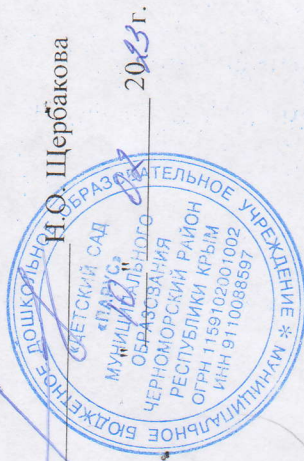


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад "Парус"



ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ В
МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
"Парус" "Детский сад

(Возрастная категория детей от 2 до 3 лет)

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

: понедельник

ля: первая

астная категория: 2-3года

п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe		
Завтрак														
1	Каша жидкая молочная манная	165	4,983	2,871	34,848	185,625	14,85	0,066	0,9735	108,636	95,04	0,396		
1	Чай с сахаром	150	0,0525	0,015	11,25	45,00	0,00	0,00	3,33	8,325	2,10	0,21		
1	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,00	1,20	1,50	0,01		
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20*	0,00	0,12	0,06	37,50	38,70	1,08		
	Сыр	5	1,16	1,475	0,00	18,00	13,00	0,0015	0,035	44,000	25,00	0,05		
	итого	355	9,45	9,34	59,21	363,83	47,85	0,19	4,40	199,66	162,34	1,75		
2-ой завтрак														
9	Сок	100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,00	0,01	2,00	7,00	7,00	1,40		
	Печенье	25	1,68	1,89	18,02	95,75	10,00	0,04	0,00	4,94	18,74	0,36		
	итого	100	2,18	1,89	28,12	138,15	10,00	0,05	2,00	11,94	25,74	1,76		
Обед														
	Рассольник Ленинградский	200	1,62	4,08	9,58	85,80	0,00	0,08	6,70	23,32	45,38	0,74		
2	Картофельное пюре	110	2,244	3,52	14,993	100,65	0,00	0,099	13,321	27,115	63,503	0,737		
4	Котлета рыбная	50	6,5	7,73	7,99	128	24,7	0,04	0,33	37,14	94,23	0,74		
5	Салат из свежей капусты	40	0,524	1,3	2,588	24,16	0	0,008	6,84	9,988	11,324	0,188		
10	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,00	0,015	0,825	10,635	3,30	0,53		
	Хлеб белый	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06	37,50	38,70	1,08		
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,00	0,13	0,12	21,90	37,50	0,85		
	итого	610	16,77	19,09	81,86	584,46	24,70	0,49	28,20	167,60	293,94	4,86		
Полдник														
2	Булочка домашняя	60	4,2	7,6	32,4	214,8	2,4	0,1	0,0	11,2	42,0	0,8		
2	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	88,95	18,30	0,04	1,19	114,17	93,42	0,36		
	итого	210	7,26	10,26	45,59	303,75	20,70	0,14	1,19	125,37	135,42	1,16		
ИТОГО за день		1275	35,65	40,58	214,78	1390,19	103,25	0,87	35,78	504,57	617,44	9,53		
Норматив по САНПиН (75%)		1100	31,50	35,30	152,30	1050,00	337,50	0,60	33,80	600,00	525,00	7,50		

Вторник

1-я половина

Основная категория: 2-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe		
Завтрак													
Каша жидкая молочная овсяная	165	6,420	3,1515	44,6985	235,95	12,21	0,1155	0,792		119,3775	180,0975		
Чай с сахаром	150	0,0525	0,015	11,25	45,00	0,00	0,00	0,03		8,325	2,10		1,947
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,00		1,20	1,50		0,01
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06		37,50	38,70		1,08
итого	350	9,72	8,15	69,07	396,15	32,21	0,24	0,88		166,40	222,40		3,25
2-ой завтрак													
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,00	0,03	10,00		16,00	11,00		2,20
итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00		16,00	11,00		2,20
Обед													
Суп картофельный с бобвыми	200	4,40	4,22	13,22	118,60	0,00	0,18	4,66		34,14	70,48		1,64
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,500	0,300	15,200	73,600	0,000	0,100	0,000		7,200	27,400		0,60
Птица тушеная (гуляш)	60	7,100	6,500	1,800	93,500	22,000	0,100	0,000		18,600	53,700		0,80
Каша гречневая	90	5,160	3,660	23,180	146,250	0,000	0,130	0,000		8,890	122,360		2,74
Соус сметанный с томатом	30	0,530	1,500	2,110	24,030	10,140	0,010	0,400		8,770	8,810		0,12
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,00	0,015	0,825		10,635	3,30		0,72
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06		37,50	38,70		1,08
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,00	0,13	0,12		21,90	37,50		0,85
итого	610	25,57	18,64	102,22	701,83	32,14	0,79	6,07		147,64	362,25		8,55
Полдник													
Маннй пудинг	110	3,3	1,9	23,2	123,8	9,9	0,0	0,6		72,4	63,4		0,3
Соус сметанный	16	0,01	0,01	2,72	11,09	0,0	0,0	0,14		1,40	0,77		0,09
Кофейный напиток	150	2,37	2,01	11,96	75,45	15,00	0,03	0,98		94,34	67,50		0,11
итого	276	5,68	3,92	37,88	210,34	24,90	0,03	1,72		168,14	131,67		0,50
ИТОГО за день	1336	41,37	31,11	218,97	1355,32	89,25	1,08	18,67		498,18	727,32		14,50
Норматив по САНПиН (75%)	1100	31,50	35,30	152,30	1050,00	337,50	0,60	33,80		600,00	525,00		7,50

средн
первая
категория: 2-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe		
Завтрак													
Каша жидкая молочная гречневая	165	7,062	3,1515	44,6985	235,95	12,21	0,1155	0,792		119,3775	180,0975		
Чай с сахаром	150	0,0525	0,015	11,25	45,00	0,00	0,00	0,03		8,325	2,10		1,947
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,00		1,20	1,50		0,21
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06		37,50	38,70		0,01
итого	350	10,36	8,15	69,07	396,15	32,21	0,24	0,88		166,40	222,40		1,08
2-ой завтрак													
Сок	100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,00	0,01	2,00		7,00	7,00		
Печенье	25	1,68	1,89	18,02	95,75	10,00	0,04	0,00		4,64	18,74		1,40
итого	125	2,18	1,89	28,12	138,15	10,00	0,05	2,00		11,64	25,74		0,36
Обед													
Суп картофельный с крупой	200	1,6	2,2	9,7	68,6	0	0,1	6,6		21,4	44,8		
Картофельное пюре	110	2,244	3,52	14,993	100,650	0,00	0,099	13,321		27,115	63,503		0,7
Котлета куриная	50	7,65	14,70	7,72	194,00	45,70	0,05	0,5245		27,77	46,77		0,737
Икра кабачковая	30	0,70	2,80	4,60	47,00	0,00	0,00	4,50		24,00	23,00		0,71
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,00	0,015	0,825		10,653	3,30		0,40
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06		37,50	38,70		0,72
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,00	0,13	0,12		21,90	37,50		1,08
итого	600	18,07	25,68	83,72	656,10	45,70	0,52	25,95		170,34	257,57		0,85
Полдник													
Ленивые вареники	80	12,62	6,17	12,36	155,44	42,16	0,04	0,31		107,60	155,04		5,20
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	10,14	0,01	0,01		8,19	6,82		
Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	88,95	18,30	0,04	1,19		114,17	93,42		0,49
итого	260	16,10	10,33	27,31	266,62	70,60	0,09	1,51		229,96	255,28		0,06
ИТОГО за день													
Норматив по САНПиН (75%)	1100	31,50	35,30	152,30	1050,00	337,50	0,60	33,80		600,00	525,00		0,36
													0,91
													11,11
													7,50

Четверг

1-я половина

1-я категория: 2-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe		
Завтрак													
Каша жидкая молочная пшениная	165	7,062	3,1515	44,6985	235,95	12,21	0,1155	0,792		119,3775	180,0975		1,947
Чай с сахаром	150	0,0525	0,015	11,25	45,00	0,00	0,00	0,03		8,325	2,10		0,21
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,00		1,20	1,50		0,01
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06		37,50	38,70		1,08
итого	350	10,36	8,14	69,06	396,15	32,21	0,24	0,88		166,40	222,40		3,25
2-ой завтрак													
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00		16,00	11,00		2,20
итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00		16,00	11,00		2,20
Обед													
Суп с фрикадельками	200	1,76	2,22	12,32	84,8	0	0,1	8,86		23,76	57,78		0,92
Рагу из овощей	130	2,20	14,29	10,65	175,81	56,95	0,08	15,48		46,01	55,72		0,74
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	10,14	0,01	0,01		8,19	6,82		0,06
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,00	0,015	0,825		10,635	3,30		0,72
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06		37,50	38,70		1,08
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,00	0,13	0,12		21,90	37,50		0,85
итого	570	10,26	20,47	71,44	528,69	67,09	0,46	25,36		147,99	199,82		4,37
Полдник													
Сырники	80	9,82	8,77	7,80	149,00	38,60	0,04	0,14		87,49	119,90		0,40
Сгущенное молоко	10	0,75	0,02	5,68	26,00	0,00	0,01	0,10		31,70	22,90		0,02
Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,96	75,45	15,00	0,03	0,98		94,34	67,50		0,11
итого	240	12,94	10,80	25,44	250,45	53,60	0,08	1,22		213,53	210,30		0,53
ИТОГО за день	1260	33,96	39,81	175,74	1222,29	152,90	0,81	37,46		543,92	643,52		10,34
Норматив по САНПиН (75%)	1100	31,50	35,30	152,30	1050,00	337,50	0,60	33,80		600,00	525,00		7,50

Таблица

первая

категория: 2-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe		
Завтрак													
Каша жидкая молочная рисовая	165	7,062	3,1515	44,6985	235,95	12,21	0,1155	0,792		119,3775	180,0975		1,947
Чай с сахаром	150	0,0525	0,015	11,25	45,00	0,00	0,00	0,03		8,325	2,10		0,21
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06		37,50	38,70		1,08
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,00		1,20	1,50		0,01
Сыр	5	1,16	1,475	0,00	18,00	13,00	0,0015	0,035		44,00	25,00		0,05
итого	355	11,52	9,62	69,07	414,15	45,21	0,24	0,92		210,40	247,40		3,30
2-ой завтрак													
Сок	100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,00	0,01	2,00		7,00	7,00		1,40
Печенье	25	1,68	1,89	18,02	95,75	10,00	0,04	0,00		4,94	18,74		0,36
итого	125	2,18	1,89	28,12	138,15	10,00	0,05	2,00		11,94	25,74		1,76
Обед													
Суп вермишелевый на кур бульоне	200	2,16	2,28	1,64	94,60	0,00	0,10	6,60		23,36	54,06		0,90
Картофельное пюре	110	2,244	3,52	14,993	100,65	0	0,099	13,321		27,115	63,503		0,737
Котлета рыбная	50	6,5	7,73	7,99	128	24,7	0,04	0,33		37,14	94,23		0,74
Салат из свежей капусты	40	0,524	1,30	2,588	24,16	0,00	0,008	6,84		9,988	11,324		0,188
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,00	0,015	0,825		10,635	3,30		0,72
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06		37,50	38,70		1,08
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,00	0,13	0,12		21,90	37,50		0,85
итого	610	17,31	17,29	73,92	593,26	24,70	0,51	28,10		167,64	302,62		5,21
Полдник													
Ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25,0	173,1	29,1	0,1	0,0		43,5	77,3		0,8
Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	88,95	18,30	0,04	1,19		114,17	93,42		0,36
итого	210	10,96	7,36	38,19	262,05	47,40	0,14	1,19		157,67	170,72		1,16
ИТОГО за день													
Норматив по САНПиН (75%)	1100	31,50	35,30	152,30	1050,00	337,50	0,60	33,80		600,00	525,00		7,50

Понедельник

вторая

категория: 2-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe		
Завтрак													
Каша жидкая молочная манная	165	4,983	2,871	34,848	185,625	14,85	0,066	0,9735	108,636	95,04	0,396		
Чай с сахаром	150	0,0525	0,015	11,25	45,00	0,00	0,00	0,03	8,325	2,10	0,21		
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,00	1,20	1,50	0,01		
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06	37,50	38,70	1,08		
итого	350	8,29	7,86	59,21	345,83	34,85	0,19	1,06	155,66	137,34	1,70		
2-ой завтрак													
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20		
итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20		
Обед													
Суп картофельный с бобвыми	200	4,40	4,22	13,22	118,60	0,00	0,18	4,66	34,14	70,48	1,64		
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,500	0,30	15,200	73,60	0,00	0,100	0,000	7,200	27,400	0,600		
Гуляш из говядины	60	6,38	16,91	1,73	185,40	0,00	0,20	0,6000	12,00	77,17	1,33		
Макароны отварные	110	4,150	0,50	23,410	153,78	0,00	0,040	0,00	8,210	27,200	0,630		
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,00	0,015	0,825	10,635	3,30	0,72		
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06	37,50	38,70	1,08		
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,00	0,13	0,12	21,90	37,50	0,85		
итого	600	23,31	24,39	100,27	777,23	0,00	0,79	6,27	131,59	281,75	6,85		
Полдник													
Яйцо отварное	60	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,00	22,00	76,80	1,00		
Салат "Винегрет"	50	0,60	4,00	2,90	50,00	0,00	0,00	3,90	12,50	17,30	0,30		
Хлеб ржаной	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72		
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	11,25	45,00	0,00	0,00	0,03	8,33	2310,00	0,21		
итого	280	5,70	8,60	3,20	113,00	100,00	0,03	3,90	34,50	94,10	1,30		
ИТОГО за день	1330	37,70	41,25	172,48	1283,06	134,85	1,04	21,23	337,75	524,19	12,05		
Норматив по САНПиН (75%)	1100	31,50	35,30	152,30	1050,00	337,50	0,60	33,80	600,00	525,00	7,50		

Исторник

История

История категория: 2-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe		
Завтрак													
Каша жидкая молочная пшенная	165	7,062	3,1515	44,6985	235,95	12,21	0,1155	0,792	119,3775	180,0975			
Чай с сахаром	150	0,0525	0,015	11,25	45,00	0,00	0,00	0,03	8,325	2,10	0,21		
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06	37,50	38,70			
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,00	1,20	1,50	0,01		
Сыр	5	1,16	1,475	0,00	18,00	13,00	0,0015	0,035	44,00	25,00	0,05		
итого	355	11,52	9,62	69,06	178,20	45,21	0,24	0,92	210,40	247,40	3,30		
2-ой завтрак													
Сок	100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,00	0,01	2,00	7,00	7,00			
Печенье	25	1,68	1,89	18,02	95,75	10,00	0,04	0,00	4,94	18,74			
итого	125	2,18	1,89	28,12	138,15	10,00	0,05	2,00	11,94	25,74	1,76		
Обед													
Щи с капустой	200	1,42	3,96	6,32	71,80	0,00	0,04	12,62	39,40	39,20			
Плов из филе курицы	130	15,4	10,8	21,7	247,0	39,0	0,2	0,3	24,5	126,8			
Нарезка из овощей	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,00	0,018	5,25	4,20	7,80			
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,00	0,015	0,825	10,635	3,30			
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06	37,50	38,70			
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,00	0,13	0,12	21,90	37,50			
итого	570	23,03	17,28	75,87	571,25	39,00	0,53	19,18	138,14	253,30	4,78		
Полдник													
Лапшевник с творогом	80	6,88	6,69	15,58	150,19	36,34	0,04	0,14	52,85	81,65			
Кофейный напиток	150	2,37	2,01	11,96	75,45	15,00	0,03	0,98	94,34	67,50			
итого	230	9,25	8,70	27,54	225,64	51,34	0,07	1,12	147,19	149,15	0,60		
ИТОГО за день	1280	45,98	37,49	200,59	1113,24	145,55	0,89	23,21	507,67	675,59	10,44		
Норматив по САНПиН (75%)	1100	31,50	35,30	152,30	1050,00	337,50	0,60	33,80	600,00	525,00	7,50		

Среда

вторая

Дата: 2-3-2024

Категория: 2-3-2024

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe		
Завтрак													
Каша жидкая молочная овсяная	165	7,062	3,1515	44,6985	235,95	12,21	0,1155	0,792		119,3775	180,0975		1,947
Чай с сахаром	150	0,0525	0,015	11,25	45,00	0,00	0,00	0,03		8,325	2,10		0,21
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06		37,50	38,70		1,08
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,00		1,20	1,50		0,01
итого	350	10,36	8,15	69,07	396,15	32,21	0,24	0,88		166,40	222,40		3,25
2-ой завтрак													
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00		16,00	11,00		2,20
итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00		16,00	11,00		2,20
Обед													
Суп рыбный	200	1,90	2,30	17,30	81,00	0,00	0,10	9,60		20,70	61,40		0,90
Котлета куриная	50	7,65	14,70	7,72	194,00	45,70	0,05	0,52		27,77	46,77		0,71
Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	100,65	0,00	0,10	13,32		27,12	63,50		0,74
Салат из свежей капусты	40	0,52	1,30	2,59	24,16	0,0	0,0	6,8		10,0	11,32		0,19
Компот из св яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,00	0,015	0,825		10,635	3,30		0,72
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06		37,50	38,70		1,08
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,00	0,13	0,12		21,90	37,50		0,85
итого	610	18,20	24,28	89,31	645,66	45,70	0,52	31,29		155,61	262,50		5,18
Полдник													
Макароны	110	7,40	8,80	18,80	123,50	63,04	0,00	0,10		162,40	111,10		0,70
Сыр	5	1,16	1,48	0,00	18,00	13,00	0,00	0,04		44,00	25,00		0,05
Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	88,95	18,30	0,04	1,19		114,17	93,42		0,36
итого	265	11,62	12,94	31,99	230,45	94,34	0,04	1,33		320,57	229,52		1,11
ИТОГО за день	1325	40,58	45,76	200,17	1319,26	172,25	0,83	43,50		658,58	725,41		11,74
Норматив по САНПиН (75%)	1100	31,50	35,30	152,30	1050,00	337,50	0,60	33,80		600,00	525,00		7,50

Четверг

10: вторая

11: основная категория: 2-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe		
Завтрак													
Суп молочный с макаронными изд	165	3,61	3,14	11,85	99,00	21,78	0,06	0,54		107,58	90,34		0,43
Чай с сахаром	150	0,0525	0,015	11,25	45	0	0	0,03		8,325	2,1		0,21
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,12	0,06		37,5	38,7		1,08
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,00		1,20	1,50		0,01
Сыр	5	1,16	1,475	0,00	18,00	13,00	0,0015	0,035		44,00	25,00		0,05
итого	355	6,91	8,14	36,22	259,20	41,78	0,18	0,63		198,61	132,64		1,73
2-ой завтрак													
Сок	100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,00	0,01	2,00		7,00	7,00		1,40
Печенье	25	1,68	1,89	18,02	95,75	10,00	0,04	0,00		4,94	18,74		0,36
итого	125	2,18	1,89	28,12	138,15	10,00	0,05	2,00		11,94	25,74		1,76
Обед													
Борщ	200	1,442	3,94	8,74	83	0	0,04	8,54		39,78	43,68		0,98
Котлета рыбная	50	6,500	7,730	7,990	128,000	24,7	0,050	0,330		37,140	94,230		0,740
Картофельное пюре	110	2,244	3,520	14,993	100,650	0,0	0,099	13,321		27,115	63,503		0,737
Икра кабачковая	30	0,700	2,800	4,600	47,000	0,0	0,000	4,500		24,000	23,000		0,400
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,00	0,015	0,825		10,635	3,30		0,72
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,00	0,13	0,12		21,90	37,50		0,85
итого	570	13,56	19,10	69,98	522,30	24,70	0,33	27,64		160,57	265,21		4,43
Полдник													
Ленивые вареники	80	12,62	6,17	12,36	155,44	42,16	0,04	0,31		107,60	155,04		0,49
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	10,14	0,01	0,01		8,19	6,82		0,06
Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	88,95	18,30	0,04	1,19		114,17	93,42		0,36
итого	260	16,10	10,33	27,31	266,62	70,60	0,09	1,51		229,96	255,28		0,91
ИТОГО за день	1310	38,75	39,46	161,63	1186,27	147,08	0,65	31,78		601,08	678,87		8,83
Норматив по САНПиН (75%)	1100	31,50	35,30	152,30	1050,00	337,50	0,60	33,80		600,00	525,00		7,50

Пятница

вторая

категория: 2-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe		
Завтрак													
Каша жидкая молочная рисовая	165	7,062	3,1515	44,6985	235,950	12,21	0,1155	0,792		119,3775	180,0975		1,947
Чай с сахаром	150	0,0525	0,015	11,25	45,00	0,00	0,00	0,03		8,325	2,10		0,21
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06		37,50	38,70		1,08
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,00		1,20	1,50		0,01
ИТОГО	350	10,36	8,14	69,06	396,15	32,21	0,24	0,88		166,40	222,40		3,25
2-ой завтрак													
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00		16,00	11,00		2,20
ИТОГО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00		16,00	11,00		2,20
Обед													
Суп "Свекольник"	200	1,600	4,00	11,30	87,80	0,00	0,10	7,00		2,90	3,70		1,10
Рагу из птицы	130	9,516	7,92	11,297	154,52	15,60	0,065	8,697		21,242	102,583		1,365
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,00	0,015	0,825		10,635	3,30		0,72
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06		37,50	38,70		1,08
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,00	0,13	0,12		21,90	37,50		0,85
ИТОГО	540	17,00	14,38	69,31	488,17	15,60	0,43	16,70		94,18	185,78		5,11
Полдник													
Пирожок с повидлом	70	3,85	3,49	41,46	212,80	11,27	0,06	0,15		13,36	41,36		0,74
Кофейный напиток	150	2,37	2,01	11,96	75,45	15,00	0,03	0,98		94,34	67,50		0,11
ИТОГО	220	6,22	5,50	53,42	288,25	26,27	0,10	1,13		107,69	108,86		0,85
ИТОГО за день	1210	33,98	28,42	201,59	1219,57	74,08	0,80	28,71		384,27	528,04		11,41
Норматив по САНПиН (75%)	1100	31,50	35,30	152,30	1050,00	337,50	0,60	33,80		600,00	525,00		7,50