

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 38
п.г.т.Молочный
_____ С.А.Иванова
Приказ №73-Д от 31.08.2022 года

Примерное 10-дневное меню
для детей возраста от 1 года до 3 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Эн.цен
1	2	3	7
Завтрак			
	Суп молочный с крупой (рисовой)	130	84.5
	Хлеб с маслом и яйцом	55	133.0
	Чай с молоком (1-й вариант)	180	72.9
	Итого в Завтрак	365	290.4
II Завтрак			
	Ряженка 2,5% жирности, с сахаром	115	71.4
			71.4
	Итого во II Завтрак		
Обед			
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	25.1
	Суп с макаронными изделиями	180	86.9
	Биточки рыбные запеченные	50	60.6
	Соус сметанный	50	37.1
	Картофель отварной	120	122.4
	Хлеб пшеничный	20	47.0
	Хлеб ржаной	20	38.3
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	73.2
	Итого в Обед	620	490.6
Уплотненный полдник			
	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	34.0
	Тефтели из говядины в молочном соусе	60	102.6
	Каша вязкая (гречневая)	120	116.4
	Хлеб ржаной	20	38.3
	Плоды свежие (яблоки)	95	41.8
	Сок яблоко-виноград	180	81.0
	Итого в Уплотненный подник	515	414.1
	Итого за 1 день		1266.4

Понедельник/первая неделя/1-3 года 1 день

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Эн.цен
1	2	3	7
Завтрак			
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	149.7
	Хлеб пшеничный	30	70.5
	Масло (порциями)	3	19.8
	Сыр (порциями)/российский	7	25.2
	Чай с джемом	160	29.0
	Итого в Завтрак	350	294.2
II Завтрак			
	Кефир 2,5%,с сахаром	105	70.0
			70.0
Итого во II Завтрак			
Обед			
	Икра свекольная	40	42.4
	Суп с крупой	180	86.6
	Котлеты "Школьные"	50	105.5
	Капуста тушеная	110	79.2
	Хлеб пшеничный	20	47.0
	Хлеб ржаной	20	34.8
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	110.0
	Итого в Обед	600	505.5
Уплотненный полдник			
	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком	60	94.8
	Макаронные изделия отварные	110	123.5
	Хлеб пшеничный	10	23.5
	Печенье затяжное	20	82.8
	Фрукты свежие (мандарины)	95	36.1
	Напиток из шиповника	150	58.5
	Итого в Уплотненный подник	315	419.2
Итого за 2 день			1288.8

Вторник/ первая неделя/1-3 года 2 день

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Эн.цен
1	2	3	7
Завтрак			
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	130	131.2
	Йогурт 3,2%	100	87.0
	Хлеб пшеничный	10	23.5
	Чай с лимоном	150	29.0
Итого в Завтрак		390	270.7
II Завтрак			
	Простокваша фруктовая с наполнителем "Латочка" 2,5%	120	68.4
Итого во II Завтрак			68.4
Обед			
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	22.2
	Уха рыбацкая	150	58.5
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	148.0
	Пюре картофельное	110	100.7
	Хлеб пшеничный	10	23.5
	Хлеб ржаной	20	34.8
	Компот из яблок с лимоном	180	92.7
Итого в Обед		560	480.4
Уплотненный полдник			
	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	150	284.8
	Хлеб пшеничный	10	23.5
	Плоды свежие (груша)	95	43.7
	Чай с сахаром	180	40.0
Итого в Уплотненный подник		435	392.0
Итого за 3 день			1211.4

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Эн.цен
1	2	3	7
Завтрак			
226/П 18	Каша "Дружба"	150	143.0
65/П 18	Бутерброд с сыром (3-й вариант)	22	79.8
464/П 18	Кофейный напиток	180	56.7
Итого в Завтрак		352	279.5
II Завтрак			
469/П 18	Молоко кипяченое (2,5%)	130	69.6
			69.6
Итого во II Завтрак			
Обед			
2/П 13	Салат из капусты белокочанной с морковью	30	40.8
63/Д 16	Борщ с капустой и картофелем	150	61.5
303/П 18	Суфле рыбное	50	56.0
418/П 18	Соус белый основной	50	21.0
332/Д 16	Рис отварной	120	167.8
114/П 13	Хлеб пшеничный	10	23.5
115/П 13	Хлеб ржаной	20	34.8
527/П 13	Компот из смеси сухофруктов	150	82.5
Итого в Обед		530	487.8
Уплотненный полдник			
36/П 13	Салат из свежих огурцов	30	30.6
354/409/П 18	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный натуральный	150	188.9
114/П 13	Хлеб пшеничный	10	23.5
118/П 13	Плоды свежие (банан)	95	91.2
Ск 11.1.1.16	Сок яблоко-персик	150	67.5
Итого в Уплотненный подник		435	401.7
Итого за 4 день			1238.5

Четверг/ первая неделя 1-3 года 4 день

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Эн.цен
1	2	3	7
Завтрак			
230/П`18	Каша пшеничная молочная жидкая	150	135.5
267/П`18	Яйцо вареное	10	15.8
114/П`13	Хлеб пшеничный	10	23.5
466/П`18	Кофейный напиток на сгущенным молоком	180	103.5
Итого в Завтрак		350	278.2
II Завтрак			
420/Д`16	Кефир 2,5%, сахаром	105	70.0
			70.0
Итого во II Завтрак			
Обед			
82/П`13	Винегрет овощной	30	39.0
116/П`18	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	72.5
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	60	111.0
432/П`13	Картофель отварной в молоке	110	110.0
114/П`13	Хлеб пшеничный	20	47.0
115/П`13	Хлеб ржаной	20	34.8
390/Д`16	Компот из свежих плодов (яблок)	150	73.2
Итого в Обед		570	487.5
Уплотненный полдник			
583/П`13	Булочка домашняя	30	94.5
19/5/380/Д`16	Суфле творожное, соус яблочный	135	209.6
118/П`13	Плоды свежие (апельсин)	95	40.9
401/Д`16	Кисель из джема	150	70.7
Итого в Уплотненный подник		410	415.6
Итого за 5 день			1251.3

Пятница/ первая неделя/1-3 день 5 день

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Эн.цен
1	2	3	7
Завтрак			
141/П*18	Суп молочный с крупой (рисовой)	130	84.5
2/13 Ек/ч.2	Хлеб с маслом и яйцом	55	133.0
506/П*13	Чай с молоком (1-й вариант)	180	72.9
Итого в Завтрак		365	290.4
II Завтрак			
470/П*18 Ск 1.2.2.13	Ряженка 2,5% жирности, с сахаром	115	71.4
			71.4
Итого во II Завтрак			
Обед			
53/П*18	Икра свекольная	40	42.4
82/ДЛ*16/48 8 П*13	Рассольник "Ленинградский", со сметаной	180	98.3
339/П*18	Котлеты из говядины	50	92.0
380/П*18	Капуста тушеная	120	86.4
114/П*13	Хлеб пшеничный	20	47.0
115/П*13	Хлеб ржаной	20	34.8
348/ДЛ*17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	110.0
Итого в Обед		610	510.9
Уплотненный полдник			
276/ ДЛ*16/ 423/П*18	Тефтели рыбные паровые (из трески), соус польский (1-й вариант)	60	87.0
378/П*18	Пюре картофельное с морковью	120	93.6
114/П*13	Хлеб пшеничный	10	23.5
115/П*13	Хлеб ржаной	20	34.8
Ск6.1.3.2.13	Печенье затяжное	20	82.8
Ск 11.1.1.16	Сок яблочный	180	82.8
386/Д*16	Плоды свежие (яблоки)	95	41.8
Итого в Уплотненный полдник		505	446.3
Итого за 6 день			1319.0

Понедельник/ вторая неделя/1-3 года 6 день

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Эн.цен
1	2	3	7
Завтрак			
233/П 18	Каша пшениная молочная жидкая	150	149.7
114/П 13	Хлеб пшеничный	25	58.8
6/ДЛ 16	Масло (порциями)	3	19.8
7/Д 16	Сыр (порциями)/российский	7	25.2
457/П 18	Чай с сахаром	180	34.2
Итого в Завтрак		365	287.7
II Завтрак			
420/Д 16	Кефир 2,5%, сахаром	105	70.0
Итого во II Завтрак			70.0
Обед			
5/П 18	Салат капусты белокочанной и огурцов	40	28.0
98/433/П 18	Свекольник, со сметаной	180	91.5
354/П 18	Запеканка картофельная с печенью	140	124.9
451/П 13	Соус сметанный	50	57.7
114/П 13	Хлеб пшеничный	20	47.0
115/П 13	Хлеб ржаной	20	34.8
349/Д 17	Компот из смеси сухофруктов	180	119.5
Итого в Обед		630	503.4
Уплотненный полдник			
396/454/П 13	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком	60	94.8
331/ДЛ 16	Каша вязкая (гречневая)	120	116.4
541/П 18	Булочка ванильная	30	89.5
118/П 13	Плоды свежие (мандарины)	95	36.1
348/ДЛ 17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150	86.1
Итого в Уплотненный подник		455	422.9
Итого за 7 день			1283.8

Вторник/ вторая неделя/1-3 года 7 день

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Эн.цен
1	2	3	7
Завтрак			
227/П`18	Каша манная молочная жидкая	130	135.9
Ск1.3.2.4	Йогурт 3,2%	100	87.0
71/П`18	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	15	56.0
411/ДЛ`16	Чай с джемом	160	29.0
Итого в Завтрак		405	307.9
II Завтрак			
420/ДЛ`16	Простокваша 2,5%	140	70.8
			70.8
Обед			
82/П`13	Винегрет овощной	40	52.0
147/П`13	Щи из свежей капусты с картофелем	150	49.8
303/П`18	Суфле рыбное	60	67.2
418/П`18	Соус белый основной	50	21.0
339/ДЛ`16	Картофельное пюре	120	109.8
114/П`13	Хлеб пшеничный	20	47.0
115/П`13	Хлеб ржаной	20	34.8
342/ДЛ`17	Компот из свежих плодов (яблок)	180	103.1
Итого в Обед		590	484.7
Уплотненный полдник			
254/369/ДЛ`16	Пудинг из творога с яблоками, соус молочный сладкий	150	232.9
588/П`13	Вафли	30	105.0
386/Д`16	Плоды свежие (груша)	95	43.7
412/Д`16	Чай с лимоном	180	41.0
Итого в Уплотненный полдник		455	422.6
Итого за 8 день			1285.9

Среда/ вторая неделя/1-3 года 8 день

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Эн.цен
1	2	3	7
Завтрак			
226/П`18	Каша "Дружба"	150	143.0
65/П`18	Бутерброд с сыром (3-й вариант)	22	79.8
464/П`18	Кофейный напиток	180	56.7
Итого в Завтрак		352	279.5
II Завтрак			
Ск 1.2.2.12	Простокваша фруктовая с наполнителем "Латошка" 2,5%	120	68.4
			68.4
Обед			
18/П`18	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	29.6
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	180	70.0
318/Д`16	Птица тушеная	60	82.5
332/Д`16	Рис отварной	120	167.8
114/П`13	Хлеб пшеничный	20	47.0
115/П`13	Хлеб ржаной	10	17.4
528/П`13	Компот из яблок с лимоном	150	77.3
Итого в Обед		580	491.5
Уплотненный полдник			
150/П`18	Икра кабачковая (пром.производства)	40	47.2
349/П`18	Тефтели из говядины в молочном соусе	60	102.6
18/3	Рагу из овощей	130	110.0
114/П`13	Хлеб пшеничный	10	23.5
115/П`13	Хлеб ржаной	20	34.8
386/Д`16	Плоды свежие (яблоки)	95	41.8
Ск 11.1.1.16	Сок яблоко-виноград	180	81.0
Итого в Уплотненный подник		535	440.9
Итого за 9 день			1280.3

Четверг/ вторая неделя/ 1-3 года 9 день

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Эн.цен
1	2	3	7
Завтрак			
232/П`18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	151.4
267/П`18	Яйцо вареное	10	15.8
114/П`13	Хлеб пшеничный	10	23.5
466/П`18	Кофейный напиток на сгущенным молоком	180	103.5
Итого в Завтрак		350	294.1
II Завтрак			
469/П`18	Молоко кипяченое (2,5%)	100	53.5
Ск 10.10..1.2	Вафли с фруктово-ягодными начинками	10	35.4
Итого во II Завтрак		110	88.9
Обед			
36/П`13	Салат из свежих огурцов	40	40.8
96/П`18	Борщ с фасолью и картофелем	150	61.1
359/П`18	Печень, тушенная в соусе сметанном	50	103.8
335/Д`16	Макаронные изделия отварные	110	123.5
114/П`13	Хлеб пшеничный	10	23.5
115/П`13	Хлеб ржаной	10	17.4
349/Д`17	Компот из смеси сухофруктов	180	119.5
Итого в Обед		550	489.6
Уплотненный полдник			
583/П`13	Булочка домашняя	30	116.5
19/5/380/ Д`16	Суфле творожное, соус яблочный	135	209.6
118/П`13	Плоды свежие (апельсин)	95	40.9
401/Д`16	Кисель из джема	150	70.7
Итого в Уплотненный полдник		410	437.6
Итого за 10 день			1310.1

Пятница/вторая неделя/1-3 года 10 день

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 дней 1-3 года(1400)

	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%	Средний % 5 дней	средняя недельная норма	допустимая ежедневная норма
ЗАВТРАК												20 %	15-25 %
Б	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			8-8,8	6,3-10,5
Ж	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			9-9,9	7,05-11,75
У	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			38,6-42,6	30,45-50,75
Э/Ц	290.4	20.7	294.2	21.0	270.7	19.3	279.5	20.0	278.2	19.9	20.2	266-294	210-350
II ЗАВТРАК												5%	
Б	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!				
Ж	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!				
У	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!				
Э/Ц	71.4	5.1	70.0	5.0	68.4	4.9	69.6	5.0	70.0	5.0	5.0	66,5-73,5	0-140
ОБЕД												35%	30-40%
Б	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			14-15,4	12,6-16,8
Ж	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			15,6-17,3	14,1-18,8
У	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			67,5-74,6	60,9-81,2
Э/Ц	490.6	35.0	505.5	36.1	480.4	34.3	487.8	34.8	487.5	34.8	35.0	465,5-514,5	420-560
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК												30%	25-35%
Б	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			12-13,2	10,5-14,7
Ж	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			13,4-14,8	11,75-16,45
У	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			57,8-64	50,75-71,05
Э/Ц	414.1	29.6	419.2	29.9	392.0	28.0	401.7	28.7	415.6	29.7	29.2	399-441	350-490
Ккал за день	1266.4	90.5	1288.8	92.1	1211.4	86.5	1238.5	88.5	1251.3	89.4			
норма	1197-1323		1197-1323		1197-1323		1197-1323		1197-1323				

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 дней 1-3 года(1400)

	6	%	7	%	8	%	9	%	10	%	Средний % 5 дней	средняя недельная норма	допустимая ежедневная норма
ЗАВТРАК												20%	15-25 %
Б	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			8-8,8	6,3-10,5
Ж	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			9-9,9	7,05-11,75
У	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			38,6-42,6	30,45-50,75
Э/Ц	290.4	20.7	287.7	20.5	307.9	22.0	279.5	20.0	294.1	21.0	20.8	266-294	210-350
II ЗАВТРАК												5%	
Б	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!				
Ж	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!				
У	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!				
Э/Ц	71.4	5.1	70.0	5.0	70.8	5.1	68.4	4.9	88.9	6.4	5.3	66,5-73,5	0-140
ОБЕД												35%	30-40%
Б	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			14-15,4	12,6-16,8
Ж	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			15,6-17,3	14,1-18,8
У	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			67,5-74,6	60,9-81,2
Э/Ц	510.9	36.5	503.4	36.0	484.7	34.6	491.5	35.1	489.6	35.0	35.4	465,5-514,5	420-560
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК												30%	25-35%
Б	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			12-13,2	10,5-14,7
Ж	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			13,4-14,8	11,75-16,45
У	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			57,8-64	50,75-71,05
Э/Ц	446.3	31.9	422.9	30.2	422.6	30.2	440.9	31.5	437.6	31.3	31.0	399-441	350-490
Ккал за день	1319.0	94.2	1283.8	91.7	1285.9	91.8	1280.3	91.4	1310.1	93.6			
норма	1197-1323		1197-1323		1197-1323		1197-1323		1197-1323				

прием пищи	ЗАВТРАК		II ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК		калорийность	
	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%
1 день	290.4	20.7	71.4	5.1	490.6	35.0	414.1	29.6	1266.4	90.5
2 день	294.2	21.0	70.0	5.0	505.5	36.1	419.2	29.9	1288.8	92.1
3 день	270.7	19.3	68.4	4.9	480.4	34.3	392.0	28.0	1211.4	86.5
4 день	279.5	20.0	69.6	5.0	487.8	34.8	401.7	28.7	1238.5	88.5
5 день	278.2	19.9	70.0	5.0	487.5	34.8	415.6	29.7	1251.3	89.4
6 день	290.4	20.7	71.4	5.1	510.9	36.5	446.3	31.9	1319.0	94.2
7 день	287.7	20.5	70.0	5.0	503.4	36.0	422.9	30.2	1283.8	91.7
8 день	307.9	22.0	70.8	5.1	484.7	34.6	422.6	30.2	1285.9	91.8
9 день	279.5	20.0	68.4	4.9	491.5	35.1	440.9	31.5	1280.3	91.4
10 день	294.1	21.0	88.9	6.4	489.6	35.0	437.6	31.3	1310.1	93.6
среднее потребление за 10 дней		20.5		5.1		35.2		30.1		91.0
По СанПин 1400 ккал		20%		5%		35%		30 %		
суммарные объемы блюд	350.0		100.0		450.0		400.0			

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(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														
226/П18	Каша "Дружба"	150	3.9	5.0	20.7	143.0	0.07	1.0	29.55	0.1	98	105	23.0	0.3
65/П18	Бутерброд с сыром (3-й вариант)	22	2.6	5.6	5.0	79.8	0.01	0.0	34.70	0.2	73	50	5.3	0.2
464/П18	Кофейный напиток	180	1.1	1.1	10.3	56.7	0.02	0.3	8.55	0.0	49	34	5.7	0.1
Итого в Завтрак		352	7.6	11.6	36.0	279.5	0.09	1.3	72.80	0.3	220	189	33.9	0.6
II Завтрак														
469/П18	Молоко кипяченое (2,5%)	130	3.8	3.4	5.9	69.6	0.05	0.9	26.07	0.0	148	105	17.3	0.1
			3.8	3.4	5.9	69.6	0.05	0.9	26.07	0.0	148	105	17.3	0.1
Итого во II Завтрак														
Обед														
150/П18	Икра кабачковая (пром.производства)	40	0.8	3.6	3.1	47.2	0.01	2.8	0.00	1.2	16	15	6.0	0.3
63/Д16	Борщ с капустой и картофелем	180	1.3	3.5	9.2	73.8	0.03	7.4	0.00	0.0	32	38	18.9	0.9
303/П18	Суфле рыбное	50	7.0	3.0	1.5	56.0	0.04	0.3	33.00	0.6	3	105	13.0	0.4
418/П18	Соус белый основной	50	0.3	1.8	0.8	21.0	0.00	0.0	95.00	0.1	5	3	1.6	0.0
332/Д16	Рис отварной	120	2.9	4.3	29.3	167.8	0.02	0.0	21.60	0.0	1	49	13.1	0.4
114/П13	Хлеб пшеничный	10	0.8	0.1	4.9	23.5	0.01	0.0	0.00	0.1	2	7	1.4	0.1
115/П13	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.4	0.02	0.0	0.00	0.1	4	16	4.7	0.4
527/П13	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0.0	20.3	82.5	0.01	0.4	0.00	0.0	21	14	5.3	1.1
Итого в Обед		560	14.1	16.4	72.4	489.1	0.14	10.8	149.60	2.2	84	246	63.9	3.6
Уплотненный полдник														
112/П13	Овощи натуральные (свежий огурец)	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.01	3.0	0.00	0.0	7	13	4.2	0.2
354/409/П18	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный натуральный	150	8.7	12.1	11.2	188.9	0.15	6.0	2365.00	0.8	59	164	26.5	2.8
114/П13	Хлеб пшеничный	10	0.8	0.1	4.9	23.5	0.01	0.0	0.00	0.1	2	7	1.4	0.1
118/П13	Плоды свежие (банан)	95	1.4	0.5	20.0	91.2	0.04	9.5	0.00	0.4	8	27	39.9	0.6
Ск 11.1.1.11	Сок персиковый	150	0.5	0.0	24.8	102.0	0.03	9.0	0.00	0.0	8	23	18.0	0.3
Итого в Уплотненный полдник		435	11.6	12.7	61.6	409.8	0.24	27.5	2365.00	1.3	83	232	90.0	3.9
норма			10,5-14,7	11,75-16,45	50,75-71,05	350-490								
%		29												
Итого за 4 день			37.0	44.2	175.9	1247.9	0.52	40.5	2613.47	3.7	534	773	205.1	8.2

Четверг/ первая неделя 1-3 года 4 день

День: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория:

1-3 года

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(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														
226/П*18	Каша "Дружба"	150	3.9	5.0	20.7	143.0	0.07	1.0	29.55	0.1	98	105	23.0	0.3
65/П*18	Бутерброд с сыром (3-й вариант)	22	2.6	5.6	5.0	79.8	0.01	0.0	34.70	0.2	73	50	5.3	0.2
464/П*18	Кофейный напиток	180	1.1	1.1	10.3	56.7	0.02	0.3	8.55	0.0	49	34	5.7	0.1
Итого в Завтрак		352	7.6	11.6	36.0	279.5	0.09	1.3	72.80	0.3	220	189	33.9	0.6
II Завтрак														
Ск 1.2.2.12	Простокваша фруктовая с наполнителем "Латошка" 2,5%	120	3.2	3.0	7.2	68.4	0.04	1.6	24.00	0.0	163	108	16.8	0.1
			3.2	3.0	7.2	68.4	0.04	1.6	24.00	0.0	163	108	16.8	0.1
Обед														
150/П*18	Икра кабачковая (пром.производства)	40	0.8	3.6	3.1	47.2	0.01	2.8	0.00	1.2	16	15	6.0	0.3
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	180	1.7	2.5	10.8	70.0	0.00	0.4	14.40	0.0	9	181	12.6	0.3
318/Д*16	Птица тушеная	60	6.6	5.5	1.8	82.5	0.02	0.0	16.00	0.0	20	50	7.6	0.6
332/Д*16	Рис отварной	120	2.9	4.3	29.3	167.8	0.02	0.0	21.60	0.0	1	49	13.1	0.4
114/П*13	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47.0	0.02	0.0	0.00	0.2	4	13	2.8	0.2
115/П*13	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.4	0.02	0.0	0.00	0.1	4	16	4.7	0.4
528/П*13	Компот из яблок с лимоном	150	0.2	0.2	18.8	77.3	0.01	2.5	0.00	0.1	8	5	3.8	0.9
Итого в Обед		580	14.4	16.3	77.0	509.1	0.10	5.7	52.00	1.7	63	328	50.5	3.1
Уплотненный полдник														
70/П*13	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0.8	2.1	3.0	34.5	0.02	3.5	0.01	0.9	6	20	7.2	0.3
349/П*18	Тефтели из говядины в молочном соусе	60	6.6	6.6	4.2	102.6	0.02	0.0	14.40	0.2	20	64	9.0	0.9
18/3	Рагу из овощей	110	2.2	3.3	15.0	93.5	0.00	7.8	0.00	0.0	25	45	22.0	0.7
115/П*13	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.4	0.02	0.0	0.00	0.1	4	16	4.7	0.4
118/П*13	Плоды свежие (банан)	95	1.4	0.5	20.0	91.2	0.04	9.5	0.00	0.4	8	27	39.9	0.6
Ск 11.1.1.6	Сок вишневый	150	1.1	0.3	17.1	76.5	0.02	11.1	0.00	0.0	26	27	9.0	0.5
Итого в Уплотненный подник		455	12.8	12.9	62.5	415.7	0.12	31.9	14.41	1.7	88	199	91.8	3.2
норма			10,5-14,7	11,75-16,45	50,75-71,05	350-490								
%		30												
Итого за 9 день			38.0	43.8	182.7	1272.7	0.34	40.5	163.21	3.6	533	825	193.0	7.0

Четверг/ вторая неделя/ 1-3 года 9 день