

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,8	10,2	30,8	239	0,08	1,11	55,24	0,5	127,4	112,56	19,33	0,45
209	Яйцо вареное - в 2	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
3	Бутерброд с сыром	30	3,5	5	8,9	94,2	0,02	0,07	35,4	0,28	83,52	57,6	5,67	0,29
379	Кофейный напиток с молоком -	180	2,8	2,4	14,4	90,5	0,04	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
Итого за Завтрак			17,2	22,2	54,4	486,5	0,17	2,35	208,64	1,02	346,12	327,96	42,4	1,86
Обед														
102,03	Суп картофельный с бобовыми (с горохом).1	250	5,1	4,5	17,1	129,4	0,23	15,25		1,97	37,28	80,15	33,78	1,75
75,03	Икра свекольная	60	1,4	4,3	13,7	111,2	0,02	3,4		12,06	35,52	36,54	18,06	1,02
259,02	Жаркое по-домашнему	200	18,5	20,7	18,9	337,1	0,14	7,73		3,54	34,86	235,15	48,55	4,41
348,02	Компот из плодов сушеных (Компот из кураги)	200	0,9		14,4	58,4	0,01	0,4		1,1	22,27	20,15	15,33	0,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,3	11,2	52,5	0,02			0,18	4,5	23	5	0,73
Итого за Обед			29	30	87,6	747,4	0,45	26,78		19,13	139,43	411,24	124,22	8,79
Полдник														
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1		20,2	85,3	0,03	4		0,2	14	14	8	2,8
223	Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	110	18	11,8	30,2	275,6	0,06	0,35	62,4	0,33	208,18	233,81	26,97	0,61
Итого за Полдник			19	11,8	50,4	360,9	0,09	4,35	62,4	0,53	222,18	247,81	34,97	3,41
Ужин														
243	Сосиски, сардельки отварные	50	5,7	9,1	0,7	107	0,02			0,2	13	65,5	8	0,9
205	Макароны отварные с овощами	120	4,1	4,8	22,8	150,7	0,06	2,17		2,52	15,53	40,7	13,87	0,83
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	6,6	0,02	4,2		0,06	10,2	18	8,4	0,3
377	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	62		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
386,01	Плоды и ягоды свежие (банан)	170	2,6	0,9	35,7	163,2	0,07	17		0,68	13,6	47,6	71,4	1,02
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,3	11,2	52,5	0,02			0,18	4,5	23	5	0,73
Итого за Ужин			16	15,4	99	600,8	0,22	26,2		3,93	76,03	215,45	112,57	4,42
Второй ужин														
386,06	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	118	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0,02		2,5	0,88	7,25	22,5	5	0,53
Итого за Второй ужин			7,7	8,9	26,6	222,3	0,08	1,4	42,5	0,88	247,25	212,5	33	0,73
Итого за день			88,9	88,3	318	2417,9	1,01	61,08	313,54	25,49	1031,01	1414,96	347,16	19,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,8	10,6	31,9	247,6	0,1	0,91	51,43	0,17	126,67	148,57	35,24	0,77
382,01	Какао с молоком.	180	3,7	1,4	9,5	85,7	0,05	1,43	21,96		136,98	112,1	19,21	0,43
1	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,8	7,3	68,3	0,03		20	0,25	4,65	14,55	4,95	0,31
15	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9		72	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Итого за Завтрак			15,3	21,7	48,7	473,6	0,19	2,48	145,39	0,52	444,3	375,22	66,4	1,71
Обед														
113,03	Суп – лапша домашняя	250	3,9	4,8	13	111,2	0,05	1	12,5	2,04	22	131,92	13,93	0,41
288,03	Птица или кролик отварные.1	70	14,9	16,4	0,3	208,7	0,03	1,5	62,36	0,65	35,64	106,27	12,91	1,21
302,02	Каша рассыпчатая (перловая)	100	2	2,8	14,2	90	0,02			0,27	8,93	69,89	8,53	0,39
228	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	5	24	0,07	6		0,12	12	37,2	12,6	0,42
71,01	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
350	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника)	200	0,1	0,1	27	109,4		1,83		0,2	12,3	7,1	1,12	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
Итого за Обед			27,3	24,8	90	691,2	0,27	25,33	74,86	4,24	110,67	415,08	71,29	4,29
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113,3	0,08	2,73	46,67		252	189,33	29,33	0,21
424	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	27	179	0,06		2	2,33	9,9	35	13,7	0,65
386	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	57,2	0,04	13		0,26	20,8	14,3	11,7	2,86
Итого за Полдник			10,2	12,2	49,8	349,5	0,18	15,73	48,67	2,59	282,7	238,63	54,73	3,72
Ужин														
235,02	Шницель рыбный натуральный	70	6,8	4	5,4	91	0,04	1,8	15,93	0,03	37,35	101,25	18,35	1,39
145,02	Картофель, тушенный с луком	150	3,7	9,8	21,1	195	0,02	17,99	12	4,25	33,2	84,69	28,67	1,22
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1		20,2	85,3	0,03	4		0,2	14	14	8	2,8
73	Икра кабачковая (промышленного производства)	65	0,3	1,2	2	20,2	0,01	1,95		0,81	10,4	9,75	3,9	0,18
386,11	Плоды и ягоды свежие (Слива)	160	1,3	0,5	15,4	78,4	0,1	16		0,96	32	32	14,4	0,8
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,3	11,2	52,5	0,02			0,18	4,5	23	5	0,73
Итого за Ужин			16,2	16	87,6	581,2	0,25	41,74	27,93	6,71	136,45	280,94	81,82	7,4
Второй ужин														
386,07	Ряженка 4%	200	5,6	8	8,4	134	0,04	0,6	60	0,2	248	184	28	0,2
12	Пряники	25	1,5	1,2	18,8	91,5	0,02			0,6	2,75	12,5	2,25	0,2
Итого за Второй ужин			7,1	9,2	27,2	225,5	0,06	0,6	60	0,8	250,75	196,5	30,25	0,4
Итого за день			76,1	83,9	303,3	2321	0,95	85,88	356,85	14,86	1224,87	1506,37	304,49	17,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
211	Омлет с сыром - (1)	150	17	20,7	2,5	265,1	0,07	0,18	321,69	0,74	261,74	313,71	23,26	2,65
378	Чай с молоком или сливками	200	1,5	1,4	15,9	81	0,04	1,33	10		128,6	92,8	15,4	0,41
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66			40	0,1	2,4	3		0,02
507	Батон	35	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04			0,39	7	22,75	4,9	0,39
Итого за Завтрак			21,3	29,7	35,7	494,4	0,15	1,51	371,69	1,23	399,74	432,26	43,56	3,47
Обед														
96,02	Рассольник ленинградский	250	2,7	2,4	13,5	106,5	0,12	10,59	10	0,33	26,45	83,4	30,6	1,14
265,01	Плов -	185	17,3	20,8	34,5	397,1	0,07	1,58		3,39	17,55	246,84	48,46	3,27
71,01	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
349,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		27,8	113		0,4		0,2	31,8	15,4	6	1,25
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,3	11,2	52,5	0,02			0,18	4,5	23	5	0,73
Итого за Обед			24,2	23,8	101,6	742,3	0,28	27,57	10	4,8	93,7	400,49	105,56	7,21
Полдник														
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	180	0,9		18,2	76,8	0,02	3,6		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
218	Вареники ленивые отварные	135	19,1	13,7	17,8	271,3	0,05	0,24	90,13	0,48	126,4	181,93	21,6	0,49
369	Соус молочный сладкий	25	0,5	1,1	3,3	25,4	0,01	0,08	6,3	0,03	15,68	12,24	2,2	0,04
Итого за Полдник			20,5	14,8	39,3	373,5	0,08	3,92	96,43	0,69	154,68	206,77	31	3,05
Ужин														
125	Картофель отварной	90	1,7	3,4	12	90	0,09	12,36	17,14	0,13	11,71	47,82	17,42	0,7
321	Капуста тушеная	90	1,7	2,9	6,5	58,7	0,02	9,23		1,54	43,91	33,12	16,7	0,66
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	7,9	2	2,7	72,1	0,04	2,74	4,01	2,02	27,3	98,69	25,9	0,56
228	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,6	30	0,01	2,88		1,69	25,02	34,2	7,98	0,39
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
509	Конфеты шоколадные	30	1,2	7,9	17,8	147,3	0,01			0,69	8,4	28,5	29,7	0,9
386,03	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,3	11,2	52,5	0,02			0,18	4,5	23	5	0,73
Итого за Ужин			17,8	17,1	92,2	612,4	0,26	87,24	21,15	6,73	170,94	307,38	120,6	4,8
Второй ужин														
420	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,4	5	21,6	158	0,07	1,8	40		242	188	30	0,2
386,02	Фрукты и ягоды свежие (груша)	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0,03	7,5		0,6	28,5	24	18	3,45
Итого за Второй ужин			6	5,5	37,1	228,5	0,1	9,3	40	0,6	270,5	212	48	3,65
Итого за день			89,8	90,9	305,9	2451,1	0,87	129,54	539,27	14,05	1089,56	1558,9	348,72	22,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг
Неделя: 1

Возраст: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	200	7	10,5	37,3	272,4	0,13	1,11	55,24	0,66	154,53	230,01	34,77	0,9
379	Кофейный напиток с молоком -	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,04	1,3	20		125,78	90	14	0,13
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66			40	0,1	2,4	3		0,02
507	Батон	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
Итого за Завтрак			12,2	20,7	65,6	497,8	0,2	2,41	115,24	1,04	287,71	339,26	52,27	1,33
Обед														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9	6,9	15,7	174,5	0,16	22,5	6,3	1,48	21,76	134,94	39,12	1,61
315	Овощи отварные с маслом (Свекла отварная)-	60	0,9	1,4	5,4	38	0,01	5,06	8,4	0,08	22,71	25,88	12,94	0,85
227,02	Рыба припущенная (с маслом сливочным)	70	10,8	9,4	0,5	104,2	0,06	0,53	35,88	0,34	24,3	121,41	28,36	0,52
162	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	11,2	14,7	26,2	281,7	0,17	4,14	120	0,47	276,92	262,83	49	1,17
348,01	Компот из плодов сушеных. (Компот из изюма)	180	0,4	0,1	16,3	64	0,02			0,09	10,14	16,02	5,52	0,51
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,3	11,2	52,5	0,02			0,18	4,5	23	5	0,73
Итого за Обед			35,4	33	87,6	773,7	0,47	32,23	170,58	2,92	365,33	600,33	143,44	5,67
Полдник														
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	180	0,9		18,2	76,8	0,02	3,6		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
386,01	Плоды и ягоды свежие (банан)	150	2,3	0,8	31,5	144	0,06	15		0,6	12	42	63	0,9
454	Булочка "Октябренок"	50	5,7	1,4	28,3	149,2	0,07	0,05		1,06	75,92	83,83	23,17	0,68
Итого за Полдник			8,9	2,2	78	370	0,15	18,65		1,84	100,52	138,43	93,37	4,1
Ужин														
392	Пельмени мясные отварные	210	21,3	19,8	36,9	406,7	0,17	0,4	42,72	1,61	24,59	131,33	38,09	0,99
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	6,6	0,02	4,2		0,06	10,2	18	8,4	0,3
377	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	62		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,3	11,2	52,5	0,02			0,18	4,5	23	5	0,73
Итого за Ужин			25,3	20,4	79,2	598,3	0,24	7,43	42,72	2,19	59,49	196,23	58,09	2,71
Второй ужин														
386,06	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	118	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0,02		2	0,7	5,8	18	4	0,42
Итого за Второй ужин			7,3	8,4	22,9	201,4	0,08	1,4	42	0,7	245,8	208	32	0,62
Итого за день			89,1	84,7	333,3	2441,2	1,14	62,12	370,54	8,69	1058,85	1482,25	379,17	14,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком (запеченный)	125	16,2	12,7	41,4	344,6	0,09	0,55	74,46	0,55	226,8	251,02	33,73	1,02
382,03	Какао с молоком	180	3,7	1,4	12,2	92,5	0,05	1,43	21,96		136,98	112,1	19,21	0,43
507	Батон	20	1,5	0,2	9,8	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
Итого за Завтрак			21,4	14,3	63,4	484,1	0,16	1,98	96,42	0,77	367,78	376,12	55,74	1,67
Обед														
99,04	Суп из овощей.1	250	2,2	4,3	11,2	92,2	0,11	21,25		1,89	29,4	54,98	23,35	0,83
	Сметана 15%	25	0,7	3,8	0,9	40,5	0,01	0,1	25	0,08	22	15,25	2,25	0,05
73	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,3	1,1	1,8	18,6	0,01	1,8		0,74	9,6	9	3,6	0,17
277	Рулет с луком и яйцом	70	8,7	7,2	7	126,7	0,06	2,21	30,63	0,85	33,78	105,18	19,17	1
143,02	Рагу овощное-	160	2,9	6,6	15,3	138,1	0,09	11,37	37,12	0,48	40,69	80,75	33,26	1,23
386,1	Плоды и ягоды свежие (Абрикос)	170	1,5	0,2	15,3	74,8	0,05	17		1,87	47,6	44,2	13,6	1,19
350	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200	0,1		26,1	103,2		1,83		0,2	10,76	6,4	2,4	0,15
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04			0,39	7	22,75	4,9	0,39
	Хлеб ржаной	35	1,7	0,4	15,7	73,5	0,03			0,25	6,3	32,2	7	1,02
Итого за Обед			20,8	23,9	110,5	749,9	0,4	55,56	92,75	6,75	207,13	370,71	109,53	6,03
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113,3	0,08	2,73	46,67		252	189,33	29,33	0,21
422	Булочка ванильная	60	4,7	4,9	32,7	193,2	0,08		8,4	1,96	13,44	45,96	17,04	0,84
386	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	120	0,5	0,5	11,8	52,8	0,04	12		0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Полдник			11,3	10,8	54,6	359,3	0,2	14,73	55,07	2,2	284,64	248,49	57,17	3,69
Ужин														
284,02	Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами	200	19,7	22,8	24,5	370,6	0,31	6,09	11,93	4,31	58,82	341,72	128,34	4,62
315,03	Овощи отварные с маслом (Морковь отварная)-	60	0,8	1,4	4,3	33,9	0,04	2,53	8,4	0,27	16,7	32,93	22,35	0,43
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	180	0,9		18,2	76,8	0,02	3,6		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,3	11,2	52,5	0,02			0,18	4,5	23	5	0,73
Итого за Ужин			24,5	24,7	70,5	592,6	0,42	12,22	20,33	5,22	97,62	426,5	166,39	8,58
Второй ужин														
386,07	Ряженка 4%	200	5,6	8	8,4	134	0,04	0,6	60	0,2	248	184	28	0,2
12	Пряники	25	1,5	1,2	18,8	91,5	0,02			0,6	2,75	12,5	2,25	0,2
Итого за Второй ужин			7,1	9,2	27,2	225,5	0,06	0,6	60	0,8	250,75	196,5	30,25	0,4
Итого за день			85,1	82,9	326,2	2411,4	1,24	85,09	324,57	15,74	1207,92	1618,32	419,08	20,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник
Неделя: 2

Возраст: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	Каша жидкая молочная из овсяной крупы -	200	7,4	12,2	32,6	271,4	0,2	1,11	55,24	0,68	145,49	219,34	57,77	1,63
379	Кофейный напиток с молоком -	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,04	1,3	20		125,78	90	14	0,13
2	Бутерброд с джемом или повидлом	35	1,5	2,5	17,7	99,3	0,03	0,06	12,73	0,25	6,36	14,51	3,56	0,38
Итого за Завтрак			12,1	17,4	66,2	471,3	0,27	2,47	87,97	0,93	277,63	323,85	75,33	2,14
Обед														
82,04	Борщ с картофелем и капустой	250	2,3	4,2	12,8	98,9	0,08	20,58		1,95	42,45	57	28,2	1,25
233,02	Рыба, запеченная под молочным соусом (с гарниром)	200	15,1	16,8	18,2	256,8	0,12	5	78,7	1,1	108,32	187,98	33,94	1,08
73	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,3	1,1	1,8	18,6	0,01	1,8		0,74	9,6	9	3,6	0,17
348,02	Компот из плодов сушеных (Компот из кураги)	200	0,9		14,4	58,4	0,01	0,4		1,1	22,27	20,15	15,33	0,6
386,01	Плоды и ягоды свежие (банан)	190	2,9	1	39,9	182,4	0,08	19		0,76	15,2	53,2	79,8	1,14
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
Итого за Обед			24,9	23,6	112,8	736,9	0,36	46,78	78,7	6,14	208,24	371,18	170,37	5,39
Полдник														
377,01	Чай с лимоном.	180	0,1		9,2	38,7	0,01	2,57		0,01	7,2	5,08	2,74	0,43
219	Сырники из творога (со сгущенным молоком)-	120	18,6	15,4	29,4	330,9	0,07	0,57	63,26	2,52	241,2	274,08	31,44	0,65
Итого за Полдник			18,7	15,4	38,6	369,6	0,08	3,14	63,26	2,53	248,4	279,16	34,18	1,08
Ужин														
260	Гуляш	80	11,6	13,4	2,3	176,8	0,02	0,74		2,09	17,45	123,32	17,62	2,45
202,02	Макаронные изделия отварные (со сливочным маслом)	150	5,8	5,6	37,1	222,1	0,09		27	7,94	11,6	47,7	8,4	0,85
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11	0,04	7		0,1	17	30	14	0,5
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1		20,2	85,3	0,03	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,3	11,2	52,5	0,02			0,18	4,5	23	5	0,73
Итого за Ужин			22,2	19,6	85	606,5	0,23	11,74	27	10,79	69,55	254,27	56,52	7,61
Второй ужин														
386,06	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	118	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
	Вафли с начинкой	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0,01		0,5	0,18	4	9	2,5	0,38
Итого за Второй ужин			6,5	7,2	27,3	206,5	0,07	1,4	40,5	0,18	244	199	30,5	0,58
Итого за день			84,4	83,2	329,9	2390,8	1,01	65,53	297,43	20,57	1047,82	1427,46	366,9	16,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
120,01	Суп молочный с макаронными изделиями (с сливочным маслом)	200	4,6	8,1	17	159,8	0,04	0,3	34,34	2,48	114,91	100,89	14,9	0,34
209	Яйцо вареное - в 2	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
382	Какао с молоком	200	4,1	1,5	17,6	118,6	0,06	1,59	24,4		152,2	124,56	21,34	0,48
3	Бутерброд с сыром	40	4,6	6,6	11,9	125,6	0,03	0,09	47,2	0,38	111,36	76,8	7,56	0,39
Итого за Завтрак			18,4	20,8	46,8	466,8	0,16	1,98	205,94	3,1	400,47	379,05	48,6	2,21
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,9	89,8	0,06	15,78		2,35	49,25	49	22,13	0,83
	Сметана 15%	10	0,3	1,5	0,4	16,2		0,04	10	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
315	Овощи отварные с маслом (Свекла отварная)-	60	0,9	1,4	5,4	38	0,01	5,06	8,4	0,08	22,71	25,88	12,94	0,85
315,04	Голубцы ленивые.1	80	6,8	8,3	4,3	118,2	0,03	10,02	25,33	0,26	29,49	85,91	17,18	1,21
373	Соус сметанный с томатом	40	0,7	2	2,8	32	0,01	0,54	13,52	0,12	11,68	11,76	4	0,16
302,03	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом сливочным	100	5,8	5,2	25,9	171,8	0,2		20	0,42	10,23	136,39	90,55	3,04
228	Горошек зеленый консервированный	50	1,6	0,1	4,2	20	0,06	5		0,1	10	31	10,5	0,35
349,02	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,4	0,1	17,6	69,5		0,8		0,08	14,99	12,7	9,64	0,35
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0,02		2	0,7	5,8	18	4	0,42
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,3	11,2	52,5	0,02			0,18	4,5	23	5	0,73
Итого за Обед			22,9	26,1	106,9	750,2	0,44	37,24	79,25	4,6	172,45	415,99	180,34	8,24
Полдник														
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сливовый)	200	0,6	0,2	30,4	125,3	0,03	8		0,8	20	36	14	0,6
470,01	Булочка "Творожная"	55	8,2	2,9	26,9	167,5	0,07	0,14	24,05	0,53	45,15	90,36	11,71	0,65
386,02	Плоды и ягоды свежие (груша)	120	0,5	0,4	12,4	56,4	0,02	6		0,48	22,8	19,2	14,4	2,76
Итого за Полдник			9,3	3,5	69,7	349,2	0,12	14,14	24,05	1,81	87,95	145,56	40,11	4,01
Ужин														
289,05	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов (+ масло)	180	14,7	17,5	15,7	235,6	0,15	10,65	45,62	2,41	23,97	116,38	40,74	2,15
71,01	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
386	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	170	0,7	0,7	16,7	74,8	0,05	17		0,34	27,2	18,7	15,3	3,74
377	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	62		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66			40	0,1	2,4	3		0,02
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
Итого за Ужин			19,7	26,1	75,7	574,6	0,3	45,48	85,62	3,77	86,57	201,93	79,94	7,96
Второй ужин														
386,13	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	40		238	182	28	0,2
Итого за Второй ужин			10	6,4	17	174	0,06	1,2	40		238	182	28	0,2
Итого за день			80,3	82,9	316,1	2314,8	1,08	100,04	434,86	13,28	985,44	1324,53	376,99	22,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
210	Омлет (с зеленым горошком)	150	10,5	21,9	8,7	274,6	0,09	1,15	150	0,76	111	204,23	22,15	2,08
15	Сыр (порциями)	25	5,8	7,4		90	0,01	0,17	65	0,12	220	125	8,75	0,25
378,01	Чай с молоком или сливками.	180	1,4	1,2	11,2	60,8	0,02	0,32	4,5		58,68	44,19	8,28	0,44
507	Батон	20	1,5	0,2	9,8	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
Итого за Завтрак			19,2	30,7	29,7	472,4	0,14	1,64	219,5	1,1	393,68	386,42	41,98	2,99
Обед														
106,05	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (добавлены фрикадельки)-	250	14,1	5,3	14,2	187,3	0,19	13,42	37,58	1,9	110,9	245,51	75,5	2,02
315,03	Овощи отварные с маслом (Морковь отварная)-	60	0,8	1,4	4,3	33,9	0,04	2,53	8,4	0,27	16,7	32,93	22,35	0,43
243,01	Сосиски, сардельки отварные (с маслом сливочным)	55	5,5	15,6	0,3	163,6	0,1		20	0,25	18,7	81	10	0,91
312	Картофельное пюре	90	1,8	2,9	12,3	82,4	0,08	10,9	15,3	0,1	22,14	52,83	16,65	0,61
321	Капуста тушеная	90	1,7	2,9	6,5	58,7	0,02	9,23		1,54	43,91	33,12	16,7	0,66
396	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200	0,1		26,1	103,2		1,83		0,2	10,76	6,4	2,4	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
Итого за Обед			27,8	28,6	91,9	762,6	0,49	37,91	81,28	4,8	234,51	498,89	153,8	5,98
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113,3	0,08	2,73	46,67		252	189,33	29,33	0,21
	Печенье	45	3,4	4,4	33,5	187,7	0,04		4,5	1,58	13,05	40,5	9	0,95
386,03	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	120	1,1	0,2	9,7	51,6	0,05	72		0,24	40,8	27,6	15,6	0,36
Итого за Полдник			10,6	10	53,3	352,6	0,17	74,73	51,17	1,82	305,85	257,43	53,93	1,52
Ужин														
393	Вареники с картофелем -	200	8,9	9,2	54,6	335,6	0,25	10,12	32,26	2,98	41,65	138,16	48,38	2,35
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сливовый)	200	0,6	0,2	30,4	125,3	0,03	8		0,8	20	36	14	0,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
Итого за Ужин			12,9	9,9	110,7	582,7	0,34	18,12	32,26	4,27	72,05	218,01	71,88	4,1
Второй ужин														
420	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,4	5	21,6	158	0,07	1,8	40		242	188	30	0,2
Итого за Второй ужин			5,4	5	21,6	158	0,07	1,8	40		242	188	30	0,2
Итого за день			75,9	84,2	307,2	2328,3	1,21	134,2	424,21	11,99	1248,09	1548,75	351,59	14,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
223,01	Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	150	24,6	16,1	39,1	360	0,09	0,47	85,1	0,45	283,89	318,84	36,77	0,84
379,01	Кофейный напиток с молоком -	180	2,8	2,4	10,8	76,1	0,04	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
507	Батон	20	1,5	0,2	9,8	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
Итого за Завтрак			28,9	18,7	59,7	483,1	0,15	1,64	103,1	0,67	401,09	412,84	52,17	1,18
Обед														
108	Суп картофельный с клецками	250	3,6	4,6	18,8	144,3	0,11	5,75	21,05	1,63	33,4	72,23	25,35	1,18
73	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,3	1,1	1,8	18,6	0,01	1,8		0,74	9,6	9	3,6	0,17
246,03	Гуляш из отварной говядины	90	14	16,8	3	205,5	0,05	0,8		2,39	12,82	144,5	22,37	2,14
202,01	Макаронные изделия отварные (со сливочным маслом)	150	5,8	4,5	37,1	212,2	0,09		21	7,93	11,24	47,25	8,4	0,85
348,04	Компот из плодов сушеных. (Компот из изюма)	180	0,4	0,1	14,9	58,9	0,02			0,09	10,1	16,02	5,52	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,3	11,2	52,5	0,02			0,18	4,5	23	5	0,73
Итого за Обед			27,6	27,6	101,6	762,5	0,33	8,35	42,05	13,29	87,66	331,5	74,44	5,91
Полдник														
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сливовый)	200	0,6	0,2	30,4	125,3	0,03	8		0,8	20	36	14	0,6
426	Булочка с повидлом обсыпная	75	5	10,8	30,8	240	0,12	0,03		3,53	15,98	57,6	21,15	1,04
Итого за Полдник			5,6	11	61,2	365,3	0,15	8,03		4,33	35,98	93,6	35,15	1,64
Ужин														
228,02	Рыба припущенная в молоке -	70	8,6	5		84,9	0,09	0,79	7,66	2,59	36,34	94,61	14,77	0,36
228	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,6	30	0,01	2,88		1,69	25,02	34,2	7,98	0,39
144,03	Картофель, тушеный в соусе	150	1,7	9	23,3	186	0,14	10,92	10,5	3,56	25,8	87	33,6	1,23
386,1	Плоды и ягоды свежие (Абрикос)	200	1,8	0,2	18	88	0,06	20		2,2	56	52	16	1,4
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
14	Масло (порциями)	5		3,6	0,1	33			20	0,05	1,2	1,5		0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,3	11,2	52,5	0,02			0,18	4,5	23	5	0,73
Итого за Ужин			16,9	18,5	89	604,9	0,35	34,62	38,16	10,6	165,96	314,61	82,95	4,73
Второй ужин														
386,06	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	118	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
	Вафли с начинкой	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,01		0,4	0,14	3,2	7,2	2	0,3
Итого за Второй ужин			6,4	7,1	23,5	188,8	0,07	1,4	40,4	0,14	243,2	197,2	30	0,5
Итого за день			85,4	82,9	335	2404,6	1,05	54,04	223,71	29,03	933,89	1349,75	274,71	13,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	200	7,2	11,2	35,3	271,4	0,18	1,11	55,24	0,2	131,52	175,59	45,33	1,17
209	Яйцо вареное - v 2	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
382,03	Какао с молоком	180	3,7	1,4	12,2	92,5	0,05	1,43	21,96		136,98	112,1	19,21	0,43
1	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,8	7,3	68,3	0,03		20	0,25	4,65	14,55	4,95	0,31
Итого за Завтрак			17,2	21	55,1	495	0,29	2,54	197,2	0,69	295,15	379,04	74,29	2,91
Обед														
111,03	Суп с макаронными изделиями.1	250	3,2	5,5	12,3	111,4	0,04	1,89		4,52	20,83	127,63	13,04	0,42
302,04	Каша рассыпчатая (ячневая)	100	3,2	3	20,6	121,7	0,06			0,52	26,15	109,6	15,83	0,58
75,03	Икра свекольная	50	1,2	3,6	11,4	92,7	0,01	2,84		10,05	29,6	30,45	15,05	0,85
282,05	Оладьи из печени говяжьей (со сливочным маслом)	70	12,2	14,7	8,5	215,5	0,2	21	5243,64	4,11	9,29	208,5	12,88	4,52
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	6,6	0,02	4,2		0,06	10,2	18	8,4	0,3
355	Кисель из кураги	180	0,8	0,1	29,5	139,1	0,02	0,44		0,99	28,12	22,77	16,54	0,5
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42	0,02			0,14	3,6	18,4	4	0,58
Итого за Обед			23,5	27,4	102,2	776	0,39	30,37	5243,64	20,61	131,79	548,35	88,54	7,97
Полдник														
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сливовый)	200	0,6	0,2	30,4	125,3	0,03	8		0,8	20	36	14	0,6
441,01	Ватрушка (с творогом)	80	11,4	6,2	34,2	238,6	0,13	0,08	30,08	1,45	72,53	139,01	27,43	1,2
Итого за Полдник			12	6,4	64,6	363,9	0,16	8,08	30,08	2,25	92,53	175,01	41,43	1,8
Ужин														
226,02	Рыба отварная (+масло)	80	14,3	8,6	0,7	124,5	0,1	1,4	43,78	0,38	40,1	219,91	50,63	0,79
125,02	Картофель отварной (+ масло слив.)	150	3	7,8	24,1	179,4	0,17	29,43	40	0,24	17,11	88,34	33,84	1,34
368	Соус молочный для подачи к блюду	50	1	2,6	3,5	41,9	0,01	0,16	14,4	0,08	32,9	25,45	4,7	0,1
71,01	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25		0,7	14	26	20	0,9
377	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	62		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
386,01	Плоды и ягоды свежие (банан)	90	1,4	0,5	18,9	86,4	0,04	9		0,36	7,2	25,2	37,8	0,54
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42	0,02			0,14	3,6	18,4	4	0,58
Итого за Ужин			23,4	20,1	85	607,2	0,42	67,82	98,18	2,13	133,11	420,7	156,17	4,83
Второй ужин														
386,07	Ряженка 4%	200	5,6	8	8,4	134	0,04	0,6	60	0,2	248	184	28	0,2
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0,02		2	0,7	5,8	18	4	0,42
Итого за Второй ужин			7,1	10	23,3	217,4	0,06	0,6	62	0,9	253,8	202	32	0,62
Итого за день			83,2	84,9	330,2	2459,5	1,32	109,41	5631,1	26,58	906,38	1725,1	392,43	18,13
Итого за период			838,2	848,8	3205,1	23940,6	10,88	886,93	8916,08	180,28	10733,83	14956,39	3561,24	180,01
Итого за период			83,82	84,88	320,51	2394,06	1,088	88,693	891,608	18,028	1073,383	1495,639	356,124	18,001