

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий: _____ Т.В.Кононенко
_____ 2022г

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (2-х недельное)

Сезон: Зимне-весенний
Категория: Дети от 1 до 3 лет при 10,5 часовом пребывании
Диета:

День 1															
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
182/3	Каша манная молочная с маслом		150/3	9,85	10,6	36,05	279	0,13	3,04	0,07		288,99	238,74	38,57	0,49
Ф413/1	Чай с молоком		150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	1,19	0,02		112	82,6	13,5	0,28
003	Хлеб пшеничный		30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Всего в Завтрак			330	15,05	13,41	58,46	415	0,25	4,23	0,09		413,89	400,54	75,17	2,27
	Второй завтрак														
418/4	Сок яблочный		200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
Всего во Второй завтрак			200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
	Обед														
Ф021/2	Салат из белокоч. капусты (с морк)		30	0,42	1,52	2,71	26	0,01	9,74			11,21	8,28	4,55	0,15
095	Суп с рыбными консервами		150	6,32	3,37	10,22	97	0,07	10,94	0,01		58,2	93,71	29,82	0,75
Ф292/2	Жаркое по-домашнему		160	20,02	5,43	15,96	193	0,15	6,52	0,02		22,62	245,09	47,78	2,93
Ф396/1	Кисель		150	0,07	0,03	19,61	79		1,37			8,07	4,8	1,8	0,12
004	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,64	70	0,07				14	63,2	18,8	1,56
Всего в обед			530	29,47	10,83	62,14	465	0,3	28,57	0,03		114,1	415,08	102,75	5,51
	Уплотненный полдник														
199	Пюре из бобовых с маслом		140	12,12	6,09	31,14	227	0,44		26,67		84,19	189,4	54,84	4,17
Ф317/7	Филе птицы отварное		60	12,66	8,16		124	0,04	0,07			6,24	122,14	18,76	1,01
Ф412/2	Чай с лимоном		150	0,09	0,02	7,77	31		2,16			9,75	3,05	1,68	0,24
003	Хлеб пшеничный		20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
488/6	Пряник		50	2,68	0,29	17,89	85	0,04				4,68	22,36	4,16	0,31
Всего в Уплотненный полдник			420	29,25	14,88	64,2	506	0,57	2,23	26,67		115,68	389,75	94,84	6,74
	Всего в день			74,77	39,12	205	1470	1,14	39,03	26,79		655,44	1219,37	280,76	17,32

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
229/2	Омлет натуральный	100	7,47	14,17	1,35	162	0,04	0,25	0,17		54,05	123,29	9,16	1,38
Ф 054	Икра кабачковая	40	0,27	0,13	2,21	11	0,01	6,77			6,77	5,41	4,06	0,18
Ф415/1	Кофейный напиток с мол. сгущ.	150	2,15	1,46	15,5	84	0,02	0,28			95,5	64,1	9,5	0,06
Ф003/1	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,07	0,05		96,1	77,6	13,4	0,71
Всего в Завтрак		335	14,62	22,64	33,62	396	0,12	7,37	0,22		252,42	270,41	36,13	2,33
	Второй завтрак													
я386/1	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10			16	11	9	2,2
Всего во Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10			16	11	9	2,2
	Обед													
Ф035	Салат из свеклы с зел. горошком	30	0,5	1,25	2,46	23	0,01	2,94			8,38	12,59	5,57	0,39
063	Борщ со сметаной	150	1,3	4,09	7,99	74	0,04	12,36	0,01		26,76	34,76	14,05	0,72
Ф322/3	Котлеты рубленые из курицы (филе)	60	11,66	2,75	9,98	111	0,06	0,1	0,01		23,5	97,8	19	1,01
335	Макаронные изделия отварные	100	3,67	3,01	17,63	112	0,03		0,02		3,24	24,78	14,08	0,74
394/1	Компот из смеси сухофруктов +вС	150			11,97	48		0,5			0,24			0,04
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	0,07				14	63,2	18,8	1,56
Всего в обед		530	19,77	11,58	63,67	438	0,21	15,9	0,04		76,12	233,12	71,5	4,46
	Уплотненный полдник													
Ф311/1	Запеканка из печени с рисом	160	19,83	7,89	21,88	238	0,29	9,29	7,94		27,2	332,16	30,61	6,26
Ф411/2	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	32		0,02			7,89	1,97	1,03	0,22
003	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
Ф452	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0,06				9,9	35,0	13,7	0,65
Всего в Уплотненный полдник		380	25,22	14,49	64,12	488	0,4	9,31	7,94		62,9	421,93	60,74	8,13
Всего в день			60,01	49,11	171,21	1366	0,76	42,58	8,20		398,13	936,47	177,37	17,12

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
199/1	Каша пшенная жидкая на молоке	150/3	6,99	7,79	29,46	216	0,17	1,63	0,04		159,67	183,97	42,51	0,91
Ф413/1	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	1,19	0,02		112	82,6	13,5	0,28
002/1	Хлеб с джемом	45	2,17	0,39	20,34	94	0,07	0,39			12,52	67,75	20,37	1,39
Всего в Завтрак		345	11,81	10,51	61,11	387	0,28	3,21	0,06		284,19	334,32	76,39	2,58
	Второй завтрак													
418/4	Сок яблочный	200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
Всего во Второй завтрак		200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
	Обед													
Ф041	Салат из моркови и яблок	30	0,26	1,57	2,36	25	0,01	2,09			6,36	10,19	7,2	0,4
082/1	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,48	4,07	10,31	84	0,05	10,07	0,01		15,29	45,49	15,84	0,59
275/2	Биточки рыбные с овощами запеченные (минтай)	60	6,74	4,46	10,39	109	0,07	9,41	0,02		75,6	113,93	35,55	0,96
370	Соус молочный для запекания овощей, мяса, рыбы	30	0,8	2,77	2,96	40	0,01	0,1	0,01		20,08	17,46	3,51	0,09
Ф 339	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	101	0,1	13,32	0,02		27,11	63,5	20,35	0,74
399	Кисель витаминизированный	150	1,12		23,35	98					0,57			0,08
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	0,07				14	63,2	18,8	1,56
Всего в обед		570	15,29	16,87	78	527	0,31	34,99	0,06		159	313,77	101,25	4,42
	Уплотненный полдник													
Ф226/1	Лапшевник с творогом	160	13,74	12,04	32,21	292	0,09	0,13	0,06		103,12	167,43	29,21	1,32
Ф412/2	Чай с лимоном	150	0,09	0,02	7,77	31		2,16			9,75	3,05	1,68	0,24
488/1	Печенье	50	2,68	0,29	17,89	85	0,04				4,68	22,36	4,16	0,31
003	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
Всего в Уплотненный полдник		380	18,21	12,67	65,27	447	0,18	2,29	0,06		126,15	245,64	50,45	2,87
Всего в день			46,31	40,04	224,57	1445	0,79	44,5	0,18		583,34	907,73	236,09	12,67

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
182/2	Каша кукурузная молочная		150/3	7,72	7,61	31,14	224	0,2	0,48	0,04		145	210,21	87,44	2,49
Ф 416/1	Какао с молоком		150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	1,2	0,02		114,7	95,9	16,7	0,41
003	Хлеб пшеничный		30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Всего в Завтрак		330		13,42	10,81	55,2	372	0,32	2,68	0,06		272,6	385,31	127,24	4,4
	Второй завтрак														
386/2	Фрукт		100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5			19	16	12	2,3
Всего во Второй завтрак		100		0,4	0,3	10,3	46	0,03	5			19	16	12	2,3
	Обед														
Ф032	Салат из свеклы с сыром		30	1,47	2,94	2,14	41	0,01	2,46	0,01		50,84	39,73	7,37	0,38
073	Щи со свеж. капустой со сметаной		150	1,21	3,71	5,7	61	0,04	18,47			24,77	30,2	12,873	0,48
Ф321/3	Плов из птицы		60/100	16,59	5,81	26,76	226	0,06	0,41	0,02		15,5	165	8,3	1,33
394/5	Компот из изюма +вС		150	0,25		16,57	67	0,02				11,12	17,68	5,76	0,43
004	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,64	70	0,07				14	63,2	18,8	1,56
Всего в обед		530		22,16	12,94	64,81	465	0,2	21,34	0,03		116,23	315,81	83,1	4,18
	Уплотненный полдник														
148/9	Рагу из овощей со сметаной		160	0,83	5,5	2,95	65	0,02	4,03	0,03		19,63	21,3	6,41	0,21
Ф411/2	Чай с сахаром		150	0,05	0,02	7,88	32		0,02			7,89	1,97	1,03	0,22
003	Хлеб пшеничный		20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
Ф456	Булочка с курагой		50	3,9	3,06	26,93	151	0,07				11,3	39,2	15,2	0,73
Всего в Уплотненный полдник		380		6,48	8,9	45,16	287	0,14	4,05	0,03		47,42	115,27	38,03	2,16
Всего в день				42,46	32,95	175,47	1170	0,69	33,07	0,12		455,25	823,39	260,37	13,03

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
254/2	Пудинг из творога с яблоками	130	17,7	13,88	19,02	272	0,07	1,73	0,1		151,45	219,83	24,44	1,55
378	Соус сладкий	30	0,11	0,04	20,21	82		8,16			4,46	3,37	3,16	0,19
Ф414/1	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,98	0,01		94,3	67,5	10,5	0,1
003/1	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,07	0,05		96,1	77,6	13,4	0,71
Всего в Завтрак		355	24,88	22,8	64,42	563	0,15	10,94	0,16		346,31	368,3	51,5	2,55
	Второй завтрак													
418/4	Сок яблочный	200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
Всего во Второй завтрак		200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
	Обед													
Ф013	Огурцы соленые (порционно)	30	0,24	0,03	0,48	3	0,01	1,5			6,9	7,2	4,2	0,18
087/4	Суп гороховый	160	3,51	3,37	10,44	85		3,72						
312	Гренки	20	2,13	0,4	9,25	49	0,07				10,75	66	19,25	1,25
Ф164/2	Запеканка картофельная с печенью	150	11,6	7,25	23,57	206	0,24	26	3,6		25,5	212	39	4,18
394/1	Компот	150	0,51	0,21	14,23	61	0,01	75			16	2,6	2,6	0,47
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	0,07				14	63,2	18,8	1,56
Всего в обед		550	20,63	11,74	71,61	474	0,4	106,22	3,6		73,15	351	83,85	7,64
	Уплотненный полдник													
331/1	Каша гречневая вязкая (гарнир)	100	3,05	3,34	13,68	97	0,07		0,02		5,63	72,58	48,02	1,61
287/2	Кнели куринные	60	6,66	2,64	2,06	59	0,05	0,53	0,02		28,04	101,11	15,77	0,47
Ф412/2	Чай с лимоном	150	0,09	0,02	7,77	31		2,16			9,75	3,05	1,68	0,24
010	Зефир	40	0,29		28,62	116					3,29	2,92		0,11
003	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
Всего в Уплотненный полдник		370	11,79	6,32	65,85	342	0,17	2,69	0,04		55,31	232,46	80,86	3,43
Всего в день			58,3	40,86	215,76	1463	0,74	123,85	3,8		488,87	965,76	224,21	16,42

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
199/2	Каша «Геркулес» на молоке с маслом	150/3	6,24	8,43	21,31	186	0,15	1,72	0,04		171,17	194,83	48	0,92
Ф 413/1	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	1,19	0,02		112	82,6	13,5	0,28
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Всего в Завтрак		330	11,44	11,24	43,72	322	0,27	2,91	0,06		296,07	356,63	84,6	2,7
	Второй завтрак													
Б386/5	Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10			8	28	42	0,6
Всего во Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	95	0,04	10			8	28	42	0,6
	Обед													
Ф012	Салат из кукурузы (консервирован)	30	0,86	1,85	2,41	30	0,03	2,79			5,6	17,33	5,86	0,2
091	Суп картофельный с клёцками	150	1,2	1,78	8,24	54	0,04	6,27			8,64	25,7	9,86	0,36
Ф315/2	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	0,08	20,03	0,03		60	177,1	44,1	1,63
398	Кисель из кураги + вС	150	0,5		31,37	127	0,01	0,82			340,39	20,9	18,98	31,73
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	0,07				14	63,2	18,8	1,56
Всего в обед		530	19,32	13,15	75,92	500	0,23	29,91	0,03		428,63	304,23	97,59	35,48
	Уплотненный полдник													
264/2	Рыба запеченная с картофелем	160	12,34	9,26	15,74	196	0,12	4,48	0,04		60,6	198	35,6	1,06
Ф411/2	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	32		0,02			7,89	1,97	1,03	0,22
Ф455	Булочка школьная	60	5,01	1,92	33,57	172	0,09				13,5	46,1	19,4	0,88
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Всего в Уплотненный полдник		400	19,95	11,68	68,29	459	0,29	4,5	0,04		94,89	325,27	79,13	3,66
Всего в день			52,21	36,57	208,93	1376	0,83	47,32	0,13		827,59	1014,13	303,22	42,44

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
229/2	Омлет натуральный	100	7,47	14,17	1,35	162	0,04	0,25	0,17		54,05	123,29	9,16	1,38
Ф 054	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	28	0,01	2,21			7,26	9,12	5,28	0,24
Ф414/1	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,98	0,01		94,3	67,5	10,5	0,1
Ф003/1	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,07	0,05		96,1	77,6	13,4	0,71
Всего в Завтрак		335	14,9	24,93	28,91	399	0,13	3,51	0,23		251,71	277,51	38,34	2,43
	Второй завтрак													
418/4	Сок яблочный	200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
Всего во Второй завтрак		200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
	Обед													
Ф021/2	Салат из белок. капусты (с морк.)	30	0,42	11,52	2,71	26	0,01	9,74			11,21	8,28	4,55	0,15
112/3	Свекольник со сметаной (Вар.1)	150	0,43	0,81	1,87	16	0,01	1,91	0,01		5,72	10,22	3,44	0,2
Ф304/1	Тефтели мясные (Вар. 2)	60/30	4,07	4,52	5,15	78	0,03	0,23	0,02		12,9	45,35	9	0,37
335	Макаронные изделия отварные	100	3,67	3,01	17,63	112	0,03		0,02		3,24	24,78	14,08	0,74
394/1	Компот + вс	150	0,31	0,06	23,3	95	0,02	20,56			12,06	7,88	4,45	0,16
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	0,07				14	63,2	18,8	1,56
Всего в обед		530	11,54	10,4	64,3	397	0,17	32,44	0,05		59,14	159,72	54,32	3,18
	Уплотненный полдник													
Ф249/2	Пудинг из творога (запечённый)	160	24,22	17,22	38,92	408	0,1	0,3	0,12		207,84	305,12	36,64	1,55
419/5	Молоко сгущенное	30	5,33	6,3	41,25	233	0,04	0,68	0,02		228,75			0,11
Ф412/2	Чай с лимоном	150	0,09	0,02	7,77	31		2,16			9,75	3,05	1,68	0,24
009	Вафли	50	2,75	13	32	255								
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Всего в Уплотненный полдник		420	34,94	37,02	131	986	0,22	3,14	0,14		459,24	387,37	61,42	3,41
Всего в день			62,38	72,35	244,45	1866	0,54	43,09	0,42		784,08	838,59	162,08	11,82

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182/5	Каша пшеничная вязкая молочная	150/3	7,33	6,91	31,4	217	0,15	1,48	0,04		137,86	197	16,01	1,66
Ф 413/1	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	1,19	0,02		112	82,6	13,5	0,28
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Всего в Завтрак		330	12,53	9,72	53,81	353	0,27	2,67	0,06		262,76	358,8	52,61	3,44
	Второй завтрак													
я386/1	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	53	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64
Всего во Второй завтрак		120	0,48	0,48	11,76	53	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64
	Обед													
Ф020	Салат из соленных огурцов с луком	30	0,26	1,53	0,78	18	0,01	1,67			6,98	8,47	4,03	0,18
093	Суп фасолевый	150	4,3	0,52	14,17	78	0,15	7,05			35,7	119,55	32,7	1,56
294/8	Печень говяжья по-строгановски	60/30	2,13	9,43	0,39	95	0,01				2,82	22,05	2,76	0,31
Ф136/1	Картофель отварной	90	1,76	3,4	13,82	92	0,1	12,6	0,02		9,6	48,26	17,66	0,78
399	Кисель витаминизированный	150	1,12		23,35	98					0,57			0,08
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	0,07				14	63,2	18,8	1,56
Всего в обед		550	12,21	15,36	66,15	451	0,34	21,32	0,02		69,68	261,53	75,95	4,47
	Уплотненный полдник													
Ф143/1	Капуста тушеная со сметаной	100	1,98	3,71	9,49	79	0,03	16,37			55,8	40,4	19,7	0,75
Ф317/1	Куры отварные	60	13,56	10,2		146	0,24		0,02		19,8	93,6	11,4	0,96
Ф411/2	Чай сахаром	150	0,05	0,02	7,88	32		0,02			7,89	1,97	1,03	0,22
Ф442/2	Пирог открытый с джемом	50	3,11	1,61	28,56	141	0,06	0,18	0,01		9,5	31,75	12,3	0,58
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Всего в Уплотненный полдник		390	21,25	16,02	57,03	457	0,41	16,57	0,03		105,89	246,92	67,53	4,01
Всего в день			46,47	41,58	188,75	1314	1,06	52,56	0,11		457,53	880,45	206,89	14,57

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182/6	Каша ячневая вязкая молочная	150/3	3,13	3,0	23,71	134	0,06		0,02		26,57	107,79	15,57	0,59
416/1	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	1,2	0,02		114,7	95,9	16,7	0,41
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
ф007/1	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36		0,07	0,03		88	50	3,5	0,1
Всего в Завтрак		340	11,15	9,15	47,77	318	0,18	1,27	0,07		242,17	332,89	58,87	2,6
	Второй завтрак													
418/4	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
Всего во Второй завтрак		200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
	Обед													
Ф033	Салат «Свеколка»	30	0,47	1,84	4,06	35	0,01	2,32			12,5	14,56	7,49	0,42
114	Суп – крем из разных овощей	150	3,52	6,91	10,24	117	0,07	4,91	0,04		114,72	104,55	23,46	0,58
312	Гренки	20	2,13	0,4	9,25	49	0,07				10,75	66	19,25	1,25
265/2	Рыба запеченная в молочном соусе (горбуша)	70	8,35	5,21	2,7	91	0,04	0,17	0,03		50,4	109,9	14,18	0,37
Ф180/5	Каша рисовая с овощами	100	2,26	2,42	22,38	120	0,02	0,38	0,02		7,35	52,71	19,68	0,4
394/1	Компот с ВС	150	0,24	0,06	18,15	74	0,01	1,93			17,36	9	7,8	0,2
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	0,07				14	63,2	18,8	1,56
Всего в обед		560	19,61	17,32	80,42	556	0,29	9,71	0,09		227,08	419,92	110,66	4,77
	Уплотненный полдник													
244/3	Вареники ленивые (отварные с сахаром)	160	21,83	10,95	34,31	322	0,07	0,3	0,07		139,82	224,74	27,32	0,86
Ф 412/2	Чай с лимоном	150	0,09	0,02	7,77	31		2,16			9,75	3,05	1,68	0,24
488/6	Пряники	50	2,68	0,29	17,89	85	0,04				4,68	22,36	4,16	0,31
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Всего в Уплотненный полдник		390	27,15	11,74	71,07	497	0,19	2,46	0,07		167,14	329,34	56,16	2,92
Всего в день			58,91	38,21	219,46	1455	0,68	17,44	0,23		650,39	1096,15	233,79	13,09

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ф183/12	Каша «Дружба»	150	3,57	4,88	22,89	150	0,07	3,82	0,03		78,1	94,61	24,65	0,44
Ф 414/1	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,98	0,01		94,3	67,5	10,5	0,1
Ф 001	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05		0,04		9,3	29,1	9,9	0,62
Всего в Завтрак		340	8,36	14,43	48,14	356	0,15	4,8	0,08		181,7	191,21	45,05	1,16
	Второй завтрак													
г386/2	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5			19	16	12	2,3
Всего во Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5			19	16	12	2,3
	Обед													
Ф041	Салат из моркови и яблок	30	0,26	1,57	2,36	25	0,01	2,09			6,36	10,19	7,2	0,4
077	Щи из квашеной капусты со смет.	150	1,12	3,67	4,35	55	0,03	13,3			23,7	27,63	11,61	0,44
Ф293/1	Гуляш из отварного мяса	60/3	11,57	9,3	2,97	142	0,02	4,21	0,02		21,9	93,15	20,4	0,86
331/1	Каша гречневая вязкая (гарнир)	120	3,66	4,01	16,42	116	0,09		0,02		6,76	87,1	57,62	1,94
393/2	Компот из чернослива + вС	150	0,18	0,06	18,73	76		7,43			5,78	6,93	2,23	0,25
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	0,07				14	63,2	18,8	1,56
Всего в обед		580	19,43	19,09	58,47	484	0,22	27,03	0,04		78,49	288,2	117,87	5,44
	Уплотненный полдник													
Ф308/2	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	0,17	3,8	0,03		24,8	170,7	45,2	1,82
Ф412/2	Чай с лимоном	150	0,09	0,02	7,77	31		2,16			9,75	3,05	1,68	0,24
Ф456	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0,07				11,3	39,2	15,2	0,73
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Всего в Уплотненный полдник		390	18,67	13,06	71,5	478	0,32	5,96	0,03		58,75	292,15	85,18	59,73
Всего в день			46,86	46,88	188,41	1364	0,72	42,79	0,15		337,93	787,66	260,09	13,2

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий: _____ Т.В.Кононенко
_____ 2022г

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (2-х недельное)

Сезон: Зимне-весенний

Категория: Дети от 3 до 7 лет при 10,5 часовом пребывании

Диета:

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182/3	Каша манная молочная с маслом	180/5	11,82	12,72	43,26	335	0,16	3,65	0,08		346,78	286,49	46,29	0,58
Ф413/2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02		113,9	823,5	13,9	0,37
003	Хлеб пшеничный	40	43,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Завтрак		400	17,89	15,7	72,37	503	0,31	4,85	0,1		477,78	475,59	90,99	2,95
	Второй завтрак													
418/4	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
Всего во Второй завтрак		200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
	Обед													
Ф021/2	Салат из белокоч. капусты (с морк)	50	0,7	2,54	4,51	44	0,01	16,23			18,69	13,81	7,58	0,26
095	Суп с рыбными консервами	180	7,58	4,04	12,27	116	0,08	13,13	0,01		69,84	112,45	35,79	0,9
Ф292/2	Жаркое по-домашнему	200	25,03	6,79	19,95	241	0,19	8,15	0,02		28,27	306,36	59,73	3,66
Ф396/1	Кисель	180	0,08	0,04	23,53	95		1,65			9,68	5,76	2,16	0,14
004	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	0,09				17,5	79,0	23,5	1,95
Всего в обед		660	36,69	14,01	77,31	583	0,37	39,16	0,03		143,99	517,38	128,75	6,91
	Уплотненный полдник													
199	Пюре из бобовых с маслом	160	13,86	6,97	35,58	259	0,5		30,47		96,21	216,46	62,67	4,77
Ф317/7	Филе птицы отварное	60	12,66	8,16		124	0,04	0,07			6,24	122,14	18,76	1,01
Ф412/2	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37		2,59			11,7	3,65	2,01	0,29
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
488/6	Пряник	50	2,68	0,29	17,89	85	0,04				4,68	22,36	4,16	0,31
Всего в Уплотненный полдник		490	32,71	16,08	77,59	584	0,69	2,66	30,47		136,03	470,21	118,4	8,38
Всего в день			88,29	45,79	247,47	1470	1,39	50,67	30,6		771,9	1477,18	346,14	21,04

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
229/2	Омлет натуральный	120	8,97	17,0	1,62	195	0,05	0,3	0,21		64,86	147,95	11,0	1,65
Ф 054	Икра кабачковая	60	0,41	0,2	3,31	17	0,02	10,15			10,15	8,12	6,09	0,27
Ф415/2	Кофейный напиток с мол. сгущ.	180	2,65	1,79	18,83	102	0,02	0,34			115,9	77,9	11,6	0,07
Ф003/2	Бутерброды с сыром	60	6,69	8,44	19,4	180	0,08	0,09	0,07		142,4	113,3	18,5	0,96
Всего в Завтрак		420	18,72	27,43	43,16	494	0,17	10,88	0,28		333,31	347,27	47,19	2,95
	Второй завтрак													
386/2	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	53	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64
Всего во Второй завтрак		120	0,48	0,48	11,76	53	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64
	Обед													
Ф035	Салат из свеклы с зел. горошком	50	0,83	2,09	4,1	39	0,02	4,9			13,97	20,98	9,29	0,66
095	Борщ со сметаной	180	1,53	4,71	9,56	87	0,04	14,83	0,01		31,25	41,11	16,78	0,86
Ф322/3	Котлеты рубленные из курицы	80	15,64	3,89	13,46	151	0,08	0,14	0,01		31,2	131	25,5	1,36
Ф396/1	(филе)													
335	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	135	0,04		0,02		3,89	29,74	16,9	0,88
394/1	Компот из смеси сухофруктов +вС	180			13,13	53					0,26			0,04
004	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	0,09				17,5	79	23,5	1,95
Всего в обед		660	25,71	14,9	78,46	552	0,27	19,87	0,04		98,07	301,82	91,96	5,75
	Уплотненный полдник													
Ф311/1	Запеканка из печени с рисом	180	22,47	9,14	24,73	271	0,32	10,45	8,95		31,1	375,9	34,6	7,07
Ф411/2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38		0,03			9,47	2,37	1,23	0,27
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Ф452	Булочка домашняя	70	5,1	8,76	37,74	251	0,08				13,86	49	19,8	0,91
Всего в Уплотненный полдник		470	31,03	18,56	86,73	639	0,51	10,48	8,95		71,63	532,87	85,81	10,25
Всего в день			75,94	61,37	220,11	1768	0,99	53,23	9,27		522,21	1195,17	235,76	21,69

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
199/1	Каша пшенная жидкая на молоке	180/5	8,4	9,36	35,35	259	0,21	1,96	0,05		191,61	220,77	51,02	1,09
Ф413/2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02		113,9	83,5	13,9	0,37
002/1	Хлеб с джемом	60	2,89	0,52	27,12	125	0,09	0,52			16,69	90,33	27,16	1,85
Всего в Завтрак		420	13,96	12,22	76,78	473	0,34	3,68	0,07		322,2	394,59	92,08	3,31
	Второй завтрак													
418/4	Сок яблочный	200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
Всего во Второй завтрак		200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
	Обед													
Ф041	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,94	41	0,02	3,48			10,6	16,99	12,01	0,66
082/1	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,78	4,88	12,37	101	0,06	12,08	0,01		18,34	54,59	19,01	0,7
275/2	Биточки рыбные с овощами запеченные (минтай)	80	8,99	5,94	13,85	145	0,09	12,55	0,02		100,8	151,9	47,4	1,28
370	Соус молочный для запекания овощей, мяса, рыбы	30	0,8	2,77	2,96	40	0,01	0,1	0,01		20,08	17,46	3,51	0,09
Ф339	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	119	0,12	15,74	0,02		32,05	75,05	24,05	0,87
399	Кисель витаминизированный	180	1,34		28,02	118					0,68			0,1
004	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	0,09				17,5	79	23,5	1,95
Всего в обед		700	19,3	20,96	95,9	651	0,39	43,95	0,06		200,04	394,99	129,48	5,66
	Уплотненный полдник													
Ф226/2	Лапшевник с творогом	200	17,42	14,41	41,1	364	0,13	0,17	0,07		130,34	212,2	37,07	1,69
Ф412/2	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37		2,59			11,7	3,65	2,01	0,29
Ф488/1	Печенье	50	2,68	0,29	17,89	85	0,04				4,68	22,36	4,16	0,31
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Уплотненный полдник		470	23,61	15,36	83,11	485	0,28	2,76	0,07		163,92	343,81	74,04	4,29
Всего в день			57,87	48,54	275,99	1773	1,03	54,39	0,20		700,16	1147,39	303,6	16,06

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182/2	Каша кукурузная молочная	180/5	9,27	9,14	37,38	269	0,24	1,78	0,05		174	252,26	104,93	2,98
Ф 416/1	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,02		137	112,1	19,2	0,43
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Завтрак		400	16,34	12,97	68	455	0,4	3,21	0,07		328,2	469,96	154,93	5,41
	Второй завтрак													
г386/2	Фрукт	120	0,48	0,36	12,36	55	0,04	6			22,8	19,2	14,4	2,76
Всего во Второй завтрак		120	0,48	0,36	12,36	55	0,04	6			22,8	19,2	14,4	2,76
	Обед													
Ф032	Салат из свеклы с сыром	50	2,45	4,91	3,56	68	0,01	4,1	0,02		84,74	66,22	12,29	0,63
073	Щи со свеж. капустой со сметаной	180	1,5	4,74	6,89	76	0,05	22,18	0,01		30,93	37,08	15,56	0,58
Ф321/3	Плов из птицы	80/120	20,74	7,26	33,45	283	0,08	0,51	0,03		19,38	206,25	47,88	1,66
394/5	Компот из изюма +вС	180	0,29		19,88	81	0,03				13,34	21,22	6,91	0,52
004	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	0,09				17,5	79	23,5	1,95
Всего в обед		660	28,28	17,51	80,83	595	0,26	26,79	0,06		165,88	409,76	106,13	5,34
	Уплотненный полдник													
148/9	Рагу из овощей со сметаной	180	0,93	6,19	3,32	73	0,02	4,53	0,03		22,08	23,96	7,21	0,23
Ф411/2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38		0,03			9,47	2,37	1,23	0,27
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Ф456	Булочка «Веснушка»	70	5,46	4,28	37,7	211	0,1				15,82	54,88	21,28	1,02
Всего в Уплотненный полдник		470	9,85	11,13	65,28	401	0,23	4,56	0,03		64,57	186,81	60,52	3,52
Всего в день			54,95	41,97	226,47	1506	0,21	40,56	0,16		581,45	1085,72	335,98	17,03

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
254/2	Пудинг из творога с яблоками	150	20,42	16,01	21,95	314	0,08	2	0,12		174,75	253,65	28,2	1,79
378	Соус сладкий	40	0,14	0,05	26,94	109		10,88			5,95	4,49	4,22	0,25
Ф414/2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	0,02		113,2	81	12,6	0,12
003/1	Бутерброды с сыром	60	6,31	9,17	19,41	185	0,07	0,09	0,07		128,13	103,47	17,87	0,95
Всего в Завтрак		430	29,72	27,64	82,66	699	0,19	14,14	0,21		422,03	442,6	62,88	3,11
	Второй завтрак													
418/4	Сок яблочный	200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
Всего во Второй завтрак		200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
	Обед													
Ф013	Огурцы соленые (порционно)	50	0,4	0,05	0,8	5	0,01	2,5			11,5	12	7	0,3
087/4	Суп гороховый	180	3,95	3,79	11,75	96		4,19						
312	Гренки	20	2,13	0,4	9,25	49	0,07				10,75	66	19,25	1,25
Ф164/2	Запеканка картофельная с печенью	200	15,47	9,67	31,43	275	0,32	34,67	4,8		34	282,67	52	5,57
394/1	Компот	180	0,61	0,25	18,67	79	0,01	90			19,2	3,1	3,1	0,57
004	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	0,09				17,5	79	23,5	1,95
Всего в обед		680	25,86	14,76	88,95	591	0,5	131,36	4,8		92,95	442,77	104,85	9,64
	Уплотненный полдник													
331/1	Каша гречневая вязкая (гарнир)	120	3,66	4,01	16,42	116	0,09		0,02		6,76	87,1	57,62	1,94
287/2	Кнели куриные	60	6,66	2,64	2,06	59	0,05	0,53	0,02		28,04	101,12	15,77	0,47
Ф412/2	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37		2,59			11,7	3,65	2,01	0,29
010	Зефир	60	0,44		42,93	173					4,93	4,39		0,16
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Всего в Уплотненный полдник		450	13,42	7,15	81,83	444	0,22	3,12	0,04		64,32	275,46	98,5	4,36
Всего в день			70	49,55	273,64	1818	0,93	152,62	5,05		593,31	1174,82	274,23	19,91

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
199/2	Каша «Геркулес» на молоке с масл	180/5	7,49	10,11	25,58	223	0,18	2,07	0,05		205,41	233,79	57,6	1,11
Ф 413/2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02		113,9	83,5	13,9	0,37
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Завтрак		400	13,56	13,09	54,69	391	0,33	3,27	0,07		336,51	422,89	102,3	3,48
	Второй завтрак													
6386/5	Фрукт	120	1,8	0,6	25,2	114	0,05	12			9,6	33,6	50,4	0,72
Всего во Второй завтрак		120	1,8	0,6	25,2	114	0,05	12			9,6	33,6	50,4	0,72
	Обед													
Ф012	Салат из кукурузы (консервирован)	50	1,44	3,09	4,02	50	0,05	4,65			9,33	28,89	9,77	0,33
091	Суп картофельный с клёцками	180	1,44	2,13	9,89	64	0,05	7,53			10,36	30,84	11,83	0,43
Ф315/2	Голубцы ленивые	200	17,65	11,3	25,33	274	0,1	25,04	0,04		75	221,38	55,13	2,04
398	Кисель из кураги + вС	180	0,6		37,65	153	0,01	0,99			408,47	25,08	22,77	38,08
004	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	0,09				17,5	79	23,5	1,95
Всего в обед		660	24,43	17,12	93,94	628	0,3	38,21	0,04		520,67	385,18	122,99	42,83
	Уплотненный полдник													
264/2	Рыба запеченная с картофелем	200	15,43	11,58	19,68	245	0,15	5,6	0,05		75,75	247,5	44,5	1,32
Ф411/2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38		0,03			9,47	2,37	1,23	0,27
Ф455	Булочка школьная	70	5,85	2,24	39,17	201	0,11				15,75	53,78	22,63	1,03
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Уплотненный полдник		490	24,74	14,48	83,11	563	0,37	5,63	0,05		118,17	409,25	99,16	4,62
Всего в день			64,53	45,29	256,94	1696	1,05	59,11	0,16		984,95	1250,93	374,86	51,64

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
229/2	Омлет натуральный	120	8,97	17	1,62	195	0,05	0,3	0,21		64,86	147,95	11	1,65
Ф 054	Икра кабачковая	60	0,41	0,2	3,31	17	0,02	10,15			10,15	8,12	6,09	0,27
Ф414/2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	0,02		113,2	81	12,6	0,12
Ф003/2	Бутерброды с сыром	60	6,69	8,44	19,4	180	0,08	0,09	0,07		142,4	113,3	18,5	0,96
Всего в Завтрак		420	18,92	28,05	38,69	483	0,19	11,71	0,3		330,61	350,37	48,19	3
	Второй завтрак													
418/4	Сок яблочный	200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
Всего во Второй завтрак		200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
	Обед													
Ф021/2	Салат из белок. капусты (с морк.)	50	0,7	2,54	4,51	44	0,01	16,23			18,68	13,8	7,58	0,26
112/3	Свекольник со сметаной (Вар.1)	180	0,5	0,96	2,24	20	0,01	2,3	0,01		6,87	12,27	4,13	0,24
Ф304/1	Тефтели мясные (Вар. 2)	80/30	6,31	8,71	9,66	142	0,04	0,77	0,04		27,02	71,21	13,18	0,55
335	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	135	0,04		0,02		3,89	29,74	16,9	0,88
394/1	Компот + ВС	180	0,37	0,08	27,96	114	0,02	24,67			14,47	9,46	5,35	0,2
004	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	0,09				17,5	79	23,5	1,95
Всего в обед		660	15,59	16,5	82,58	542	0,21	43,97	0,07		88,43	215,47	70,63	4,07
	Уплотненный полдник													
Ф249/2	Пудинг из творога (запечённый)	160	24,22	17,22	38,92	408	0,1	0,3	0,12		207,84	305,12	36,64	1,55
419/5	Молоко сгущенное	40	7,1	8,4	55	310	0,05	0,9	0,03		305			0,15
Ф412/2	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37		2,59			11,7	3,65	2,01	0,29
009	Вафли	50	2,75	13	32	255								
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Уплотненный полдник		470	37,58	39,28	150,04	1089	0,26	3,79	0,15		541,74	414,37	69,45	3,99
Всего в день			73,09	83,83	291,51	2198	0,68	63,47	0,52		974,78	994,22	196,27	13,87

День 8															
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
182/5	Каша пшеничная вязкая молочная		180/5	8,8	8,29	37,68	261	0,18	1,78	0,05		165,43	236,4	19,22	2
Ф 413/2	Чай с молоком		180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02		113,9	83,5	13,9	0,37
003	Хлеб пшеничный		40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Завтрак			400	14,87	11,27	66,79	429	0,33	2,98	0,07		296,53	425,5	63,92	4,37
	Второй завтрак														
я386/1	Фрукт		120	0,48	0,48	11,76	53	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64
Всего во Второй завтрак			120												
				0,48	0,48	11,76	53	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64
	Обед														
Ф020	Салат из соленных огурцов с луком		50	0,47	2,54	1,43	30	0,01	3,02			12,68	15,26	7,34	0,33
093	Суп фасолевый		180	5,16	0,63	17	94	0,18	8,46			42,84	143,46	39,24	1,87
294/8	Печень говяжья по-строгановски		80/30	2,6	11,53	0,48	116	0,01				3,45	26,95	3,37	0,38
Ф136/1	Картофель отварной		110	2,15	4,15	16,89	113	0,12	15,4	0,02		11,73	58,98	21,58	0,95
399	Кисель витаминизированный		180	1,34		28,02	118					0,68			0,1
004	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,05	87	0,09				17,5	79	23,5	1,95
Всего в обед			680	15,02	19,45	80,87	558	0,41	26,88	0,02		88,89	323,65	95,03	5,58
	Уплотненный полдник														
Ф143/2	Капуста тушеная со сметаной		150	2,57	4,15	11,34	93	0,03	54,75			71,2	48,03	22,94	0,99
Ф317/1	Куры отварные		60	13,56	10,2		146	0,24		0,02		19,8	93,6	11,4	0,96
Ф411/2	Чай сахаром		180	0,06	0,02	9,46	38		0,03			9,47	2,37	1,23	0,27
Ф442/2	Пирог открытый с джемом		70	4,35	2,25	39,98	197	0,08	0,25	0,01		13,3	44,45	17,22	0,82
003	Хлеб пшеничный		40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Уплотненный полдник			500	23,94	17,26	75,58	553	0,46	55,03	0,03		130,97	294,05	83,59	5,03
	Всего в день			54,31	48,46	235	1593	1,24	96,65	0,12		534,55	1055,26	252,72	17,59

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182/6	Каша ячневая молочная	180/5	3,76	3,6	28,45	161	0,07		0,02		31,89	129,34	18,69	0,7
Ф416/2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,02		137	112,1	19,2	0,43
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
ф007/2	Сыр (порциями)	15	3,43	4,43		54	0,01	0,11	0,04		132	75	5,3	0,15
Всего в Завтрак		405	13,41	11,7	55,37	381	0,21	1,54	0,08		313,79	395,64	66,29	2,78
	Второй завтрак													
418/4	Сок яблочный	200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
Всего во Второй завтрак		200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
	Обед													
Ф033	Салат «Свеколка»	50	0,78	3,06	6,77	58	0,02	3,86			20,84	24,27	12,49	0,71
114/1	Суп – крем из разных овощей	180	4,23	8,29	12,29	141	0,08	5,89	0,05		137,66	125,46	28,15	0,69
312	Гренки	20	2,13	0,4	9,25	49	0,07				10,75	66	19,25	1,25
265/2	Рыба запеченная в молочном соусе (горбуша)	80/20	2,14	2,47	2,16	39	0,01	0,12	0,01		17,97	30,09	3,72	0,14
Ф180/5	Каша рисовая с овощами	120	2,71	2,9	26,86	144	0,02	0,46	0,02		8,83	63,25	23,61	0,48
394/1	Компот с ВС	180	0,29	0,07	21,78	89	0,01	2,32			20,83	10,8	9,36	0,23
004	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	0,09				17,5	79	23,5	1,95
Всего в обед		680	15,58	17,79	96,16	607	0,3	12,65	0,08		234,37	398,87	120,09	5,45
	Уплотненный полдник													
244/3	Вареники ленивые (отварные с сахаром)	180	24,56	12,32	38,6	362	0,08	0,34	0,08		157,29	252,83	30,74	0,97
Ф 412/2	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37		2,59			11,7	3,65	2,01	0,29
488/6	Пряники	50	2,68	0,29	17,89	85	0,04				4,68	22,36	4,16	0,31
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Всего в Уплотненный полдник		440	29,9	13,11	76,91	543	0,2	2,93	0,08		186,57	358,05	60,01	3,07
Всего в день			59,89	42,6	248,64	1615	0,73	21,12	0,24		748,72	1166,56	254,38	14,11

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
183/12	Каша «Дружба»	180	4,28	5,86	27,47	180	0,08	4,58	0,04		93,71	113,53	29,58	0,53
Ф 414/2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	0,02		113,2	81	12,6	0,12
Ф 001	Бутерброды с маслом	40\10	3,28	10,35	14,01	162	0,1		0,06		18,38	102,25	28,93	1,89
Всего в Завтрак		410	10,41	18,62	55,84	433	0,22	5,75	0,12		225,29	296,78	71,11	2,53
	Второй завтрак													
г386/2	Фрукт	120	0,48	0,36	12,36	55	0,04	6			22,8	19,2	14,4	2,76
Всего во Второй завтрак		120	0,48	0,36	12,36	55	0,04	6			22,8	19,2	14,4	2,76
	Обед													
Ф041	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,94	41	0,02	3,48			10,6	16,99	12,01	0,66
077	Щи из квашеной капусты со смет.	180	1,4	4,68	5,27	69	0,03	15,97	0,01		29,65	34	14,05	0,53
Ф293/1	Гуляш из отварного мяса	70/40	14,14	11,37	3,63	173	0,03	5,15	0,02		26,77	113,85	24,93	1,05
331/1	Каша гречневая вязкая (гарнир)	120	3,66	4,01	16,42	116	0,09		0,02		6,76	87,1	57,62	1,94
393/2	Компот из чернослива + вС	180	0,21	0,07	22,47	91		8,91			6,93	8,32	2,67	0,3
004	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	0,09				17,5	79	23,5	1,95
Всего в обед		690	23,14	23,34	68,78	577	0,26	33,51	0,05		98,2	339,25	134,78	6,43
	Уплотненный полдник													
Ф308/2	Запеканка картофельная с мясом	180	13,65	10,69	28,91	267	0,19	4,28	0,03		27,9	192,04	50,85	2,05
Ф412/2	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37		2,59			11,7	3,65	2,01	0,29
Ф456	Булочка «Веснушка»	70	5,46	4,28	37,7	211	0,1				15,82	54,88	21,28	1,02
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Уплотненный полдник		470	22,62	15,63	90,73	594	0,4	6,87	0,03		76,62	356,17	104,94	5,36
Всего в день			56,65	57,95	227,71	1659	0,92	52,13	0,2		118,9	1011,4	325,23	17,09

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий: _____ Т.В.Кононенко

_____ 2022г

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (2-х недельное)

Сезон: Зимне-весенний

Категория: Дети от 3 до 7 лет при 12 часовом пребывании

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182/3	Каша манная молочная с маслом	180/5	11,82	12,72	43,26	335	0,16	3,65	0,08		346,78	286,49	46,29	0,58
Ф413/2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02		113,9	83,5	13,9	0,37
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Завтрак			17,89	15,7	72,37	503	0,31	4,85	0,1		477,88	475,59	90,99	2,95
	Второй завтрак													
418/4	Сок яблочный	200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
Всего во Второй завтрак			1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
	Обед													
Ф021/2	Салат из белокоч. капусты (с морк)	50	0,7	2,54	4,51	44	0,01	16,23			18,69	13,8	7,58	0,26
095	Суп с рыбными консервами	180	7,58	4,04	12,27	116	0,08	13,13	0,01		69,84	112,45	35,79	0,9
Ф292/2	Жаркое по-домашнему	200	25,03	6,79	19,95	241	0,19	8,15	0,02		28,27	306,36	59,73	3,66
Ф396/1	Кисель	180	0,08	0,04	23,53	95		1,65			9,68	5,76	2,16	0,14
004	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	0,09				17,5	79,0	23,5	1,95
Всего в обед			36,69	14,01	77,31	583	0,37	39,16	0,03		143,99	517,38	128,75	6,91
	Полдник													
488/6	Пряники	50	2,68	0,29	17,89	85	0,04				4,68	22,36	4,16	0,31
011/1	Йогурт	180	10,8	3,24	18,36	146	0,06	1,3	0,02		267,84	205,2	32,4	0,22
Всего в полдник			13,48	3,53	36,25	231	0,1	1,3	0,02		272,52	227,56	36,56	0,53
	Ужин													
199	Пюре из бобовых с маслом	160	13,86	6,97	35,58	259	0,5		30,47		96,21	216,46	62,67	4,77
Ф317/7	Филе птицы отварное	60	12,66	8,16		124	0,04	0,07			6,24	122,14	18,76	1,01
Ф412/2	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37		2,59			11,7	3,65	2,01	0,29
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Ужин			30,03	15,79	59,7	499	0,65	2,66	30,47		131,35	447,85	114,24	8,07
Всего в день			99,09	49,03	265,83	1900	1,45	51,97	30,62		1039,74	1682,38	378,54	21,26

№ рец.	пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
229/2	Омлет натуральный	120	8,97	17,0	1,62	195	0,05	0,3	0,21		64,86	147,95	11,0	1,65
Ф 054	Икра кабачковая	60	0,41	0,2	3,31	17	0,02	10,15			10,15	8,12	6,9	0,27
Ф415/2	Кофейный напиток с мол. сгущ.	180	2,65	1,79	18,83	102	0,02	0,34			115,9	77,9	11,6	0,07
Ф003/2	Бутерброды с сыром	60	6,69	8,44	19,4	180	0,08	0,09	0,07		142,4	113,3	18,5	0,96
Всего в Завтрак		420	18,72	27,43	43,16	494	0,17	10,88	0,28		333,31	347,27	47,19	2,95
	Второй завтрак													
я386/1	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	53	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64
Всего во Второй завтрак		120	0,48	0,48	11,76	53	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64
	Обед													
Ф035	Салат из свеклы с зел. горошком	50	0,83	2,09	4,1	39	0,02	4,9			13,96	20,98	9,29	0,66
063	Борщ со сметаной	180	1,53	4,71	9,56	87	0,04	14,83	0,01		31,25	41,11	16,78	0,86
Ф322/4	Котлеты рубленые из курицы (филе)	80	15,64	3,89	13,46	151	0,08	0,14	0,01		31,2	131	25,5	1,36
335	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	135	0,04		0,02		3,89	29,74	16,9	0,88
394/1	Компот из смеси сухофруктов +вС	180			13,13	53					0,26			0,04
004	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	0,09				17,5	79	23,5	1,95
Всего в обед		660	25,71	14,9	78,46	552	0,27	19,87	0,04		98,07	301,82	91,96	5,75
	Полдник													
Ф452	Булочка домашняя	70	5,1	8,76	37,74	251	0,08				13,86	49	19,18	0,91
Ф419/2	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	2,46	0,04		226,8	170,1	26,5	0,19
Всего в Полдник		250	10,58	13,64	46,81	353	0,16	2,46	0,04		240,66	219,1	45,68	1,1
	Ужин													
Ф311/2	Запеканка из печени с рисом	180	22,47	9,14	24,73	271	0,32	10,45	8,95		31,1	375,9	34,6	7,07
Ф411/2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38		0,03			9,47	2,37	1,23	0,27
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Ужин		400	25,93	9,8	48,99	388	0,43	10,48	8,95		57,77	483,87	66,63	9,34
Всего в день			81,42	66,25	229,18	1840	1,07	55,69	9,31		749,01	1365,27	262,26	21,78

рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
199/1 Ф413/2 002/1	Завтрак													
	Каша пшенная жидкая на молоке	180/5	8,4	9,36	35,35	259	0,21	1,96	0,05		191,61	220,77	51,02	1,09
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02		113,9	83,5	13,9	0,37
	Хлеб с джемом	60	2,89	0,52	27,12	125	0,09	0,52			16,69	90,33	27,16	1,85
Всего в Завтрак		420	13,96	12,22	76,78	473	0,34	3,68	0,07		322,2	394,59	92,08	3,31
	Второй завтрак													
418/4	Сок яблочный	200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
Всего в Второй завтрак		200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
Ф041 082/1 275/2 370 Ф339 399 004	Обед													
	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,94	41	0,02	3,48			10,6	16,99	12,01	0,66
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,78	4,88	12,37	101	0,06	12,08	0,01		18,34	54,59	19,01	0,7
	Биточки рыбные с овощами запеченные (минтай)	80	8,99	5,94	13,85	145	0,09	12,55	0,02		100,8	151,9	47,4	1,28
	Соус молочный для запекания овощей, мяса, рыбы	30	0,8	2,77	2,96	40	0,01	0,1	0,01		20,08	17,46	3,51	0,09
	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	119	0,12	15,74	0,02		32,05	75,05	24,05	0,87
	Кисель витаминизированный	180	1,34		28,02	118					0,68			0,1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	0,09				17,5	79	23,5	1,95
Всего в обед		700	19,3	20,96	95,9	651	0,39	43,95	0,06		200,04	394,99	129,48	5,66
488/1 420/7	Полдник													
	Печенье	50	2,68	0,29	17,89	85	0,04				4,68	22,36	4,16	0,31
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,38	91	0,06	1,44	0,04		212,4	172,8	28,8	0,18
Всего в полдник		230	7,9	4,79	25,27	176	0,1	1,44	0,04		217,08	195,16	32,96	0,49
Ф226/2 Ф412/2 003	Ужин													
	Лапшевник с творогом	200	17,42	14,41	41,1	364	0,13	0,17	0,07		130,34	212,2	37,07	1,69
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37		2,59			11,7	3,65	2,01	0,29
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Ужин		420	20,93	15,07	65,22	480	0,24	2,76	0,07		159,24	321,45	69,88	3,98
Всего в день			63,09	53,04	283,37	1864	1,09	55,83	0,24		912,56	1320,19	332,4	16,24

реc.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
182/2 Ф416/2 003	Завтрак															
	Каша кукуруз. молочная с маслом		180/5	9,27	9,14	37,38	269	0,24	1,78	0,05		174	252,26	104,93	2,98	
	Какао с молоком		180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,02		137	112,1	19,2	0,43	
	Хлеб пшеничный		40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2	
Всего в Завтрак			400		16,34	12,97	68	455	0,4	3,21	0,07		328,2	469,96	154,93	5,41
	Второй завтрак		120	0,48	0,36	12,36	55	0,04	6			22,8	19,2	14,4	2,76	
Г386/2	Фрукт															
Всего в Второй завтрак			120	0,48	0,36	12,36	55	0,04	6			22,8	19,2	14,4	2,76	
Ф032 073 ф321 394/5 004	Обед															
	Салат из свеклы с сыром		50	2,45	4,91	3,56	68	0,01	4,1	0,02		84,73	66,22	12,29	0,63	
	Щи со свеж. капустой со сметаной		180	1,5	4,74	6,89	76	0,05	22,18	0,01		30,93	37,08	15,56	0,58	
	Плов из птицы		80/120	20,74	7,26	33,45	283	0,08	0,51	0,03		19,38	206,25	47,88	1,66	
	Компот из изюма +вС		180	0,29		19,88	81	0,03				13,34	21,22	6,91	0,52	
004	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,05	87	0,09				17,5	79	23,5	1,95	
Всего в обед			660	28,28	17,51	80,83	595	0,26	26,79	0,06		165,88	409,76	106,13	5,34	
Ф456 Ф419/2	Полдник															
	Булочка «Веснушка»		70	5,46	4,28	37,7	211	0,1				15,82	54,88	21,28	1,02	
	Молоко		180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	2,46	0,04		226,8	170,1	26,5	0,19	
250				10,94	9,16	46,77	313	0,18	2,46	0,04		242,62	224,98	47,78	1,21	
Ф148/9 Ф411/2 003	Ужин															
	Рагу из овощей со сметаной		180	0,93	6,19	3,32	73	0,02	4,53	0,03		22,08	23,96	7,21	0,23	
	Чай с сахаром		180	0,06	0,02	9,46	38		0,03			9,47	2,37	1,23	0,27	
	Хлеб пшеничный		40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2	
Всего в Ужин			400		4,39	6,85	27,58	190	0,13	4,56	0,03		48,75	131,93	39,24	2,5
	Всего в день			60,43	46,85	235,54	1608	1,01	43,02	0,2		808,25	1255,82	362,48	17,22	

рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
254/2 378 Ф414/2 Ф003/1	Завтрак													
	Пудинг из творога с яблоками	150	20,42	16,01	21,95	314	0,08	2	0,12		174,75	253,65	28,2	1,78
	Соус сладкий	40	0,14	0,05	26,94	109		10,88			5,95	4,49	4,22	0,25
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	0,02		113,2	81	12,6	0,12
	Бутерброды с сыром	60	6,31	9,17	19,41	185	0,07	0,09	0,07		128,13	103,47	17,87	0,95
Всего в Завтрак		430												
			29,72	27,64	82,66	699	0,19	14,14	0,21		422,03	442,6	62,88	3,11
418/4	Второй завтрак													
	Сок яблочный	200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
Всего в Второй завтрак														
		200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
013 087/4 312 Ф164/2 Ф417/2 004	Обед													
	Огурцы соленые (порционно)	50	0,4	0,05	0,8	5	0,01	2,5			11,5	12	7	0,3
	Суп гороховый	180	3,95	3,79	11,75	96		4,19						
	Гренки	20	2,13	0,4	9,25	49	0,07				10,75	66	19,25	1,25
	Запеканка картофельная с печенью	200	15,47	9,67	31,43	275	0,32	34,67	4,8		34	282,67	52	5,57
	Компот	180	0,61	0,25	18,67	79	0,01	90			19,2	3,1	3,1	0,57
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	0,09				17,5	79	23,5	1,95
Всего в обед		680	25,86	14,76	88,95	591	0,5	131,36	4,8		92,95	442,77	104,85	9,64
010 Ф420/6	Полдник													
	Зефир	60	0,44		42,93	173					4,93	4,39		0,16
	Кисломолочный продукт	180	5,4	1,8	7,2	67	0,07	1,44	0,03		216	176,4	27	0,18
		240												
			5,84	1,8	50,13	240	0,07	1,44	0,03		220,93	180,79	27	0,34
331/1 287/2 Ф412/2 003	Ужин													
	Каша гречневая вязкая (гарнир)	120	3,66	4,01	16,42	116	0,09		0,02		6,76	87,1	57,62	1,94
	Кнели куриные	60	6,66	2,64	2,06	59	0,05	0,53	0,02		28,04	101,11	15,77	0,47
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37		2,59			11,7	3,65	2,01	0,29
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Всего в Ужин		390												
			12,98	7,15	38,9	271	0,22	3,12	0,04		59,39	271,07	98,5	4,2
Всего в день			75,4	51,35	288,84	1885	1	154,06	5,08		809,31	1351,22	301,23	20,09

День 6

рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
199/2	Завтрак Каша «Геркулес» на молоке с маслом	180/5	7,49	10,11	25,58	223	0,18	2,07	0,05		205,41	233,79	57,6	1,11
ф413/2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02		113,9	83,5	13,9	0,37
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Завтрак		400	13,56	13,09	54,69	391	0,33	3,27	0,07		336,51	422,89	102,3	3,48
	Второй завтрак													
Б385/5	Фрукт	120	1,8	0,6	25,2	114	0,05	12			9,6	33,6	50,4	0,72
Всего в Второй завтрак		120	1,8	0,6	25,2	114	0,05	12			9,6	33,6	50,4	0,72
Ф 012	Обед Салат из кукурузы (консервирован)	50	1,44	3,09	4,02	50	0,05	4,65			9,33	28,89	9,77	0,33
091	Суп картофельный с клецками	180	1,44	2,13	9,89	64	0,05	7,53			10,36	30,84	11,83	0,43
Ф315/2	Голубцы ленивые	200	17,65	11,3	25,33	274	0,1	25,04	0,04		75	221,38	55,13	2,04
398	Кисель	180	0,6		37,65	153	0,01	0,99			408,47	25,08	22,77	38,08
004	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	0,09				17,5	79	23,5	1,95
Всего в обед		660	24,43	17,12	93,94	628	0,3	38,21	0,04		520,67	385,18	122,99	42,83
Ф455	Полдник Булочка школьная	70	5,85	2,24	39,17	201	0,11				15,75	53,78	22,63	1,03
Ф419/2	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	2,46	0,04		226,8	170,1	26,5	0,19
Всего в Полдник		250	11,33	7,12	48,24	303	0,19	2,46	0,04		242,55	223,88	49,13	1,22
264/2г	Ужин Рыба запеченная с картофелем	200	15,43	11,58	19,68	245	0,15	5,6	0,05		75,75	247,5	44,5	1,32
Ф411/2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38		0,03			9,47	2,37	1,23	0,27
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Ужин		420	18,89	12,24	43,94	362	0,26	5,63	0,05		102,42	355,47	76,53	3,59
Всего в день			70,01	50,17	266,01	1798	1,13	61,57	0,2		1211,75	1421,03	401,36	51,83

рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
229/2 Ф054 Ф414/2 Ф003/2	Завтрак Омлет натуральный Икра кабачковая Кофейный напиток с молоком Бутерброды с сыром	120 60 180 60	8,97 0,41 2,85 6,69	17 0,2 2,41 8,44	1,62 3,31 14,36 19,4	195 17 91 180	0,05 0,02 0,04 0,08	0,3 10,15 1,17 0,09	0,21 0,02 0,07		64,86 10,15 113,2 142,4	147,95 8,12 81 113,3	11 6,09 12,6 18,5	1,65 0,27 0,12 0,96
Всего в Завтрак		420	18,92	28,05	38,69	483	0,19	11,71	0,3		330,61	350,37	48,19	3
	Второй завтрак													
418/4	Сок яблочный	200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
Всего в Второй завтрак		200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
Ф 021/2 112/3 Ф304/1 335 392/1 004	Обед Салат из белок. капусты (с морк.) Свекольник со сметаной Тефтели мясные Макаронные изделия отварные Компот + ВС Хлеб ржаной	50 180 80/30 120 180 50	0,7 0,5 6,31 4,41 0,37 3,3	2,54 0,96 8,71 3,61 0,08 0,6	4,51 2,24 9,66 21,16 27,96 17,05	44 20 142 135 114 87	0,01 0,01 0,04 0,04 0,02 0,09	16,23 2,3 0,77 24,67 	 0,01 0,04 0,02 		18,68 6,87 27,02 3,89 14,47 17,5	13,8 12,27 71,21 29,74 9,46 79	7,58 4,13 13,18 16,9 5,35 23,5	0,26 0,24 0,55 0,88 0,2 1,95
Всего в обед		660	15,59	16,5	82,58	542	0,21	43,97	0,07		88,43	215,47	70,63	4,07
009 Ф420/8	Полдник Вафли Кисломолочный продукт	50 180	2,75 5,22	13 4,5	32 7,56	255 92	 0,04	 0,54	 0,03		 223,2	 165,6	 25,2	 0,18
		230	7,97	17,5	39,56	347	0,04	0,54	0,03		223,2	165,6	25,2	0,18
Ф249/2 419/5 Ф412/2 003	Ужин Пудинг из творога (запеченный) Молоко сгущенное Чай с лимоном Хлеб пшеничный	160 40 180 40	24,22 7,1 0,11 3,4	17,22 8,4 0,02 0,64	38,92 55 9,32 14,8	408 310 37 79	0,1 0,05 0,11	0,3 0,9 2,59 	0,12 0,03 		207,84 305 11,7 17,2	305,12 3,65 105,6	36,64 2,01 30,8	1,55 0,15 0,29 2
Всего в Ужин		420	34,83	26,28	118,04	834	0,26	3,79	0,15		541,74	414,37	69,45	3,99
Всего в день			78,31	88,33	299,07	2,290	0,72	64,01	0,55		1197,98	1159,82	221,47	14,05

рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182/5 Ф413/2 003	Завтрак													
	Каша пшеничная вязкая молочная	180/5	8,8	8,29	37,68	261	0,18	1,78	0,05		165,43	236,4	19,22	2
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02		113,9	83,5	13,9	0,37
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Завтрак		400												
Второй завтрак														
Я386/1	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	53	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64
Всего в Второй завтрак		120												
Всего в Завтрак			14,87	11,27	66,79	429	0,33	2,98	0,07		296,53	425,5	63,92	4,37
Обед														
Ф 020	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,47	2,54	1,43	30	0,01	3,02			12,68	15,26	7,34	0,33
093	Суп фасолевый	180	5,16	0,63	17	94	0,18	8,46			42,84	143,46	39,24	1,87
294/8	Печень говяжья по-строгановски	80/30	2,6	11,53	0,48	116	0,01				3,45	26,95	3,37	0,38
Ф136/1	Картофель отварной	110	2,15	4,15	16,89	113	0,12	15,4	0,02		11,73	58,98	21,58	0,95
399	Кисель витаминизированный	180	1,34		28,02	118					0,68			0,1
004	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	0,09				17,5	79	23,5	1,95
Всего в обед		680												
Полдник														
Ф442/2	Пирог открытый с джемом	70	4,35	2,25	39,98	197	0,08	0,25	0,01		13,3	44,45	17,22	0,82
Ф419/2	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	2,46	0,04		226,8	170,1	26,5	0,19
Всего в Полдник		250												
Ужин														
Ф143/2	Капуста тушенная со сметаной	150	2,57	4,15	11,34	93	0,03	54,75			71,2	48,03	22,94	0,99
Ф317/1	Куры отварные	60	13,56	10,2		146	0,24		0,02		19,8	93,6	11,4	0,96
Ф411/2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38		0,03			9,47	2,37	1,23	0,27
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Ужин		430												
Всего в день			59,79	53,34	244,07	1695	1,32	99,35	0,16		762,39	1226,5	279,84	17,81

рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182/6 Ф416/2 003 Ф007/2	Завтрак														
	Каша ячневая вязкая молочная		180/5	3,76	3,6	28,45	161	0,07		0,02		31,89	129,34	18,69	0,7
	Какао с молоком		180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,02		137	112,1	19,2	0,43
	Хлеб пшеничный		30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
	Сыр (порциями)		15	3,43	4,43		54	0,01	0,11	0,04		132	75	5,3	0,15
Всего в Завтрак		405		13,41	11,7	55,37	381	0,21	1,54	0,08		313,79	395,64	66,29	2,78
	Второй завтрак														
418/4	Сок яблочный		200	1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
Всего в Второй завтрак		200		1		20,2	84	0,02	4			14	14	8	2,8
Ф033 114/1 312 265/2 Ф180/5 394/1 004	Обед														
	Салат «Свеколка»		50	0,78	3,06	6,77	58	0,02	3,86			20,84	24,27	12,49	0,71
	Суп-крем из разных овощей		180	4,23	8,29	12,29	141	0,08	5,89	0,05		137,66	125,46	28,15	0,69
	Гренки		20	2,13	0,4	9,25	49	0,07				10,75	66	19,25	1,25
	Рыба, запеченная в молочном соусе (горбуша)		80/20	2,14	2,47	2,16	39	0,01	0,12	0,01		17,97	30,09	3,72	0,14
	Каша рисовая с овощами		120	2,71	2,9	26,86	144	0,02	0,46	0,02		8,83	63,25	23,61	0,48
	Компот		180	0,29	0,07	21,78	89	0,01	2,32			20,83	10,8	9,36	0,23
	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,05	87	0,09				17,5	79	23,5	1,95
	Всего в обед		680	15,58	17,79	96,16	607	0,3	12,65	0,08		234,37	398,87	120,09	5,45
488/6 420/7	Полдник														
	Пряник		50	2,68	0,29	17,89	85	0,04				4,68	22,36	4,16	0,31
	Кисломолочный продукт		180	5,22	4,5	7,38	91	0,06	1,44	0,04		212,4	172,8	28,8	0,18
			230	7,9	4,79	25,27	176	0,1	1,44	0,04		217,08	195,16	32,96	0,49
244/3 Ф412/2 003	Ужин														
	Вареники ленивые отварные с сахаром		180	24,56	12,32	38,6	362	0,08	0,34	0,08		157,29	252,83	30,74	0,97
	Чай с лимоном		180	0,11	0,02	9,32	37		2,59			11,7	3,65	2,01	0,29
	Хлеб пшеничный		30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
	Всего в Ужин		390	27,22	12,82	59,02	458	0,16	2,93	0,08		181,89	335,69	55,85	2,76
				65,11	47,1	256,02	1706	0,79	22,56	0,28		961,12	1339,36	283,18	14,29

рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ф183/12 Ф414/2 Ф001	Завтрак													
	Каша «Дружба»	180	4,28	5,86	27,47	180	0,08	4,58	0,04		93,71	113,53	29,58	0,53
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	0,02		113,2	81	12,6	0,12
	Бутерброды с маслом	40/10	3,28	10,35	14,01	162	0,1		0,06		18,38	102,25	28,93	1,89
Всего в Завтрак		410		10,41	18,62	55,84	433	0,22	5,75	0,12	225,29	296,78	71,11	2,53
г386/2	Второй завтрак													
	Фрукт	120	0,48	0,36	12,36	55	0,04	6			22,8	19,2	14,4	2,76
Всего в Второй завтрак		120		0,48	0,36	12,36	55	0,04	6		22,8	19,2	14,4	2,76
Ф041 077 Ф293/1 331/1 393/2 004	Обед													
	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,94	41	0,02	3,48			10,6	16,99	12,01	0,66
	Щи из квашенной капусты со смет.	180	1,4	4,68	5,27	69	0,03	15,97	0,01		29,65	34	14,05	0,53
	Гуляш из отварного мяса	70/40	14,14	11,37	3,63	173	0,03	5,15	0,02		26,77	113,85	24,93	1,05
	Каша гречневая вязкая (гарнир)	120	3,66	4,01	16,42	116	0,09		0,02		6,76	87,1	57,62	1,94
	Компот из чернослива	180	0,21	0,07	22,47	91		8,91			6,93	8,32	2,67	0,3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	0,09				17,5	79	23,5	1,95
Всего в обед		690		23,14	23,34	68,78	577	0,26	33,51	0,05	98,2	339,25	134,78	6,43
Ф456 Ф419/2	Полдник													
	Булочка «Веснушка»	70	5,46	4,28	37,7	211	0,1				15,82	54,88	21,28	1,02
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	2,46	0,04		226,8	170,1	26,5	0,19
		250		10,94	9,16	46,77	313	0,18	2,46	0,04	242,62	224,98	47,78	1,21
Ф308/2 Ф412/2 003	Ужин													
	Запеканка картофельная с мясом	180	13,65	10,69	28,91	267	0,19	4,28	0,03		27,9	192,04	50,85	2,05
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37		2,59			11,7	3,65	2,01	0,29
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Ужин		400		17,16	11,35	53,03	383	0,3	6,87	0,03	56,8	301,29	83,66	4,34
Всего в день			62,13	62,83	236,78	1761	1	54,59	0,24		645,7	1181,5	351,73	17,28