



Заведующий МДОУ "Детский сад "Парус"

20 23 г.

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

(Возрастная категория детей от 3 до 7 лет)

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

№: ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Часть: первая

№ 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													
101	Каша жидкая Молочная манная	180	3,132	3,438	38,016	202,50	16,20	0,072	1,062	118,512	103,680	0,432		
111	Чай с сахаром	180	0,063	0,018	13,50	54,00	0,00	0,00	0,036	9,99	2,52	0,252		
114	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,00	1,20	1,50	0,01		
115	Сыр	6	1,392	1,77	0,00	21,60	15,60	0,0018	0,042	52,80	30,00	0,06		
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,00	0,14	0,07	43,75	45,15	1,26		
	итого	406	8,37	10,43	66,81	407,00	51,80	0,22	1,21	226,25	182,85	2,01		
	2-ой завтрак													
109	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													
110	Рассольник Ленинградский	250	2,025	5,10	11,975	107,25	0,00	0,10	8,375	29,15	56,725	0,925		
111	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,719	118,95	0,00	0,117	15,743	32,045	75,049	0,871		
112	Котлета рыбная	70	9,1	10,822	11,186	179,2	34,58	0,056	0,462	51,996	131,922	1,036		
113	Салат из свежей капусты	50	0,655	1,625	3,235	30,2	0	0,01	8,55	12,485	14,155	0,235		
114	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	25,092	103,14	0,00	0,018	0,99	12,762	3,96	0,864		
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,00	0,14	0,07	43,75	45,15	1,26		
	Хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	0,00	0,15	0,14	25,55	43,75	0,99		
	итого	750	21,30	24,58	99,31	725,29	34,58	0,60	34,33	207,74	370,71	6,18		
	Полдник													
	Пудинг домашняя	60	4,2	7,6	32,4	214,8	2,4	0,1	0,0	11,2	42,0	0,8		
	Каша с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	21,96	0,05	1,42	137,00	112,10	0,43		
	итого	240	7,87	10,79	48,22	321,54	24,36	0,15	1,42	148,20	154,10	1,23		
	Итого за день	1521	39,72	47,69	242,45	1591,98	120,74	1,01	38,96	594,13	733,40	11,19		
	Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50		

№: **вторник**

целя: первая

взрастная категория: 3 - 7 лет

№	цель	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														
83		Каша жидкая молочная овсяная	180	7,704	3,438	48,762	257,40	13,32	0,126	0,864	130,23	196,47	2,124	
11		Чай с сахаром	180	0,063	0,018	13,50	54,00	0,00	0,00	0,036	9,99	2,52	0,252	
4		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	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,00	0,14	0,07	43,75	45,15	1,26	
		итого	400	11,55	8,66	77,56	440,30	33,32	0,27	0,97	185,17	245,64	3,65	
2-ой завтрак														
18		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														
22		Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,275	13,53	148,25	0,00	0,225	5,825	42,68	88,100	2,05	
3		Гренки из пшеничного хлеба	30	3,700	0,500	22,800	11,050	0,000	0,100	0,000	10,900	41,100	0,900	
22		Каша гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195	0	0,17	0	11,86	163,14	3,65	
8		Птица тушеная (гуляш)	80	9,4	8,6	2,3	124,6	29,3	0,2	0	24,9	71,7	1,1	
1		Соус сметанный с томатом	40	0,7	2	2,81	32,04	13,52	0,01	0,54	11,7	11,75	0,16	
40		Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	25,092	103,14	0,00	0,018	0,99	12,762	3,96	0,864	
		Хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,00	0,14	0,07	43,75	45,15	1,26	
		Хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	0,00	0,15	0,14	25,55	43,75	0,99	
		итого	770	33,04	24,12	127,54	800,63	42,82	1,02	7,57	184,10	468,65	10,97	
Полдник														
9		Маннй пудинг	120	3,6	2,1	25,3	135,0	10,8	0,0	0,7	79,0	69,1	0,3	
1		Шоколад	10	0,6	0,6	2,5	17,7	0,5	0,0	0,0	13,4	13,4	0,2	
9		Кофейный напиток	180	2,84	2,41	14,35	90,54	18,00	0,04	1,17	113,20	81,00	0,13	
		итого	310	7,04	5,11	42,15	243,24	29,30	0,04	1,88	205,60	163,50	0,63	
ИТОГО за день														
		Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50	

среда

я: первая

етная категория: 3 - 7 лет

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	180	7,704	3,438	48,762	257,40	13,32	0,162	0,864		130,23	196,47	2,124
Чай с сахаром	180	0,063	0,018	13,50	54,00	0,00	0,00	0,036		9,99	2,52	0,252
Хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,00	0,14	0,07		43,75	45,15	1,26
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,00		1,20	1,50	0,01
итого	400	11,55	8,66	77,56	440,30	33,32	0,31	0,97		185,17	245,64	3,65
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 картофельный с крупой	250	2,0	2,7	12,1	85,8	0,0	0,1	8,3		26,7	56,0	0,9
Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,719	118,95	0,00	0,117	15,743		32,045	75,049	0,871
Котлета куриная	70	10,71	20,58	10,808	271,60	63,98	0,07	0,7343		38,878	65,478	0,994
Икра кабачковая	30	0,70	2,80	4,60	47,00	0,00	0,00	4,50		24,00	23,00	0,40
Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	25,092	103,14	0,00	0,018	0,99		12,762	3,96	0,864
Хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,00	0,14	0,07		43,75	45,15	1,26
Хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	0,00	0,15	0,14		25,55	43,75	0,99
итого	730	22,93	33,11	100,42	813,04	63,98	0,55	30,48		203,69	312,39	6,28
Полдник												
Вареники ленивые	100	15,77	7,71	15,45	194,30	52,70	0,05	0,39		134,50	193,80	0,62
Соус сметанный	40	0,56	2,00	2,35	29,64	13,52	0,01	0,02		10,92	9,09	0,08
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	21,96	0,05	1,42		137,00	112,10	0,43
итого	320	20,00	12,90	33,62	330,68	88,18	0,11	1,83		282,42	314,99	1,13
ИТОГО за день	1575	56,66	56,57	239,72	1722,17	195,48	1,01	35,28		683,22	898,76	12,82
Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50		675,00	600,00	7,50

Четверг

я: первая

стная категория: 3 - 7 лет

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 пшениная	180	7,704	3,438	48,762	257,40	13,320	0,126	0,864		130,230	196,470		2,124
Чай с сахаром	180	0,063	0,018	13,50	54,00	0,00	0,00	0,036		9,99	2,52		0,252
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	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,00	0,14	0,07		43,75	45,15		1,26
итого	400	11,55	8,66	77,55	440,30	33,32	0,27	0,97		185,17	245,64		3,65
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	250	2,20	2,775	1540,000	106,00	0,00	0,125	11,075		29,700	72,23		1,150
Рагу из овощей	150	2,535	16,485	12,285	202,86	65,715	0,09	17,865		53,085	64,29		0,855
Соус сметанный	40	0,56	2,00	2,35	29,64	13,52	0,01	0,02		10,92	9,09		0,08
Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	25,092	103,14	0,00	0,004	0,99		12,762	3,96		0,864
Хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,00	0,14	0,07		43,75	45,15		1,26
Хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	0,00	0,15	0,14		25,55	43,75		0,99
итого	690	12,16	24,13	1609,83	628,19	79,24	0,52	30,16		175,77	238,47		5,20
Полдник													
Сырники из творога	90	11,05	9,86	8,78	167,63	43,43	0,05	0,16		98,42	134,89		0,45
Сгущенное молоко	15	1,13	0,03	8,52	39,00	0,00	0,01	0,15		47,55	34,35		0,03
Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	18,00	0,04	1,17		113,20	81,00		0,13
итого	285	15,02	12,30	31,65	297,17	61,43	0,10	1,48		259,17	250,24		0,61
ИТОГО за день	1475	39,14	45,49	1728,83	1412,66	173,99	0,92	42,61		636,11	745,35		11,65
Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50		675,00	600,00		7,50

Пятница

м: первая

етная категория: 3 - 7 лет

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	180	7,704	3,438	48,762	257,40	13,32	0,126	0,864		130,23	196,47	2,124	
Чай с сахаром	180	0,063	0,018	13,50	54,00	0,00	0,00	0,036		9,99	2,52	0,252	
Хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,00	0,14	0,07		43,75	45,15	1,26	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,00		1,20	1,50	0,01	
Сыр	6	1,392	1,77	0,00	21,60	15,60	0,0018	0,042		52,80	30,00	0,06	
итого	406	12,94	10,43	77,56	461,90	48,92	0,27	1,01		237,97	275,64	3,71	
2-ой завтрак													
Печенье	25	1,68	1,89	18,02	95,75	10,00	0,04	0,00		4,94	18,74	0,36	
Сок	100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,00	0,01	2,00		7,00	7,00	1,40	
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	250	2,70	2,85	2,05	118,25	0,00	0,125	8,25		29,20	67,575	1,125	
Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,719	118,95	0	0,117	15,743		32,045	75,049	0,871	
Котлета рыбная	70	9,1	10,822	11,186	179,2	34,58	0,056	0,462		51,996	131,922	1,036	
Салат из свежей капусты	50	0,655	1,625	3,235	30,20	0,00	0,01	8,55		12,485	14,155	0,235	
Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	25,092	103,14	0,00	0,018	0,99		12,762	3,96	0,864	
Хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,00	0,14	0,07		43,75	45,15	1,26	
Хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	0,00	0,15	0,14		25,55	43,75	0,99	
итого	750	21,97	22,33	89,38	736,29	34,58	0,62	34,21		207,79	381,56	6,38	
Полдник													
Ватрушка с творогом	60	7,90	4,70	25,00	173,10	29,10	0,10	0,00		43,50	77,30	0,80	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	21,96	0,05	1,42		137,00	112,10	0,43	
итого	240	11,57	7,89	40,82	279,84	51,06	0,15	1,42		180,50	189,40	1,23	
ИТОГО за день	1521	48,66	42,54	235,88	1616,18	144,56	1,09	38,64		638,19	872,35	13,08	
Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50		675,00	600,00	7,50	

Понедельник

м: вторая

етная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	P	Fe		
Завтрак													
Каша жидкая молочная манная	180	5,436	3,132	38,016	202,50	16,20	0,072	1,062		118,512	103,68	0,432	
Чай с сахаром	180	0,063	0,018	13,50	54,00	0,00	0,00	0,036		9,99	2,52	0,252	
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	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,00	0,14	0,07		43,75	45,15	1,26	
итого	400	9,28	8,35	66,81	385,40	36,20	0,22	1,17		173,45	152,85	1,95	
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 бобовыми	250	5,50	5,28	13,53	148,25	0,00	0,23	5,83		42,68	88,10	2,05	
Гренки из пшеничного хлеба	30	3,700	0,50	22,800	11,05	0,00	0,100	0,000		10,900	41,100	0,900	
Гуляш из говядины	80	8,50	22,60	2,30	247,20	0,00	0,22	0,7400		16,000	102,900	1,770	
Макароны отварные	120	4,520	0,540	25,540	167,76	0,00	0,05	0,00		8,950	29,740	0,680	
Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	25,092	103,14	0,00	0,018	0,99		12,762	3,96	0,864	
Хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,00	0,14	0,07		43,75	45,15	1,26	
Хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	0,00	0,15	0,14		25,55	43,75	0,99	
итого	730	29,08	31,79	119,36	863,95	0,00	0,91	7,77		160,59	354,70	8,51	
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	0,70	5,00	3,60	62,60	0,00	0,00	4,80		15,60	21,60	0,40	
Хлеб ржаной	25	2,98	1,16	14,88	90,65	0,00	0,15	0,14		25,55	43,75	0,99	
Чай с сахаром													
итого	135	8,78	10,76	18,78	216,25	100,00	0,18	4,94		63,15	142,15	2,39	
ИТОГО за день	1365	47,55	51,30	214,74	1512,60	136,20	1,33	23,87		413,19	660,70	15,06	
Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50		675,00	600,00	7,50	

Вторник

ия: вторая

стная категория: 3 - 7 лет

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	180	7,704	3,438	12,920	257,40	13,32	0,126	0,864		130,23	196,47		
Чай с сахаром	180	0,063	0,018	13,50	54,00	0,00	0,00	0,036		9,99	2,52		2,124
Хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,00	0,14	0,07		43,75	45,15		0,252
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,00		1,20	1,50		1,26
Сыр	6	1,39	1,77	0,00	21,60	15,60	0,0018	0,042		52,80	30,00		0,01
итого	406	12,94	10,43	41,71	461,90	48,92	0,27	1,01		237,97	275,64		0,06
2-ой завтрак													
Сок	100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,00	0,01	2,00		7,00	7,00		3,71
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		1,40
Обед													
Щи с капустой	250	1,775	4,95	7,90	89,75	0,00	0,05	15,775		49,25	49,00		0,825
Плов из филе курицы	150	17,8	12,5	25,1	285,0	45,0	0,2	0,4		28,3	146,3		1,4
Нарезка из овощей	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,00	0,018	5,25		4,20	7,80		0,27
Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	25,092	103,14	0,00	0,018	0,99		12,762	3,96		0,864
Хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,00	0,14	0,07		43,75	45,15		1,26
Хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	0,00	0,15	0,14		25,55	43,75		0,99
итого	680	26,77	20,38	89,33	671,04	45,00	0,58	22,63		163,81	295,96		5,61
Полдник													
Лапшевник из творога	100	8,60	8,36	19,48	187,74	45,42	0,05	0,17		66,06	102,06		0,61
Кофейный напиток	180	2,84	2,41	14,35	90,54	18,00	0,04	1,17		113,20	81,00		0,13
итого	280	11,44	10,77	33,83	278,28	63,42	0,09	1,34		179,26	183,06		0,74
ИТОГО за день													
Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50		675,00	600,00		11,82
													7,50

Среда

я: вторая

етная категория: 3 - 7 лет

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	180	7,704	3,438	48,762	257,40	13,32	0,126	0,864	130,23	196,470	2,124		
чай с сахаром	180	0,063	0,018	13,50	54,00	0,00	0,00	0,036	9,99	2,52	0,252		
Хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,00	0,14	0,07	43,75	45,15	1,26		
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,00	1,20	1,50	0,01		
итого	400	11,55	8,66	77,56	440,30	33,32	0,27	0,97	185,17	245,64	3,65		
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	250	2,40	2,800	21,600	101,30	0,00	0,100	12,000	25,900	76,80	1,20		
Котлета куриная	70	10,71	20,6	10,8	271,60	63,98	0,1	0,734	38,9	65,48	0,99		
Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,72	118,95	0,00	0,12	15,74	32,05	75,05	0,87		
Салат из свежей капусты	50	0,7	1,6	3,2	30,2	0,0	0,01	8,55	12,49	14,16	0,24		
Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	25,092	103,14	0,00	0,005	0,99	12,762	3,96	0,864		
Хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,00	0,14	0,07	43,75	45,15	1,26		
Хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	0,00	0,15	0,14	25,55	43,75	0,99		
итого	750	23,28	32,04	108,56	811,74	63,98	0,60	38,23	191,37	324,34	6,41		
Полдник													
Макароны	120	8,10	9,60	20,50	134,80	69,10	0,00	0,10	177,10	121,20	0,70		
Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	36,00	0,03	0,07	88,00	50,00	10,00		
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	21,96	0,05	1,42	137,00	112,10	0,43		
итого	310	14,09	15,74	36,32	277,54	127,06	0,08	1,59	402,10	283,30	11,13		
ИТОГО за день	1560	49,32	56,84	232,23	1576,58	224,36	0,98	50,79	794,64	864,28	23,39		
Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50		

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													
Суп молочный с макаронными изд	180	3,94	3,42	12,92	108,00	23,76	0,060	0,590		117,36	98,55		0,470
Чай с сахаром	180	0,063	0,018	13,5	54	0	0	0,036		9,99	2,52		0,252
Хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,00	0,14	0,07		43,75	45,15		1,26
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,00		1,20	1,50		0,01
Сыр	6	1,392	1,77	0,00	21,60	15,60	0,0018	0,04		52,80	30,00		0,06
итого	406	9,18	10,41	41,72	312,50	59,36	0,21	0,74		225,10	177,72		2,05
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	18,20	95,75	10,00	0,04	0,00		4,94	18,74		0,36
итого	125	2,18	1,89	28,30	138,15	10,00	0,05	2,00		11,94	25,74		1,76
Обед													
Борщ	250	1,8	4,9	10,9	103,8	0,0	0,1	10,7		49,7	54,6		1,2
Котлета рыбная	70	9,100	10,822	11,186	179,2	34,580	0,056	0,462		51,996	131,922		1,036
Картофельное пюре	130	2,652	4,160	17,719	118,95	0,000	1,117	15,743		32,045	75,049		0,871
Икра кабачковая	30	0,700	2,800	4,600	47	0,000	0	4,5		24	23		0,4
Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	25,092	103,14	0,00	0,018	0,99		12,762	3,96		0,864
Хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,00	0,14	0,07		43,75	45,15		1,26
Хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	0,00	0,15	0,14		25,55	43,75		0,99
итого	730	21,12	25,58	99,62	738,59	34,58	1,54	32,58		239,83	377,43		6,65
Полдник													
Вареники ленивые	100	15,77	7,71	15,45	194,30	52,70	0,05	0,39		134,50	193,80		0,62
Соус сметанный	40	0,56	2,00	2,35	29,64	13,52	0,01	0,02		10,92	9,09		0,08
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	21,96	0,05	1,42		137,00	112,10		0,43
итого	320	20,00	12,90	33,62	330,68	88,18	0,11	1,83		282,42	314,99		1,13
ИТОГО за день	1581	52,48	50,78	203,26	1519,92	192,12	1,90	37,15		759,29	895,88		11,59
Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50		675,00	600,00		7,50

АТТИНЦА

вторая

категория: 3 - 7 лет

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	180	7,704	3,438	48,762	257,40	13,32	0,126	0,864		130,23	196,47		2,124
Чай с сахаром	180	0,063	0,018	13,50	54,00	0,00	0,00	0,036		9,99	2,52		0,252
Хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,00	0,14	0,07		43,75	45,15		1,26
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,00		1,20	1,50		0,01
ИТОГО	400	11,55	8,66	77,55	440,30	33,32	0,27	0,97		185,17	245,64		3,65
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 свекольный	250	2,1000	5,000	14,100	109,80	0,00	0,10	8,800		3,700	4,60		1,300
Рис из птицы	150	10,980	9,14	13,035	178,29	18,00	0,075	10,035		24,510	118,365		1,575
Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	25,092	103,14	0,00	0,018	0,99		12,762	3,96		0,864
Хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,00	0,14	0,07		43,75	45,15		1,26
Хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	0,00	0,15	0,14		25,55	43,75		0,99
ИТОГО	650	19,94	17,01	82,33	577,78	18,00	0,49	20,04		110,27	215,83		5,99
Полдник													
Пирожок с повидлом	75	4,13	3,74	44,42	228,00	12,08	0,07	0,17		14,31	44,32		0,80
Кофейный напиток	180	2,84	2,41	14,35	90,54	18,00	0,04	1,17		113,20	81,00		0,13
ИТОГО	255	6,97	6,15	58,77	318,54	30,08	0,11	1,34		127,51	125,32		0,93
ИТОГО за день	1405	38,87	32,22	228,45	1383,62	81,40	0,90	32,35		438,95	597,79		12,76
Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50		675,00	600,00		7,50