0003	-	0,66	0,006
Масло растительное	3	-	2,9	-	26,97	-	-	-	-	-	3	-	2,9	-	26,97	-	-	-	-	-
Томатная паста	10	-	-	1,58	7,9	-	-	-	3,7	-	10	-	-	1,58	7,9	-	-	-	-	-
Свекла	10	0,17	-	1,08	4,8	0,002	0,004	1	-	0,14	10	0,2	-	1,3	5,76	0,002	0,005	1,2	4,4	0,17
Выход:	150										200									
Каша пшеничная мясной гуляш																				
Овощная нарезка	25	1,2	0,06	11,82	49,8	0,07	0,04	12	33,6	0,54	30	1,4	0,07	13,8	58,1	0,08	0,035	14	7	0,63
Крупа пшеничная	3							33,6			5									
Масло сливочное	60	1,92	3,4	0,4	39,6	-	0,04	-	1,4	0,4	70	2,4	-	0,5	49,5	-	-	-	1,75	0,5
Говядина	10	1,02	-	6,48	28,8	0,012	0,024	6	22,2	0,84	10	1,36	4,25	8,64	38,4	0,016	0,032	8	29,6	1,12
Дук репчатый																				
Выход:	110/50										130/60									
Сок фруктовый	150	-	-	16,8	67,5	-	-	-	-	-	150	-	-	16,8	67,5	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	7,8	0,48	30	3,04	0,36	19,9	90,4	0,06	0,03	-	10,4	0,64
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,024	0,015	-	6,3	0,6	40	1,88	0,28	1992	85,6	0,03	0,02	-	8,4	0,8
Выход:	150/20/ 30										150/30/4 0									
		15,26	16,3	76,98	505,4	0,27	0,23	68,3	106	5		19,1	19,9	93,6	616,6	0,34	0,27	81,9	131	6,2

Присм пищи, название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич кая ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг	
Подлинник		Б	Ж	У	Ккал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe		Б	Ж	У	Ккал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Каша пшенная Молоочная																				
Пшено	18	3	0,7	17,3	83,5	0,15	0,01	-	6,75	1,75	25	4,2	1,01	24,2	116,5	0,22	0,014	-	9,45	2,45
Сахар	5	-	-	7	26,18	-	-	-	0,14	0,02	6	-	-	5	29,9	-	-	-	0,16	0,02
Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87	0,045	0,19	1,5	181,5	0,15	200	5,6	6,4	8	116	0,06	0,26	2	242	0,2
Выход:	150										200									
Какао																				
Сахар	5	-	-	7	26,18	-	-	-	0,14	0,02	6	-	-	8	29,9	-	-	-	0,16	0,02
Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87	0,045	0,19	1,5	181,5	0,15	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	0,26	2	242	0,2
Какао порошок	0,025										0,025									
Выход:	150										200									
		13,5	11,9	55,9	397,97	0,27	0,4	3	376,5	2,46		19,4	18,4	75,5	600,7	0,4	0,6	4	505,3	3,5
			4								5									
Соль на весь день	3																			
Всего за день		34,4	38	179,4	1191,3	0,62	0,73	86,4	574,5	30,1		46,4	51,4	231,2	1602,6	0,85	0,99	101	754,4	32,6

День – четверг
Неделя – первая
Сезон: зимнее - весеннее
Возрастная категория:

от 1 до 3 лет

от 3 до 7 лет

Присм пищи, название блода	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг	
Завтрак:		Б	Ж	У	Ккал	В ₁	В ₂	С	Ca	Fe		Б	Ж	У	Ккал	В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Вермишель с тёртым сыром																				
вермишель	20	10,5	0,36	-	45	0,054	0,096	-	23,4	0,36	30	12,3	0,42	-	52,5	0,063	0,11	-	27,3	0,42
сыр	5	0,76	0,09	4,97	22,6	0,016	0,008	-	2,6	0,16	8	0,76	0,09	4,97	22,6	0,016	0,008	-	2,6	0,16
Масло сливочное	3	0,25	-	1,4	6,45	0,0075	0,003	1,5	4,65	0,12	5	0,31	-	1,71	7,74	0,009	0,004	1,8	5,6	0,14
Выход:	110										130									
Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	9,94	45,2	0,032	0,016	-	5,2	0,32	20	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	7,8	0,48
Масло сливочная	5	0,04	6	-	44,88		0,0006	-	1,32	0,012	6	0,042	5,8	-	52,36		0,0007	-	1,54	0,014
Выход:	15										20									
Чай с лимоном																				
Сахар	6	-	-	10	37,4			-	0,2	0,03	8	-	-	13	48,6	-	-	-	0,26	0,04
Лимон	0,04	0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2	2	0,03	0,042	0,045	-	0,18	1,55	0,02	0,001	2	2	0,03
чай	0,004										200									
Выход:	150																			
Второй завтрак																				
Фрукты	80	0,56	-	6,02	26,6	0,04	0,02	26,6	24,5	0,07	100	0,56	-	6,02	26,6	0,04	0,02	26,6	24,5	0,07

Присм пищи, название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины	Минерал, В-ва, мг	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины	Минерал, В-ва, мг
----------------------------	--------------	----------------------	-------------------------	----------	-------------------	--------------	----------------------	-------------------------	----------	-------------------

Присм пищи, название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич кая ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг		
Обед		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Ca	Fe		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Суп гороховый																				
Кортофель	50	1,2	0,06	11,82	49,8	0,07	0,54	12	6	0,54	70	1,4	0,07	13,8	58,1	0,08	0,035	14	7	0,63
Морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	0,006	0,007	0,5	5,1	0,12	10	0,16	0,012	0,84	3,96	0,007	0,008	0,6	6,12	0,14
Лук репчатый	10	0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1	3,1	0,08	10	0,2	-	1,14	5,16	0,006	0,002	1,2	3,72	0,096
Масло сливочное	3	0,018	2,5	-	22,44	-	0,0003	-	0,66	0,006	3	0,018	2,5	-	22,44	-	0,0003	-	0,66	0,006
Масло растительное	3	-	2,99	-	26,97	-	-	-	-	-	3	-	2,99	-	26,97	-	-	-	-	-
Горох	13	3,45	0,24	8,7	48,45	0,135	0,03	-	13,35	1,05	15	4,1	0,29	10,34	58,14	0,162	0,032	-	16,02	1,20
Выход:	150										200									
Отв.куды																				
Т.шеш,капуста																				
Куры	60	7,28	7,36	0,28	96,4	0,028	0,06	-	6,4	1,2	70	10,01	0,39	132,55	0,039	0,083	-	8,8	1,65	
Лук репчатый	10	0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1	3,1	0,08	10	0,255	1,4	6,45	0,0075	0,003	1,5	4,65	0,12	
Морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	0,006	0,007	0,5	5,1	0,12	10	0,195	1,05	4,95	0,009	0,01	0,75	7,65	0,18	
Томатная паста	13	0,09	-	0,63	2,85	0,009	0,006	3,75	2,1	0,21	15	0,1	-	0,71	3,23	0,01	0,0068	4,25	2,38	
Капуста	150	3,24	-	9,72	50,4	0,108	0,09	90	86,4	1,8	170	3,6	-	10,8	56	0,12	0,1	100	96	
Масло сливочное	3	0,01	2,5	-	22,44	-	0,0003	-	0,66	0,006	3	0,03	4,17	-	37,4	-	0,0005	-	1,1	0,01
Масло растительное	3	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	3	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-
Выход:	50/120										60/150									
Кисель из сул.фр.																				
Хлеб																				
Сахар	6	-	-	10	37,4	-	-	-	0,2	0,03	8	-	13	48,6	-	-	-	0,26	0,04	
Сух.фрукты	11	0,35	-	7,48	30	0,002	0,004	0,22	12,2	1,65	13	0,42	-	8,84	35,5	0,003	0,005	0,26	14,4	1,95
крахмал	0,002	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	7,8	0,48	0,002	-	0,36	19,9	90,4	0,06	0,03	-	10,4	0,64
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,024	0,015	-	6,3	0,6	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Хлеб ржаной											200/30/40									
Выход:	150/20/30																			

		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
		19,98	21,14	82,11	580,67	0,45	0,79	110,02	161,07	8,02		25,47	25,80	102,57	722,28	0,54	0,34	137,4	191	9,83
Подлик																				
Каша манная																				
Манка	13	1,7	0,1	11	48,9	0,02	0,01	-	3	0,35	15	2	0,13	13,2	58,7	0,03	0,013	-	3,6	0,41
Сахар	5	-	-	7	26,18	-	-	-	0,14	0,02	6	-	-	8	29,9	-	-	-	0,16	0,02
Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87	0,045	0,19	1,5	181,5	0,15	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	0,26	2	242	0,2
Выход:	150										200									
Кофе																				
Сахар	6	-	-	10	37,4	-	-	-	0,2	0,03	8	-	-	13	48,6	-	-	-	0,26	0,04
Кофейный напиток	0,025	1,14	0,135	7,45	33,9	0,024	0,012	-	3,9	0,24	0,025	1,14	0,135	7,45	33,9	0,024	0,02	-	3,9	0,24
Выход:	150	7,04	5,04	42,50	233,38	0,09	0,21	1,5	188,74	0,79	200	8,74	6,67	51,05	287,10	0,11	0,29	2	249,92	0,9
Соль на весь день	3										5									
Всего за день		40,8	39,28	157,75	1.113,97	0,70	1,15	145,37	416,41	10,13		50,64	48,17	195,12	1.374,71	0,86	0,81	174,11	516	12,34

День – пятница
Неделя – первая
Сезон: зимнее - весеннее
Возрастная категория:

от 1 до 3 лет

от 3 до 7 лет

Прием пищи, название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг	
		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак:		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Каша рисовая Молочная																				
Рис	18	1,4	0,12	15,46	64,6	0,016	0,008	-	4,8	0,36	25	2,1	0,18	23,19	96,9	0,024	0,012	-	7,2	0,54
Сахар	5	-	-	7	26,18	-	-	-	0,14	0,02	6	-	-	8	29,9	-	-	-	0,16	0,02
Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87	0,045	0,19	1,5	181,5	0,15	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	0,26	2	242	0,2
Выход:	150										200									
Хлеб с сыром																				
сыром	5	1,52	1,92	-	24	0,003	0,028	0,09	63	-	8	2,02	2,6	-	32	0,004	0,037	0,12	84	-
хлеб	15										20									
Выход:																				
Кофе на молоке																				
Сахар	5	-	-	10	37,4	-	-	-	0,2	0,03	6	-	-	13	48,6	-	-	-	0,26	0,04
Молоко	150										200									
кофе	0,025										0,025									
Второй завтрак																				
Фрукты	80	0,81	0,26	4,54	43,16	0,012	0,006	-	1,43	0,09	100	2,36	0,76	13,26	126,16	0,034	0,019	-	4,18	0,27
Выход:	150/80										200/100									
		9,45	7,28	53,99	327,54	0,11	0,25	1,59	256,27	0,97		14,36	10,21	81,76	517,36	0,17	0,35	2,12	345,60	1,55

Присм пищи, название блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич кая ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг	
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Обед		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Ca	Fe		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Борщ																				
Картофель	50	1,2	0,06	11,82	49,8	0,07	0,54	12	6	0,54	70	1,4	0,07	13,8	58,1	0,08	0,035	14	7	0,63
Капуста	60	1,3	-	3,8	19,6	0,04	0,04	35	33,6	0,7	60	1,4	-	4,3	22,4	0,05	0,04	40	38,4	0,8
Лук репчатый	10	0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1	3,1	0,08	10	0,2	-	1,1	5,2	0,006	0,002	1,2	3,7	0,1
Морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	0,006	0,007	0,5	5,1	0,12	10	0,16	0,012	0,84	3,96	0,07	0,008	0,6	6,1	0,14
Масло сливочное.	3	0,018	2,5	-	22,44	0,0003	0,0003	-	0,66	0,006	3	0,018	2,5	-	22,44	0,003	0,0003	-	0,66	0,006
Масло растительное.	3	-	2,9	-	26,97	-	-	-	-	-	3	-	2,9	-	26,97	-	-	-	-	-
Томатная паста	10	-	-	1,58	7,9	-	-	-	-	-	12	-	-	1,58	7,9	-	-	-	-	-
Свекла	10	0,17	-	1,08	4,8	0,002	0,004	1	3,7	0,14	10	0,2	-	1,3	5,76	0,002	0,005	1,2	4,4	0,17
Выход:	150										200									
Пюре картофельное																				
Бефстроганов из																				
говяжьей печени со																				
сметанным соусом																				
Овощная нарезка	30	15,1	9,9	4,97	149,6	0,048	0,12	-	7,2	2,08	50	15,12	9,92	4,97	149,6	0,05	0,12	-	7,2	2,1
Картофель	130	0,76	0,09	0,95	22,6	0,016	0,008	-	2,6	0,16	180	0,76	0,09	1,4	22,6	0,016	0,008	-	2,6	0,16
Масло сливочное	3	0,2	-	-	4,3	0,005	0,002	1	3,1	0,08	90	0,255	-	-	6,45	0,0075	0,003	1,5	4,65	0,12
Печень	70			-			-	-	-	-	2		4,99	42	44,95		-	-	-	-
Томатная паста	2										15		4,2		58,2					
Сметана	15		3,15		43,65						6									
Морковь	6																			
Выход:	110/60/30										130/70/50									
сок, хлеб																				
сок фрукт.	150	-	-	16,8	67,5	-	-	-	-	-	150	-	-	16,8	67,5	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный.	20	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	7,8	0,48	30	3,04	0,36	19,9	90,4	0,06	0,03	-	10,4	0,64
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,024	0,015	-	6,3	0,6	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Выход:	150/20/30										150/30/40									
	23,47		25,68	104,74	622,13	0,27	0,77	56,05	88,64	5,08		25,34	26,92	128,81	697,15	0,38	0,28	65,9	103,87	5,79

Присм пищи, название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич кая ценность	Витамины			Минерал, В-ва, мг	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь	Витамины			Минерал, В-ва, мг		
Подлинн		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Хлеб с повидлом Кондитерское изделие																				
Солиитерское изделие	18	0,09	12,51	-	112,2		0,0015		3,3	0,03	30	0,09	12,51	-	112,2		0,0015		3,3	0,03
Хлеб повидло	10 20	4,24 -	0,52 -	29,28 7	131,6 26,18	0,1 -	0,048 -	- -	9,6 0,14	0,84 0,02	10 30	5,3 -	0,65 -	36,6 8	164,5 29,9	0,13 -	0,06 -	- -	12 0,16	1,05 0,02
Выход:	18/10/20										30/10/30									
Какао																				
Сахар	7	-	-	7	26,18	-	-	-	0,14	0,02	8	-	-	8	29,9	-	-	-	0,16	0,02
Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87	0,045	0,19	1,5	181,5	0,15	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	0,26	2	242	0,2
Какао порошок	0.025										0.025									
Выход	150										200									
Соль на весь день	3										5									
Всего за день		41,65	50,79	214,76	1.355,83	0,53	1,27	65,64	547,59	18,11		98,59	56,69	278,27	1.690,01	0,75	0,97	76,52	715,09	19,66

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: зимний-весеннее
Возрастная категория

от 1 до 3 лет

от 3 до 7 лет

Присм пищи, название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. кал ценность	Витамины			Минерал. мг	В-ва.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины			Минерал. мг	В-ва.
Завтрак		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Отварное яйцо Икра кабачков.																				
Отварное яйцо	40	5.2	4.7	0.3	64,37	0,029	0,18	-	22,55	1,11	40	5.2	4.7	0.3	64,37	0,03	0,18	-	22,55	1,11
Икра кабачков.	30	0,45	3,15	31,5	43,65						45	0,6	4,2	42	58,2					
Выход:	1/30										1/45									
Хлеб с маслом																				
Хлеб пшеничн.	15	1,52	0,18	9,94	45,2	0,032	0,016	-	5,2	0,32	20	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	7,8	0,48
Масло сливочн.	5	0,04	5	-	44,88		0,0006	-	1,32	0,012	6	0,042	5,8	-	52,36		0,0007	-	1,54	0,014
Выход:	15/5										20/6									
С-й с лимоном																				
Сахар	6	-	-	9,98	37,4	-	-	-	0,2	0,03	8	-	-	13	48,6	-	-	-	0,26	0,04
Лимон	0,04	0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2	2	0,03	0,042	0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2	2	0,03
чай	0,004										0,004									
Выход:	150										200									
Второй завтрак Кондитерское изделие																				
	9	0,4	-	11,4	46	0,01	0,03	13	16	22	15	0,4	-	11,4	46	0,01	0,03	13	16	22
	9.18		14,95	63,3	307	0,08	0,26	15,1	110,3	23,5		10,6	17,6	81,8	370,9	0,09	0,27	15,1	134,2	23,7

Присм пищи, название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност	Витамины			Минерал. В-ва, мг	
Обед		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Борщ																				
Картофель	50	1,2	0,06	11,82	49,8	0,07	0,54	12	6	0,54	70	1,4	0,07	13,8	58,1	0,08	0,035	14	7	0,63
Капуста	50	1,3	-	3,8	19,6	0,04	0,04	35	33,6	0,7	60	1,4	-	4,3	22,4	0,05	0,04	40	38,4	0,8
Лук репчатый.	10	0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1	3,1	0,08	10	0,2	-	1,1	5,2	0,006	0,002	1,2	3,7	0,1
Морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	0,006	0,007	0,5	5,1	0,12	10	0,16	0,012	0,84	3,96	0,007	0,008	0,6	6,1	0,14
Масло сливочное.	3	0,018	2,5	-	22,44	-	0,0003	-	0,66	0,006	3	0,018	2,5	-	22,44	0,0003	0,0003	-	0,66	0,006
Масло растительное.	3	-	2,9	-	26,97	-	-	-	-	-	3	-	2,9	-	26,97	-	-	-	-	-
Томатная. Паста	10	-	-	1,58	7,9	-	-	-	-	-	10	-	-	1,58	7,9	-	-	-	-	-
Свекла	10	0,045	-	0,33	1,41	0,002	0,003	1	3,7	0,14	10	0,06	-	0,44	1,88	0,003	0,004	1,4	3,4	0,07
Выход:	150										200									
Котлета мясная																				
Каша пшеничная																				
Овощная нарезка	30	15,1	9,9	-	149,6	0,048	0,12	-	7,22,6	2,08	50	15,12	9,92	-	149,6	0,05	0,12	-	7,2	2,1
Помидоры	75	0,76	0,09	4,97	22,6	0,016	0,008	-	3,1	0,16	80	0,76	0,09	4,97	22,6	0,016	0,008	-	2,6	0,16
Хлеб пшеничный.	10	0,2	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1	-	0,08	10	0,255	-	1,4	6,45	0,0075	0,003	1,5	4,66	0,12
Лук репчатый	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-
Яйцо	1/8	-	-	-	10,35	0,027	0,045	67,5	2,7	0,36	1/8	-	-	1,8	13,8	0,036	0,06	90	3,6	0,48
Масло растительное.	3	0,36	-	1,35							3									
Крупа пшеничная	25										30									
Масло сливочное	3										5									
Выход:	110/60										130/70									
Сок фруктов.	150	-	-	16,8	67,5	-	-	-	-	-	150	-	-	16,8	67,5	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный.	20	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	7,8	0,48	30	3,04	0,36	19,9	90,4	0,06	0,03	-	10,4	0,64
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,024	0,015	-	6,3	0,6	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02	-	8,4	0,8
Выход:	150/20/30	23,18	20,93	74,32	572,51	0,29	0,81	120,0	88,14	5,54	150/30/40	25,02	21,12	88,34	636,43	0,35	0,25	100,1	44,9	4,57

Присоединение пищи, название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг	
Подлинник		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Дополнительно с творогом																				
Со сметаной, соусом																				
Вермишель	10	1,04	0,09	7,52	33,2	0,02	0,008	-	1,8	0,12	15	1,56	0,14	11,28	49,8	0,025	0,012	-	2,7	0,18
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	58	0,03	0,13	1	121	0,1	100	2,8	3,2	4,7	58	0,03	0,13	1	121	0,1
Творог	50	7,2	0,72	1,32	40,4	0,016	0,1	0,2	70,4	0,12	60	9	0,9	1,65	50,5	0,02	0,125	0,25	88	0,15
Яйцо	1/4	-	-	7	26,18	-	-	-	0,14	0,02	1/4	-	-	8	29,9	-	-	-	-	-
Сахар	5	-	-	-	37,4	-	-	-	1,1	0,01	6	-	-	8	29,9	-	-	-	-	-
Масло сливочн.	3	0,03	4,17	-	13,8	-	0,0005	-	4	0,15	3	0,03	4,17	-	37,4	-	0,0005	-	0,16	0,02
Изюм	0,1	0,09	-	3,55	30,6	0,007	0,004	-	-	-	0,2	0,09	-	3,55	13,8	0,007	0,004	-	1,1	0,01
Сметана	15	3	0,37	0,51	-	-	-	-	-	-	17	3,4	0,43	0,58	34,7	-	-	-	4	0,15
Выход:	100/20										110/30									
Какао	5	-	-	7	26,18	-	-	-	0,14	0,02	6	-	-	8	29,9	-	-	-	0,16	0,02
Сахар	150	4,2	4,8	7,05	87	0,045	0,19	1,5	181,5	0,15	200	5,6	6,4	9,4	11,6	0,06	0,26	2	242	0,2
Молоко	0,025										0,025									
Какао порошок	150										200									
Выход:		18,36	13,35	38,65	352,76	0,12	0,43	2,7	380,08	0,69		22,48	15,24	47,16	420	0,14	0,53	3,25	459,12	0,83
Соль на весь день	3										5									
Всего за день		50,72	49,23	176,27	1232,27	0,49	1,5	137,85	578,52	29,73		58,1	53,96	217,3	1427,33	0,58	1,05	118,45	638,22	29,1

✓

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: зимний -весенний
Возрастная категория

от 1 до 3 лет

от 3 до 7 лет

Присм пищи, название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг	
Завтрак		Б	Ж	У	ККал	В1	В2	С	Са	Fe		Б	Ж	У	ККал	В1	В2	С	Са	Fe
Каша пшеничная молочная																				
Пшено	18	3	0,7	17,3	83,5	0,15	0,01	-	6,75	1,75	25	4,2	1,01	24,25	116,5	0,22	0,014	-	9,45	2,45
Сахар	5	-	-	7	26,18	-	-	-	0,14	0,02	6	-	-	8	29,9	-	-	-	0,16	0,02
Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87	0,045	0,19	1,5	181,5	0,15	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	0,26	2	242	0,2
Выход:	150										200									
Хлеб с сыром																				
Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	9,99	45,2	0,032	0,016	-	5,2	0,32	20	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	7,8	0,48
Сыр	5	1,52	1,92	-	24	0,003	0,028	0,09	63		8	2,02	2,6	-	32	0,004	0,037	0,12	84	-
Выход:	15/5										20/8									
Кофе	0.025										0.025									
Сахар	6	-	-	10	37,4	-	-	-	0,2	0,03	8	-	-	13	48,6	-	-	-	0,26	0,04
Выход:	150										200									
Второй завтрак																				
Фрукты	80	0,63	-	5,88	26,6	0,028	0,021	42	23,8	0,21	100	0,72	-	6,72	30,4	0,03	0,024	48	27,2	0,24
Выход																				
		10,91	12,6	57,17	374,76	0,26	0,27	43,59	281,91	2,49		14,86	16,08	76,28	493,56	0,36	0,36	50,12	372,41	3,44
ОБЕД																				
Суп овощной:																				
Капуста	50										60									
Лук	10										10									
Морковь	10										10									
Масло слив.	3										3									

Всего за день	3	39,64	40,73	187,28	1259,37	0,66	1,39	97,36	749,95	9,4		54,04	55,12	246,26	1716,03	0,89	1,2	117,58	983,45	12,15
---------------	---	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	--------	-----	--	-------	-------	--------	---------	------	-----	--------	--------	-------

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: зимний - весенний
Возрастная категория

от 1 до 3 лет

от 3 до 7 лет

Прием пищи, название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич кая ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг		
Завтрак		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Ca	Fe		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Картофельное пюре																				
Картофель	130	2,6	0,13	25,6	107,9	0,16	0,065	26	13	1,17	180	3,24	0,16	31,91	134,5	0,19	0,08	32,4	16,2	1,46
Масло сливочное	3	0,04	5		44,88		0,0006		1,32	0,012	5	0,042	5,8		52,36		0,0007		1,54	0,014
Выход:	110										130									
Хлеб с маслом																				
Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	9,94	45,2	0,032	0,016	-	5,2	0,32	20	2,028	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	-	7,8	0,48
Масло сливочное	5	0,04	5		44,88		0,0006	-	1,32	0,012	6	0,042	5,8		52,36		0,0007	-	1,54	0,014
Выход:	15/5										20/6									
Кофе на молоке																				
Сахар	5										6									
Молоко	150	0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2	2	0,03	200	0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2	2	0,03
кофе	0,025										0,025									
Выход:	150										200									
Второй завтрак																				
Кондитерское изделие	9	0,4	-	11,4	46	0,01	0,03	13	16	22	15	0,4	-	11,4	46	0,01	0,03	13	16	22
Выход:																				
Выход:	9																			
	4,65	10,31	57,12	327,81	0,20	0,11	41	39,04	23,57		6,05	12,03	71,40	403,17	0,25	0,14	47,4	45,34	24,04	

Присм пищи, название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич кая ценность	Витамины			Минерал. В-ва. мг		Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины			Минерал. В-ва. мг	
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Обед																				
Борш																				
Картофель	50	4,55	4,6	0,18	60,25	0,018	0,038	-	4	0,75	70	5,46	5,52	0,21	72,3	0,02	0,045	-	4,8	0,9
Капуста	60	1,2	0,06	11,82	49,8	0,07	0,54	12	6	0,54	60	1,4	0,07	13,8	58,1	0,08	0,035	14	7	0,63
Лук репчатый	10	1,3	-	3,8	19,6	0,04	0,04	35	33,6	0,7	10	1,4	-	4,3	22,4	0,05	0,04	40	38,4	0,8
Морковь	10	0,17	0,01	0,95	4,3	0,005	0,002	1	3,1	0,08	10	0,2	-	1,1	5,2	0,006	0,002	1,2	3,7	0,1
Масло сливочное.	3	0,13	2,5	0,7	3,3	0,006	0,007	0,5	5,1	0,12	3	0,16	0,012	0,84	3,96	0,007	0,008	0,6	6,1	0,14
Масло растит.	3	0,018	2,9	2,9	22,44	0,0003	0,0003		0,66	0,006	3	0,018	2,5	0,84	24,44	0,007	0,0003		0,66	0,006
Томатная паста	10	-	-	1,58	7,9	0,002	0,004	1	3,7	0,14	12	0,2	-	1,58	26,97	0,02	0,0005	1,2	4,4	0,17
Секска	10	0,17	-	1,08	4,8						10			1,3	5,76					
Выход:	150										200									
Обеденная каша																				
Гречиха																				
Овощная нарезка																				
Крупа гречневая	19	1,92	3,4	0,4	39,6				1,4	0,4	30	2,4	4,25	0,5	49,5				1,75	0,5
Говядина	60	5,2	4,7	0,3	64,37				22,55	1,11	70	5,2	4,7	0,3	64,37				22,55	1,11
Лук	10	0,45	3,15	31,5	43,65	0,03	0,18	-			10	0,6	4,2	42	58,2	0,03	0,18	-		
Растительное масло	3										3									
Выход:	110/50										130/60									
Сок фруктов.																				
Хлеб																				
Сок	150										150									
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	16,8	67,5	0,048	0,024		7,8	0,48	30	3,04	0,36	16,8	67,5	0,06	0,03		10,4	0,64
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,024	0,015		6,3	0,6	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,03	0,02		8,4	0,8
Выход:	150/20/30										150/30/40									
		18,88	21,80	99,43	548,58	0,25	0,86	55,05	96,97	5		22,07	24,79	123,18	645,40	0,31	0,37	64,4	11,80	5,9

Подлинник		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Котлета рыбная с томатной подливой																				
Рыба	70	5,3	0,65	36,6	164,5	0,13	0,06		12	1,05	80	6,36	0,78	43,9	197,4	0,15	0,07		14,4	1,3
Масло сливочное	3	0,03	4,17		37,4		0,0005		1,1	0,01	3	0,03	4,17		37,4		0,0005		1,1	0,01
Масло растительное	5		2,9		26,97						5		2,9		26,97					
Яйцо	14										14									
Томатная паста	13	1,4	1,6	2,35	29	0,015	0,065	0,5	60,5	0,05	15	1,68	1,92	2,82	34,8	0,018	0,078	0,6	72,6	0,06
Лук	10	0,2	1,6	0,27	16,32				6,72	0,024	10	0,2	1,6	0,27	16,32				6,72	0,024
Выход:	70/2										80/3									
	0										0									
Чай с лимоном																				
Сахар	6	4,2	3,75	5,85	73,5						8	5,6	5	7,8	98					
Чай	0.004										0.05									
Лимон	0.04										0.04									
Выход:	150										200									
		11,13	14,67	52,07	373,87	0,15	0,13	0,5	80,46	1,15		13,87	16,37	62,79	440,79	0,15	0,15	0,6	94,98	1,41
Соль на весь день	3										5									
Всего за день		34,66	46,78	208,62	1.250,26	0,6	1,1	96,55	216,47	29,72		41,99	53,19	257,37	1.489,36	0,73	0,66	112,4	252,12	31,35

or I do 3 per

от 3 до 7 лет

Продукт, наименование блюда	Масса порош. (г)	Пищевые вещества			Энергетич. кал ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг		Масса порош.	Пищевые вещества (г)			Энергет. кал ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг	
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак																				
Каши рисовая																				
Кофе на молоке																				
Хлеб с сыром																				
Полко	150	10,5	0,36		115	0,054	0,096		23,4	0,36	200	12,3	0,42	4,97	52,5	0,063	0,11	1,8	27,3	0,42
Рис	18	0,76	0,09	4,97	22,6	0,016	0,008		2,6	0,16	25	0,76	0,09	1,71	22,6	0,016	0,008	1,1	2,6	0,16
Сыр	5	0,25		1,4	6,45	0,0075	0,003	1,5	4,65	0,12	6	0,31	4,17	0,71	7,74	0,009	0,004	4,25	5,6	0,14
Витамин																				
Хлеб с сыром																				
Витамин	150										200									
Хлеб с сыром																				
Хлеб с сыром	15	1,52	0,18	9,94	45,2	0,032	0,016		5,2	0,32	20	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024	7,8	0,48	
Сыр	5	1,52	1,92		24	0,003	0,028	0,09	63		8	2,02	2,6		32	0,004	0,037	0,12	84	
Витамин											206									
Кофе на молоке																				
Сыр	5	-	-	10	37,4	0,002	0,001	2	0,2	0,03	6	-	-	13	48,6	0,02	0,001	2	0,26	0,04
Витамин	150	5		0,18	1,55	0,002	0,001		2	0,03	200	0,045		0,18	1,55	0,02		2	2	0,03
Витамин																				
Хлеб с сыром																				
Хлеб с сыром	150										200									
Хлеб с сыром																				
Хлеб с сыром	80	0,56		6,02	26,6	0,04	0,02	26,6	24,5	0,07	100	0,56		6,02	26,6	0,04	0,02	26,6	24,5	0,07
Витамин																				
Хлеб с сыром																				
Хлеб с сыром	15,26	10,04	33,14	279,04	0,16	0,18	33,9	128,3	1,31		18,41	12,5	41,5	344,97	0,21	0,21	34,8	157,5	1,6	

Прием пищи, название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал, мг	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал, мг		
Обед		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Ca	Fe		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
<u>Суп пшеничный</u>																				
Пшено	13	1,8	0,4	10,4	50,1	0,09	0,006		4,05	1,05	15	2,16	0,52	12,5	60,12	0,11	0,007		4,9	1,3
Картофель	50	1,2	0,06	11,82	49,8	0,07	0,04	12	6	0,54	70	1,4	0,07	13,8	58,1	0,08	0,035	14	7	0,63
Морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	0,006	0,007	0,5	5,1	0,12	10	0,16	0,012	0,84	3,96	0,007	0,008	0,6	6,12	0,14
Лук репчатый	10	0,17		0,95	4,3	0,005	0,002	1	3,1	0,08	10	0,2		1,14	5,16	0,006	0,002	1,2	3,72	0,1
Масло сливочное	3	0,018	2,5		22,44		0,0003		0,66	0,006	3	0,018	2,5		22,44		0,0003		0,66	0,006
Масло растительн.	3		2,99		26,97						3		2,99		26,97					
Выход:	150										200									
<u>Отвар. кури</u>																				
<u>Пшеничная каша</u>																				
Куры	60	5,1	2,55		43,5						70	5,95	2,97		50,75				29,7	
Лук репчатый	10	0,17		0,95	4,3	0,005	0,002	1	25,5	0,08	10	0,25		1,4	6,45	0,0075	0,0030	1,5	4,65	0,12
Морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	0,006	0,007	0,5	3,1	0,12	10	0,195	0,015	1,05	4,95	0,009	0,01	0,75	7,65	0,18
Томат. паста	13	0,09		0,63	2,85	0,009	0,006	3,75	5,1	0,21	15	0,1		0,71	3,23	0,01	0,007	4,25	2,38	0,24
Капуста	150	3,24		9,72	50,4	0,108	0,09	90	2,1	1,8	170	3,6		10,8	56	0,12	0,1	100	96	2
Масло сливочное	3	0,018	2,5		22,44		0,0003		86,4	0,006	3	0,03	4,17		37,4		0,0005		1,1	0,01
Масло растительн.	3		4,99		44,95				0,66		3		4,99		44,95					
Выход:	60/120										70/150									
<u>Компот из сухофруктов</u>																				
Сахар	7	-	-	10	37,4				0,2	0,03	7	-		13	48,6				0,26	0,04
Сухофрукты	11	0,35		7,48	30	0,002	0,004	0,22	12,2	1,65	13	0,423,		8,84	35,5	0,003	0,005	0,26	14,4	1,95
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024		7,8	0,48	30	0,36		19,9	90,4	0,06	0,03		10,4	0,64
Чай с ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,024	0,015		6,3	0,6	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02		8,4	0,8
Выход:	150/20/30										200/30/40									
		23,63	24,65	83,95	634,02	0,4	0,23	110	180,6	8,03		29,7	29,8	104,9	783,2	0,5	0,3	123,9	212,9	9,9

Прием пищи, название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал, мг	В-ва	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал, мг	В-ва
Подлинник		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe		Б	Ж	У	ККал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Пирожок с повидлом																				
молоко	50	7,2	0,72	1,32	40,4	0,016	0,1	0,2	70,4	0,12	60	9	0,9	1,65	50,5	0,02	0,13	0,25	88	0,15
Масло сливочное	3	0,09	12,51	-	112,2		0,0015		3,3	0,03	3	0,09	12,51	-	112,2		0,0015		3,3	0,03
Яйцо	14										14									
Мука	70	4,24	0,52	29,28	131,6	0,1	0,048		9,6	0,84	85	5,3	0,65	36,6	164,5	0,13	0,06		12	1,05
Сахар	5	-	-	7	26,18				0,14	0,02	6	-	-	8	29,9	0,007			0,16	0,02
Повидло	15	0,09		3,55	13,8	0,007	0,004		4	0,15	17	0,09		3,55	13,8	0,004			4	0,15
Сметана	12										17,5									
Растительное масло	3										3									
Выход:	60										70									
Снежок	150	4,2	4,8	7,05	287	0,045	0,19	1,5	181,5	0,15	200	5,6	6,4	9,4	216	0,06	0,26	2	242	0,2
Выход:	150	15,8	18,55	55,2	437,36	0,17	0,34	1,7	269,1	1,33	200	20,1	20,5	67,2	516,8	0,22	0,45	2,25	349,6	1,62
Соль на весь день	3										5									
Всего за день		54,69	53,24	172,3	1350,42	0,73	0,75	145,6	578	10,67		68,21	62,8	213,6	1645	0,93	0,96	160,95	720	13,1

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: зимний-весенний
Возрастная категория

от 1 до 3 лет

от 3 до 7 лет

Прем пищи, название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич кая ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг	
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Котлета рыбная.																				
С томатной, подливкой.																				
Рыба св. мороженая	70																			
Хлеб пшеничн.	10	10,5	0,36	4,97	45	0,054	0,1		23,4	0,36	80	12,3	0,42		52,5	0,063	0,11		27,3	
Яйцо репчатый	10	0,76	0,09		22,6	0,016	0,008		2,6	0,16	10	0,76	0,09		22,6	0,016	0,008		2,6	
Яйцо	10	0,25		1,4	6,45	0,0075	0,003	1,5	4,65	0,12	10	0,31		1,71	7,74	0,009	0,004	1,8	5,6	
Томатн. паста	1/4										1/4									
Масло сливочное	13	0,09		0,63	2,85	0,009	0,006	3,75	2,1	0,21	15	0,1		0,71	3,23	0,01	0,007	4,25	2,38	
Масло растительное	3	0,018	2,5		22,44		0,003		0,66	0,006	3	0,03	4,17		37,4		0,0005		1,1	
	5		4,99		44,95						5		4,99		44,95				0,01	
Выход:	70/2										80/3									
Хлеб с сыром																				
Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	9,94	45,2	0,032	0,016		5,2	0,32	20	2,28	0,27		67,8	0,048	0,024		7,8	
Сыр	5	1,52	1,92		24	0,003	0,028	0,09	63		8	2,02	2,6		32	0,004	0,037	0,12	84	
Выход:	15/5										20/8									
Чай с лимоном																				
Сахар	6	-	-	10	37,4				0,2	0,03	8								0,26	
Лимон	0,04	0,045		0,18	1,55	0,002	0,001	2	2	0,03	0,042	0,045		13	48,6	0,02	0,001	2	2	
Чай	0,004										0,005			0,18	1,55				0,03	
Выход:	150										200									
Второй завтрак																				
Фрукты	80	0,4		11,4	46	0,01	0,03	13	16	22	100	0,4		11,4	46	0,01	0,03	13	16	
																			22	
Выход:	80										100									
Выход:	80	13,62	13,12	38,52	319,32	0,13	0,17	20,25	58,13	23,30		16,27	15,74	46,88	384,73	0,17	0,40	21,05	66,58	
											100								23,53	

Продукт, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал. В-ва. мг		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал. В-ва. мг	
Обед		Б	Ж	У	ККал	В1	В2	С	Ca	Fe		Б	Ж	У	ККал	В1	В2	С	Ca	Fe
Борщ																				
Картофель	50	1,2	0,06	11,82	49,8	0,07	0,54	12	6	0,54	70	1,4	0,07	13,8	58,1	0,08	0,035	14	7	0,63
Капуста	50	1,3		3,8	19,6	0,04	0,04	35	33,6	0,7	60	1,4		4,3	22,4	0,05	0,04	40	38,4	0,8
Лук репчатый	10	0,17		0,95	4,3	0,005	0,002	1	3,1	0,08	10	0,2		1,1	5,2	0,006	0,002	1,2	3,7	0,1
Морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	0,006	0,007	0,5	5,1	0,12	10	0,16	0,012	0,84	3,96	0,007	0,008	0,6	6,1	0,14
Масло сливочное	3	0,018	2,5		22,44		0,0003		0,66	0,006	3	0,018	2,5		22,44		0,0003		0,66	0,006
Масло растительное	3		2,9		26,97						3		2,9		26,97					
Томатн.паста	10			1,58	7,9						10			1,58	7,9					
Секция	10	0,17		1,08	4,8	0,02	0,004	1	3,7	0,14	10	0,2		1,3	5,76	0,002	0,005	1,2	4,4	0,17
Выход:	150										200									
Говядина из говяжьей печени в смет. соусе																				
Картофель	130	2,6	0,13	25,6	107,9	0,16	0,065	65	13	1,17	180	3,24	0,16	31,91	134,5	0,19	0,08	32,4	16,2	1,46
Печень говяжья	70	15,1	9,9		149,6	0,048	0,12		7,2	2,08	90	15,12	9,92		149,6	0,05	0,12		7,2	2,1
Морковь	6	0,13	0,01	0,7	3,3	0,006	0,007	0,5	5,1	0,12	6	0,195	0,015	1,05	4,95	0,009	0,01	0,75	7,65	0,18
Масло растительное	3		2,99		26,97		0,0003		0,66	0,006	3	0,018	4,99		22,44		0,003		0,66	0,006
Масло сливочное	3	0,018	2,5		22,44		0,0003		0,66	0,006	5		2,5		22,44		0,003		0,66	0,006
Томатная паста	2	0,27		1,89	8,55	0,027	0,018	11,25	6,3	0,63	2	0,36		2,52	11,4	0,036	0,024	15	8,4	0,84
Сметана	15										15									
Выход:	110/60										130/70									
Секция	150										150									
Хлеб	20	2,28	0,27	14,91	67,8	0,048	0,024		7,8	0,48	30	3,04	0,36	19,9	90,4	0,06	0,03		10,4	0,64
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,024	0,015		6,3	0,6	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,02		8,4	0,8
Выход:	150/20/30										150/30/40									
		25,60	22,28	97,01	671,83	0,46	0,85	94,02	120,14	8,51		28,21	24,51	122,25	798,08	0,54	0,39	116,31	145,48	10,09

Продукт, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минерал. В-ва, мг	
Подлинник		Б	Ж	У	Ккал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe		Б	Ж	У	Ккал	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Липид творожный																				
творог	45	1,4	0,12	15,46	64,6	0,016	0,008		4,8	0,36	55	2,1	0,18	23,19	96,9	0,024	0,012		7,2	0,54
Сахар	5	-	-	7	26,18				0,14	0,02	6	-	-	8	29,9				0,16	0,02
Масло сливочное	13	4,2	4,8	7,05	87	0,045	0,19	1,5	181,5	0,15	13	5,6	6,4	9,4	116	0,06	0,26	2	242	0,2
Итого	0,1										0,2									
Масса сырого	47,5										47,5									
сырого	1/4										1/4									
Выход:	100										110									
Кофе на молоко																				
кофе	0,025	0,1	-	10,18	38,87				1,17	0,04	0,025	0,3	-	29,75	113,6				3,42	0,11
Сахар	5	-	-	7	26,18				0,14	0,02	6	-	-	8	29,9				0,16	0,02
Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87	0,045	0,19	1,5	181,5	0,15	200	5,6	6,4	9,4	11	0,06	0,26	2	242	0,2
Выход:	150										200									
		11,04	9,86	61,64	363,73	0,13	0,4	3	373,15	0,98		1474	13,12	95,19	536,20	0,17	0,54	4	498,84	1,33
Соль на весь день	3										5									
Всего за день		50,26	45,26	197,17	1,354,88	0,72	1,42	117,27	551,42	32,79		59,22	53,37	264,32	1719,01	0,88	1,33	141,36	710,9	54,95

	НОРМЫ		1 неделя					2 неделя				
			понеделник	вторник	среда	четверг	пятница	понеделник	вторник	среда	четверг	пятница
Молоко	292,5	337,5	150/200	200/260	300/400	150/200	300/400	250/300	450/600	150/200	350/460	150/200
Творог	22,5	30	100/110	40/65				45/60				45/55
Сметана	6,75	8,25		12,5/15			15/20	28/30			12/17,5	
Сыр	3	4,5	6/8			6/8	6/10		6/9		6/10	
Масло говяжье	37,5	41,25	75/82,5	75/80			75/80	75/80				75/80
Масло кури	15	18				50/55			40/55	20/24	40/55	
Рыба	24	27,75			80/90					80/90		80/90
Яйцо	0,75	0,75	1/1	1/4	1/8		1,5/1,5	1/1	1/8/1/8		1/4 / 1/4	0,5/0,5
Картофель	90	105	50/60	50/60	50/60	50/60	180/190	50/60	50/60	180/180	50/60	190/190
Овощи, зелень	13,5	16,5	118/144	130/154	118/150	173/200	95/135	132/190	109/120	126/137	250/280	100/140
Фрукты свежие	71,25	75	80/80	70/80	80/80	50/70	80/90	70/80	80/70	50/70	70/75	67,5/70
Орехи/фрукты	6,75	8,25	5/5	11/13		9/13		5/5	11/13		16/18	10,5/15,5
Сок	75	75	150/150		150/150		150/150	150/150		150/150		
Хлеб ржаной	30	37,5	30/35	30/40	30/35	30/40	30/35	30/35	30/40	30/40	30/40	30/35
Хлеб пшеничный	45	60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60
Крупа	22,5	32,25	40/50	26/39	30/40	23/285	18/25	17/30	27/40	19/30	25/40	-
Макарон. изд.	6	9		10/15		20/30		10/15	20/30			
Мука	18,75	21,75		70/85							70/85	47,5/47,5
Масло сливочное	135	15/75	14/18	14/18	15/11	9/11	6/6	14/20	6/8	19/23	11/11,5	27/31
Масло растительное	6,75	8,25	6/8	9/11	6/8	10/10	6/7	6/7	3/3	6/6	8/12	7,5/10,5
Кондитер. изд.	9	15	18/30		18/30		18/30		18/30			18/30
Сахар	18,75	22,55	16/27	18/18	18/20	24/27	16/18	17,5/20	22/30	14/14	20/24	22/27,5
Соль			3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5
Печень	15	18,75					75/93,75					75/93,75

