

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 16 ГОРОДА БЕЛОРЕЧЕНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
(МБДОУ ЦРР-Д/С №16)



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ЦРР – Д/С 16

А.А. Блинова

«26.01.2021г» Приказ №24

Примерное перспективное меню
на зимний период
для детей дошкольного возраста
с 12-ит часовым пребыванием (от 3 до 7 лет)

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Вита мин С
				Б	Ж	У		
День 1 (зима 1-3)=10								
Завтрак								
	3	Бутерброд с сыром российским	45	4,73	6,88	14,56	139,08	0,07
	235	Пудинг из творога с рисом и изюмом	150	22,71	16,14	36,51	382,14	0,28
		Сметана	10	0,25	2,00	0,32	20,28	
	41	Салат из моркови и я блок	40	0,34	2,09	3,15	32,76	2,78
	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,12	2,46
Фактическое содержание, г			425,0	33,5	32,0	63,6	676,4	5,6
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
	401	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75,20	1,05
Фактическое содержание, г				4,35	3,75	6,0	75,2	1,05
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
		Салат из квашеной капусты с зеленым горшком	40	0,33	1,55	3,43	29,00	0,05
	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,50	4,35	16,50	120,89	5,94
	274	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16,20	13,28	11,03	228,44	3,71
	372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,09	18,06	73,53	0,65
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
Фактическое содержание, г			570	22,13	19,63	59,04	503,1	10,35
Норма, г, не менее			450-550	14,7	16,45	71,1	490,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	313	Каша рассыпчатая	120	4,20	2,55	25,90	143,35	
	437	Печень по-стогановски	80	14,14	13,6	1,6	185,00	0
	392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	
	478	Булочка "Осенняя"	30	2,01	2,99	14,7	93,55	0,03
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
		Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,50
Фактическое содержание, г			495	22,35	19,35	58,8	496,87	9,53
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				82,3	74,7	187,4	1751,6	26,5
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищи	№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда , г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витами- н С
				Б	Ж	У		
День 2 (зима 1-3)=8								
Завтрак								
		Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	45	2,05	3,22	23,63	131,67	0,39
	224	Омлет паровой с мясом	120	14,84	18,22	2,32	232,62	0,50
		Горшек зелёный консервированный	30	0,34		3,43	15,05	
	397	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,20	88,89	1,43
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Фактическое содержание, г			365,0	21,6	24,3	49,3	502,4	2,3
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	94,0	
	399	Сок овощной, фруктовый и ягодный	150	0,45	0,15	22,80	94,4	6
Фактическое содержание, г				4,55	2,45	36,0	188,4	6
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
	33	Салат из свёклы	40	0,57	2,44	3,34	37,58	3,80
	74	Рассольник на курином бульоне мелкошинкованный	180	2,01	2,37	11,02	73,41	4,95
	300	Птица отварная с соусом сметанным 50/25	75	31,72	23,60	51,22	169,78	0,75
	318	Картофель отварной	50	0,96	1,44	7,67	47,45	7,00
	379	Кисель из сушеных фруктов	150	0,17	0,01	24,80	99,99	0,11
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	46,76	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Фактическое содержание, г			535	38,332	30,291	114,4	509,131	16,6064
Норма, г, не менее			450-550	14,7	16,45	71,1	490,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	48,60	
	253	Рыба, запечённая с морковью	80	9,83	4,27	3,45	91,55	1,61
	330	Пюре из овощей	120	2,87	3,52	13,25	96,17	21,50
	401	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75,20	1,05
	491	Кекс "Детский"	37	2,15	6,75	18,50	143,41	0,11
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			447,00	25,88	23,09	51,16	501,69	24,27
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				90,4	80,2	250,8	1701,6	49,2
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

При ём ли	№ ре цеп ты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энерге тическ ая	Вита мин С
				Б	Ж	У		
День 3 (зима 1-3)-2								
Завтрак								
	б	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,14	6,61	12,79	119,20	
	185	Каша гречнево-пшёная жидкая с сахаром	130	3,44	0,98	24,70	121,76	
	217	Омлет с морковью	60	5,7	10,8	2,6	129,00	1,5
	178	Оладьи из печени " по-Кунцевский"	50	10,6	7,91	7,44	144,00	15,48
	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,60	69,88	0,98
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Фактическое содержание, г			445,0	25,5	28,5	64,8	618,0	18,0
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
	399	Сок овощной, фруктовый и ягодный	150	0,45	0,15	22,80	94,4	6
		фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	42,2	9,5
Фактическое содержание, г				0,45	0,15	22,8	94,4	6
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
	41	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,09	3,15	32,76	2,78
	71	Щи из квашенной капусты с картофелем	180	1,17	3,50	4,85	55,59	9,57
	277	Пудинг из говядины	60	7,71	6,21	1,98	94,61	0,30
	313	Каша рассыпчатая	100	4,20	2,55	25,90	143,35	
	376	Кисель из сока	150	3,78	3,41	27,36	154,26	1,29
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			550	18,78	17,96	72,90	527,33	13,94
Норма, г, не менее			450-550	14,7	16,45	71,1	490,0	
Ужин (уилотнённый голдник)								
	55	Икра овощная	40	0,52	1,65	2,86	28,40	1,75
	261	Тефтели рыбные тушёные	60	7,18	2,79	7,26	82,99	0,09
	319	Картофель в молоке	120	2,81	2,98	15,72	101,28	12,93
	460	Пирожки печеные из дрожевого теста	35	4,41	1,99	12,70	86,44	0,04
	394	Чай с молоком	160	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Фактическое содержание, г			455	20,49	12,19	69,19	469,03	16
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день								
Норма, г, не менее				65,3	58,8	229,7	1708,7	53,9
				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Вита мин С
				Б	Ж	У		
День 4 (зима 1-3)=5								
Завтрак								
	7	Сыр порциями Российский	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07
	92	Суп молочный манный	180	4,94	4,54	14,50	98,89	0,88
	392	Чай с молоком	160	2,67	2,34	14,30	89,00	1,20
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	68,30	
Фактическое содержание, г			390,0	12,6	10,3	42,2	292,2	2,1
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
		Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,50
Фактическое содержание, г				0,38	0,38	9,3	42,2	9,5
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
	*216	Суп с макаронными изделиями	180	3,50	4,35	16,95	120,89	
		Суфле из отварного мяса с рисом	60	9,33	8,50	12,50	164,30	
	*714	Рагу овощное с картофелем	100	5,16	6,90	12,50	132,86	
	372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,09	18,06	73,53	0,65
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
Фактическое содержание, г			530	21,27	20,24	79,33	585,1	0,65
Норма, г, не менее			450-550	14,70	16,45	71,05	490,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	41	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,09	3,15	32,76	2,78
	159	Суфле из моркови с творогом	160	15,31	13,54	25,12	283,55	3,29
		Соус фруктовый	15	0,07	0,01	9,70	39,07	0,31
	494	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	35	4,41	1,99	12,70	86,44	0,04
	397	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,56	91,62	0,45
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			450,00	26,59	20,24	64,74	547,44	4,08
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				60,8	51,2	195,5	1466,9	16,4
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём ли	№ реце птур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Вита мин С
				Б	Ж	У		
День 5 (зима 1-3)-б								
Завтрак								
	94	Суп молочный с крупой (ячневой)	150	4,10	3,80	13,76	89,24	0,82
	231	Сырники из творога	50	11,16	7,60	12,46	118,20	0,16
		Салат из моркови с сахаром	40	0,77	3,08	6,56	57,04	3
	392	Чай с повидлом 160/10	170	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			430,0	17,7	14,7	52,4	351,6	4,0
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
		Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,50
Фактическое содержание, г				0,38	0,38	9,3	42,2	9,5
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
	557	Борщ со свеклой и капустой и картофелем	180	1,73	4,91	12,21	99,95	8,04
	282	Шницель рубленый (из говядины)	60	8,93	6,74	8,97	132,26	
	205	Макароны отварные с маслом	110	4,03	3,09	19,34	121,33	
	372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,09	18,06	73,53	0,65
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	68,30	
Фактическое содержание, г			540	17,45	15,31	71,94	495,37	8,685
Норма, г, не менее			450-550	14,70	16,45	71,05	490,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	54	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,46	2,05
	291	Запеканка картофельная с печеным или мясом	120	9,09	18,40	19,20	177,60	2,85
		Сметана	5	0,13	1,00	0,16	10,14	
	460	Крендель сахарный	40	2,83	5,26	22,30	147,86	
		Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,60	85,36	2,05
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			405,00	19,09	194,78	63,27	505,18	6,95
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				54,6	225,2	196,9	1394,4	29,1
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
				Б	Ж	У		
День 6 (зима 1-3)-З								
Завтрак								
	90	Суп молочный рисовый	130	3,14	3,44	9,34	80,99	0,65
	341	Зразы из творога с изюмом	50	7,57	5,38	12,17	127,36	
	397	Какао с молоком	180	3,15	2,72	13,00	88,92	1,20
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			380,0	15,4	11,7	44,2	344,0	1,9
Норма, г, не менее			380-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
		Сок овощной, фруктовый и ягодный	180	0,60	0,20	30,40	125,8	8
		Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,50
Фактическое содержание, г				0,98	0,58	39,7	168,0	
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
		Салат из свеклы, соевых и огурцами	40	0,26	1,24	2,70	23,20	2,23
	80	Суп картофельный с бобовыми	160	3,51	3,37	10,45	86,20	3,72
	308	Фрикадельки из птицы	60	6,30	5,60	3,90	92,09	0,18
	333	Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	94,90	14,00
	384	Кисель молочный	150	3,15	2,79	22,68	128,49	1,08
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			530,00	16,71	16,08	64,73	471,64	21,21
Норма, г, не менее			480-550	14,70	16,45	71,05	490,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	52	Икра свекольная	40	0,90	1,84	5,33	41,64	2,69
		Рыба отварная	60	10,53	1,42	0,47	56,78	0,30
	321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,78	14,53
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,26
	463	Коржики молочные	37	4,89	8,43	46,50	281,43	0,05
	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1,46	15,50	83,74	0,28
Фактическое содержание, г			457,00	24,22	17,35	100,85	656,61	18,11
Норма, г, не менее			480-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				57,4	45,8	249,5	1640,3	
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С
				Б	Ж	У		
День 7 (зима 1-3)=1								
Завтрак								
	3	Бутерброд с сыром российским	35	4,45	5,63	12,87	119,98	0,07
	185	Каша пшеничная жидкая с сахаром	150	3,86	1,10	26,50	131,34	3,86
	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	69,88	0,98
		Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,50
Фактическое содержание, г			430,0	11,0	9,1	59,3	363,4	14,4
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
		Сок овощной, фруктовый и яблочный	150	0,45	0,15	22,80	94,4	8
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	89,9	
Фактическое содержание, г				4,55	2,45	36,0	184,3	8
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
		Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	30	0,25	1,17	2,58	21,85	0,05
	84	Суп с рыбными фрикадельками	180	9,82	3,89	13,82	129,57	6,56
	280	Суфле мясное из говядины с тыквой	60	8,64	3,16	0,09	63,36	
	320	Овощи отварные с маслом	100	1,31	2,59	5,18	49,27	3,69
	379	Кисель из сушеных фруктов	150	0,17	0,01	24,80	99,97	0,11
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Фактическое содержание, г			560,00	22,58	10,13	57,25	410,49	10,36
Норма, г, не менее			450-550	14,70	16,45	71,05	490,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	40	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,09	3,15	32,76	2,78
	236	Пудинг из творога с рисом (запеченный)	130	19,68	13,99	31,63	331,14	0,34
	362	Соус фруктовый (яблочный)	15	0,07	0,01	9,7	31,07	0,31
	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,12	2,46
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			385,00	26,81	5,09	60,06	511,09	3,11
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				65,0	26,8	212,6	1469,2	
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищи	№ рецеп- тур	Наименование блюда	Выход блюда , г	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая	Витамин С
				Б	Ж	У		
День 8 (зима 1-3)-9								
Завтрак								
	7	Сыр российский	10	2,32	2,95		36,00	0,07
	994	Суп молочный с крупой (рисовой)	130	3,10	3,30	10,90	85,70	0,82
	239	Оладьи из творога	25	3,48	2,7	0,25	38,70	0,08
	40	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,09	3,15	32,77	2,78
	394	Чай с молоком	160	2,67	2,34	14,30	89,00	1,20
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г				385,0	13,5	13,6	328,9	4,9
Норма, г, не менее				350-450	10,5	11,75	350,0	
2 завтрак								
		Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,50
	399	Сок овощной, фруктовый и ягодный	150	0,45	0,15	22,80	94,4	8
Фактическое содержание, г					0,83	0,53	136,5	17,5
Норма, г, не менее					2,1	2,4	70,0	
Обед								
		Салат из белокочанной капусты	40	0,67	3,1	6,86	58,00	
	80	Суп картофельный с крупой	180	2,60	2,79	17,00	103,52	8,25
		Котлеты рыбные любительские	60	8,09	2,54	6,41	80,86	2,08
	205	Макароны отварные с маслом	60	2,20	1,69	10,55	66,18	
	379	Кисель из сушеных фруктов	150	0,17	0,01	24,80	99,99	0,11
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Фактическое содержание, г				530	15,70	7,509	418,87	10,44
Норма, г, не менее				450-550	14,7	16,45	490,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Салат из кукурузы и консервов.	40	1,15	2,47	3,21	39,67	3,72
		Тефтели мясные	60	4,07	4,52	5,15	77,56	0,23
	320	Овощи отварные с маслом	100	1,31	2,59	5,18	49,27	3,68
	337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	48,60	
		Булочка обогащенная с изюмом	25	2,20	0,81	16,00	79,97	
		Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,56	91,62	0,54
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г				465	20,63	19,69	433,45	8,17
Норма, г, не менее				400-500	14,70	16,45	490,00	
ИТОГО за 1 день					50,7	41,3	1317,8	41,1
Норма, г, не менее					42,0	47,0	1400,0	

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
				Б	Ж	У		
День 9 (зима 1-3)=4								
Завтрак								
	185	Каша манная жидкая с сахаром	150	2,36	0,23	20,97	95,39	
	217	Омлет с морковью	85	5,96	12,34	2,96	146,78	1,02
	178	Оладьи из печени по-Кунцевский"	50	10,6	7,91	7,44	143,35	15,48
	392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Фактическое содержание, г			455,0	20,3	20,7	45,0	447,9	16,5
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2-завтрак								
		Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,50
	399	Сок овощной, фруктовый и ягодный	150	0,45	0,15	22,80	94,4	8
Фактическое содержание, г				0,83	0,53	32,1	136,5	17,5
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
	59	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1,97	4,28	9,85	85,81	12,80
	306	Биточки рубленые из птицы	60	8,45	8,88	5,30	134,92	0,24
	322	Пюре картофельное с морковью	100	2,94	4,61	19,62	131,73	17,44
	372	Компот из свежих плодов	150	0,33	0,02	20,83	84,76	0,30
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Фактическое содержание, г			530	16,59	18,23	71,93	518,14	30,78
Норма, г, не менее			450-550	14,7	16,45	71,1	490,0	
Ужин (уплотнённый период)								
		Зеленый горошек консервированный	30	0,67		6,86	30,11	
		Зразы куриные с омлетом и овощами	60	6,76	7,36	6,20	118,08	
	314	Каша вязкая (рисовая)	100	2,03	4,00	17,03	112,24	15,13
	458	Ватрушка с повидлом	35	2,23	1,49	22,06	110,57	0,04
	400	Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,58	85,36	2,05
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			425,00	17,85	17,13	69,39	503,12	17,22
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				55,5	56,6	218,5	1605,7	82,0
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищи	№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност	Витам ин С
				Б	Ж	У		
День 10 (зима 1-3)=7								
Завтрак								
	2	Бутерброд с повидлом	45	2,51	0,30	22,90	104,34	0,44
	94	Суп молочный с крутой	130	3,13	3,30	10,90	85,82	0,59
		Суфле из отварного мяса с рисом	60	9,33	8,5	12,5	163,82	
		Салат из кукурузы консерв.	40	1,15	2,47	3,21	39,67	3,72
	392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Фактическое содержание, г			445,0	17,5	14,8	63,2	456,0	4,7
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2-завтрак								
	401	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,56	91,62	0,54
Фактическое содержание, г				5,22	4,5	7,6	91,6	0,54
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
	85	Суп картофельный с клёцками (170/10)	180	1,48	2,23	9,06	62,24	4,14
		Голубцы ленивые	60	4,87	3,62	6,73	78,98	6,00
	321	Пюре картофельное	120	4,9	7,68	32,7	219,52	29,06
	379	Кисель из сушеных фруктов	150	0,17	0,01	24,80	99,97	0,11
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,27
Фактическое содержание, г			540	13,79	13,842	87,776	530,854	39,58
Норма, г, не менее			450-550	14,7	16,45	71,1	490,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	54	Икра свекольная	40	0,94	1,84	5,33	41,64	2,70
		Кнели рыбные	80	10,91	3,34	4,50	91,70	0,29
	334	Морковь, тушенная в сметанном соусе	120	1,68	3,38	9,65	75,71	3,17
	337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,00	
	476	Булочка "Развоза"	30	2,40	0,84	15,12	77,64	0,10
	400	Молоко кипяченое	150	3,38	3,05	5,90	64,57	1,00
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Фактическое содержание, г			480,00	26,59	20,24	64,74	547,44	4,08
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				63,1	53,4	223,3	1625,9	49,0
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	