

УТВЕР
Заведующий МБДС
п.г.т.Мс
_____ С.А.]
Приказ №73-Д от 31.08.20

Примерное 10-дневное меню
для детей возраста от 3 года до 7 лет

ЖДАЮ
У № 38
лочный
Иванова
22 года

День: понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса	
		порции	Эн.цен
1	2	3	7
Завтрак			
141/П*18	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	97.5
2/13 Ек/ч.2	Хлеб с маслом и яйцом	55	133.0
114/П*13	Хлеб пшеничный	20	47.0
506/П*13	Чай с молоком (1-й вариант)	200	81.0
Итого в Завтрак		425	358.5
II Завтрак			
Ск 1.2.2.13	Ряженка 2,5% жирности, с сахаром	155	93.0
Итого во II Завтрак			93.0
Обед			
10/Д*16	Салат из горошка зеленого консервированного	60	50.2
163/П*13	Суп с макаронными изделиями	200	96.6
271/Д*16	Биточки рыбные запеченные	70	84.9
372/Д*16	Соус сметанный	50	37.1
431/П*13	Картофель отварной	150	153.0
114/П*13	Хлеб пшеничный	30	70.5
115/П*13	Хлеб ржаной	30	52.2
390/ДЛ*16	Компот из свежих плодов (яблок)	200	97.6
Итого в Обед		740	642.0
Уплотненный полдник			
31/П*18	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	51.0
349/П*18	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	136.8
331/ДЛ*16	Каша вязкая (гречневая)	150	145.5
115/П*13	Хлеб ржаной	30	52.2
386/Д*16	Плоды свежие (яблоки)	100	44.0
Ск 11.1.1.16	Сок яблоко-виноград	200	90.0
Итого в Уплотненный подник		620	519.5
Итого за 1 день			1613.0

Понедельник/первая неделя/3-7 ЛЕТ 1 день

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Эн.цен
1	2	3	7
Завтрак			
233/П*18	Каша пшеничная молочная жидкая	175	174.7
114/П*13	Хлеб пшеничный	15	35.3
6/ДЛ*16	Масло (порциями)	3	19.8
7/ДЛ*16	Сыр (порциями)	7	23.8
511/П*13	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	200	118.0
Итого в Завтрак		400	371.5
II Завтрак			
420/Д*16	Кефир 2,5%, с сахаром	155	95.0
Итого во II Завтрак			95.0
Обед			
53/П*18	Икра свекольная	60	63.6
161/П*13	Суп с крупой	200	96.2
347/П*18	Котлеты "Школьные"	70	147.7
380/П*18	Капуста тушеная	150	108.0
114/П*13	Хлеб пшеничный	20	47.0
115/П*13	Хлеб ржаной	30	52.2
348/ДЛ*17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	122.2
Итого в Обед		730	636.9
Уплотненный полдник			
396/454/ П*13	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком	80	134.2
335/Д*16	Макаронные изделия отварные	140	157.2
115/П*13	Хлеб ржаной	20	34.8
118/П*13	Плоды свежие (мандарины)	100	38.0
Ск6.1.3.2.13	Печенье затяжное	30	124.2
496/ П*18	Напиток из шиповника	200	78.0
Итого в Уплотненный полдник		570	566.4
Итого за 2 день			1669.7

Вторник/ первая неделя/3-7 лет 2 день

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Эн.цен
1	2	3	7
Завтрак			
232/П18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	151.4
Ск1.3.2.4	Йогурт 3,2%	100	87.0
114/П13	Хлеб пшеничный	20	47.0
504/П13	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	61.0
Итого в Завтрак		470	346.4
II Завтрак			
470/П18	Простокваша фруктовая с наполнителем "Латочка" 2,5%	150	85.5
			85.5
Итого во II Завтрак			
Обед			
18/П18	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	37.0
121/П18	Уха рыбацкая	180	70.2
324/ДЛ16	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	80	196.0
339/ДЛ16	Пюре картофельное	130	119.0
114/П13	Хлеб пшеничный	20	47.0
115/П13	Хлеб ржаной	30	52.2
528/П13	Компот из яблок с лимоном	200	103.0
Итого в Обед		670	624.4
Уплотненный полдник			
252/369/ДЛ16	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	200	375.3
114/П13	Хлеб пшеничный	20	47.0
386/Д16	Фрукты свежие (груша)	100	46.0
411/Д16	Чай с сахаром	180	40.0
Итого в Уплотненный полдник		500	508.3
Итого за 3 день			1564.5

Среда/ первая неделя/3-7 ЛЕТ 3 день

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ 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)	25	93.0
114/П`13	Хлеб пшеничный	30	70.5
464/П`18	Кофейный напиток	200	63.0
Итого в Завтрак		405	369.5
II Завтрак			
469/П`18	Молоко кипяченое (2,5%)	170	91.0
Итого во II Завтрак			91.0
Обед			
2/П`13	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	81.6
63/Д`16	Борщ с капустой и картофелем	200	82.0
303/П`18	Суфле рыбное	75	84.0
418/П`18	Соус белый основной	50	21.0
332/Д`16	Рис отварной	140	195.7
114/П`13	Хлеб пшеничный	20	47.0
115/П`13	Хлеб ржаной	20	34.8
527/П`13	Компот из смеси сухофруктов	200	110.0
Итого в Обед		715	656.1
Уплотненный полдник			
36/П`13	Салат из свежих огурцов	50	51.0
354/409/П`18	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный натуральный	200	233.5
115/П`13	Хлеб ржаной	30	52.2
Ск 11.1.1.16	Сок яблоко-персик	200	90.0
118/П`13	Фрукты свежие (банан)	100	96.0
Итого в Уплотненный подник		580	522.7
Итого за 4 день			1639.2

Четверг / первая неделя/3-7 ЛЕТ 4 день

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Эн.цен
1	2	3	7
Завтрак			
230/П 18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	180.6
267/П 18	Яйцо вареное	20	31.5
114/П 13	Хлеб пшеничный	10	23.5
466/П 18	Кофейный напиток на сгущенным молоком	200	115.0
Итого в Завтрак		430	350.6
II Завтрак			
420/Д 16	Кефир 2,5%, с сахаром	155	95.0
Итого во II Завтрак			95.0
Обед			
82/П 13	Винегрет овощной	60	78.0
116/П 18	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	80.6
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	70	129.0
432/П 13	Картофель отварной в молоке	150	150.0
114/П 13	Хлеб пшеничный	30	70.5
115/П 13	Хлеб ржаной	30	52.2
390/Д 16	Компот из свежих плодов (яблок)	200	97.6
Итого в Обед		740	657.9
Уплотненный полдник			
583/П 13	Булочка домашняя	30	116.5
19/5/380/ Д 16	Суфле творожное, соус яблочный	200	293.3
118/П 13	Плоды свежие (апельсин)	100	43.0
401/Д 16	Кисель из джема	200	94.2
Итого в Уплотненный полдник		530	547.0
Итого за 5 день			1650.5

Пятница/ первая неделя/3-7 ЛЕТ 5 день

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Эн.цен
1	2	3	7
Завтрак			
141/П*18	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	97.5
2/13 Ек/ч.2	Хлеб с маслом и яйцом	55	133.0
114/П*13	Хлеб пшеничный	20	47.0
506/П*13	Чай с молоком (1-й вариант)	200	81.0
Итого в Завтрак		425	358.5
II Завтрак			
470/П*18 Ск 1.2.2.13	Ряженка 2,5% жирности, с сахаром	155	93.0
Итого во II Завтрак			93.0
Обед			
53/П*18	Икра свекольная	60	63.6
82/ДЛГ16/488 П*13	Рассольник "Ленинградский", со сметаной	200	119.3
339/П*18	Котлеты из говядины	80	147.2
380/П*18	Капуста тушеная	130	93.6
114/П*13	Хлеб пшеничный	20	47.0
115/П*13	Хлеб ржаной	30	52.2
348/ДЛГ17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	122.2
Итого в Обед		720	645.1
Уплотненный полдник			
276/ ДЛГ16/ 423/П*18	Тефтели рыбные паровые , соус польский (1-й вариант)	80	104.3
378/П*18	Пюре картофельное с морковью	130	101.4
114/П*13	Хлеб пшеничный	20	47.0
Ск6.1.3.2.13	Печенье затяжное	40	165.6
Ск 11.1.1.16	Сок яблочный	200	92.0
386/Д*16	Плоды свежие (яблоки)	100	44.0
Итого в Уплотненный полдник		570	554.3
Итого за 6 день			1650.9

Понедельник/ вторая неделя/3-7 ЛЕТ 6 день

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Эн.цен	
1	2	3	7	
Завтрак				
233/П`18	Каша пшеничная молочная жидкая	175	174.7	
114/П`13	Хлеб пшеничный	15	35.3	
6/ДЛ`16	Масло (порциями)	3	19.8	
7/ДЛ`16	Сыр (порциями)	7	23.8	
511/П`13	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	200	118.0	
Итого в Завтрак		400	371.5	
II Завтрак				
420/Д`16	Кефир 2,5%, с сахаром	155	95.0	
			95.0	
Итого во II Завтрак				
Обед				
5/П`18	Салат капусты белокочанной и огурцов	60	42.0	
98/433/П`18	Свекольник, со сметаной	200	99.0	
354/П`18	Запеканка картофельная с печенью	150	133.8	
451/П`13	Соус сметанный	75	86.5	
114/П`13	Хлеб пшеничный	30	70.5	
115/П`13	Хлеб ржаной	30	52.2	
349/Д`17	Компот из смеси сухофруктов	200	132.8	
Итого в Обед		715	616.8	
Уплотненный полдник				
396/454/П`13	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком	80	134.2	
331/ДЛ`16	Каша вязкая (гречневая)	150	145.5	
115/П`13	Хлеб ржаной	20	34.8	
118/П`13	Фрукты свежие (мандарины)	100	38.0	
541/П`18	Булочка ванильная	30	89.5	
348/ДЛ`17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	103.3	
Итого в Уплотненный полдник		560	545.3	
Итого за 7 день			1628.5	

Вторник/ вторая неделя/3-7 ЛЕТ 7 день

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Эн.цен
1	2	3	7
Завтрак			
227/П 18	Каша манная молочная жидкая	150	156.8
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	195	39.0
Итого в Завтрак		460	338.8
II Завтрак			
420/ДЛ 16	Простокваша 2,5%	180	91.0
			91.0
Обед			
82/П 13	Винегрет овощной	60	78.0
147/П 13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	66.4
303/П 18	Суфле рыбное	75	84.0
418/П 18	Соус белый основной	50	21.0
339/ДЛ 16	Картофельное пюре	150	137.3
114/П 13	Хлеб пшеничный	30	70.5
115/П 13	Хлеб ржаной	30	52.2
342/ДЛ 17	Компот из свежих плодов (яблок)	200	114.6
Итого в Обед		745	623.9
Уплотненный полдник			
254/369/ДЛ 16	Пудинг из творога с яблоками, соус молочный сладкий	200	310.5
588/П 13	Вафли	30	105.0
386/Д 16	Плоды свежие (груша)	100	46.0
504/П 13	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	61.0
Итого в Уплотненный полдник		530	522.5
Итого за 8 день			1576.2

Среда/ вторая неделя/3-7 лет 8 день

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория:

3-7 лет

№ 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)	25	93.0
114/П`13	Хлеб пшеничный	30	70.5
464/П`18	Кофейный напиток	200	63.0
Итого в Завтрак		405	369.5
II Завтрак			
470/П`18	Простокваша фруктовая с наполнителем "Лагошка" 2,5%	150	85.5
Итого во II Завтрак			85.5
Обед			
18/П`18	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	37.0
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	78.0
318/Д`16	Птица тушеная	80	110.5
332/Д`16	Рис отварной	150	209.7
114/П`13	Хлеб пшеничный	30	70.5
115/П`13	Хлеб ржаной	30	52.2
528/П`13	Компот из яблок с лимоном	200	103.0
Итого в Обед		740	660.9
Уплотненный полдник			
150/П`18	Икра кабачковая (пром.производства)	60	70.8
349/П`18	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	136.8
18/3	Рагу из овощей	150	97.0
114/П`13	Хлеб пшеничный	30	70.5
115/П`13	Хлеб ржаной	30	52.2
386/Д`16	Фрукты свежие (яблоки)	100	44.0
Ск 11.1.1.16	Сок яблоко-виноград	200	90.0
Итого в Уплотненный подник		650	561.3
Итого за 9 день			1677.2

Четверг/ вторая неделя/ 3-7 лет 9 день

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Эн.цен
1	2	3	7
Завтрак			
232/П*18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	181.6
267/П*18	Яйцо вареное	20	31.5
114/П*13	Хлеб пшеничный	10	23.5
466/П*18	Кофейный напиток на сгущенным молоком	200	115.0
Итого в Завтрак		410	351.6
II Завтрак			
469/П*18	Молоко кипяченое (2,5%)	170	91.0
Ск 10.10..1.2	Вафли с фруктово-ягодными начинками	10	35.4
Итого во II Завтрак		180	126.4
Обед			
36/П*13	Салат из свежих огурцов	60	61.2
96/П*18	Борщ с фасолью и картофелем	180	73.3
359/П*18	Печень, тушенная в соусе сметанном	70	145.3
335/Д*16	Макаронные изделия отварные	140	157.2
114/П*13	Хлеб пшеничный	10	23.5
115/П*13	Хлеб ржаной	10	17.4
349/Д*17	Компот из смеси сухофруктов	200	132.8
Итого в Обед		670	610.6
Уплотненный полдник			
583/П*13	Булочка домашняя	30	116.5
19/5/380/Д*16	Суфле творожное, соус яблочный	200	293.3
118/П*13	Плоды свежие (апельсин)	100	43.0
401/Д*16	Кисель из джема	200	94.2
Итого в Уплотненный подник		530	547.0
Итого за 10 день			1635.6

Пятница/ вторая неделя/3-7 ЛЕТ 10 день

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 дней 3-7 лет (1800)

	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%	Средний % 5 дней	средняя недельная норма	допустимая ежедневная норма
ЗАВТРАК												20%	15-25 %
Б	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			10,3-11,3	8,1-13,5
Ж	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			11,4-12,6	9-15
У	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			49,6-54,8	39,2-65,25
Э/Ц	358.5	19.9	371.5	20.6	346.4	19.2	369.5	20.5	350.6	19.5	20.0	342-378	270-450
II ЗАВТРАК													
Б	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			5%	
Ж	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!				
У	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!				
Э/Ц	93.0	5.2	95.0	5.3	85.5	4.8	91.0	5.1	95.0	5.3	5.1	85,5-94,5	0-180
ОБЕД												35%	30-40%
Б	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			17,9-19,9	16,2-21,6
Ж	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			20-22,1	18-24
У	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			86,8-95,9	78,3-104,4
Э/Ц	642.0	35.7	636.9	35.4	624.4	34.7	656.1	36.4	657.9	36.6	35.7	598,5-661,5	540-720
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК												30%	25-35%
Б	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			15,4-17	13,5-18,9
Ж	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			17,1-18,9	15-21
У	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			74,4-82,2	65,25-91,35
Э/Ц	519.5	28.9	566.4	31.5	508.3	28.2	522.7	29.0	547.0	30.4	29.6	513-567	450-630
Ккал за день	1613.0	89.6	1669.7	92.8	1564.5	86.9	1639.2	91.1	1650.5	91.7			
норма	1539-1701		1539-1701		1539-1701		1539-1701		1539-1701				

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 дней 3-7 лет (1800)

	6	%	7	%	8	%	9	%	10	%	Средний % 5 дней	средняя недельная норма	допустимая ежедневная норма
ЗАВТРАК												20%	15-25 %
Б	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			10,3-11,3	8,1-13,5
Ж	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			11,4-12,6	9-15
У	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			49,6-54,8	39,2-65,25
Э/Ц	358.5	19.9	371.5	20.6	338.8	18.8	369.5	20.5	351.6	19.5	19.9	342-378	270-450
II ЗАВТРАК													
Б	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			5%	
Ж	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!				
У	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!				
Э/Ц	93.0	5.2	95.0	5.3	91.0	5.1	85.5	4.8	126.4	7.0	5.5	85,5-94,5	0-180
ОБЕД												35%	30-40%
Б	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			17,9-19,9	16,2-21,6
Ж	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			20-22,1	18-24
У	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			86,8-95,9	78,3-104,4
Э/Ц	645.1	35.8	616.8	34.3	623.9	34.7	660.9	36.7	610.6	33.9	35.1	598,5-661,5	540-720
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК												30%	25-35%
Б	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			15,4-17	13,5-18,9
Ж	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			17,1-18,9	15-21
У	#REF!		#REF!		#REF!		#REF!		#REF!			74,4-82,2	65,25-91,35
Э/Ц	554.3	30.8	545.3	30.3	522.5	29.0	561.3	31.2	547.0	30.4	30.3	513-567	450-630
Ккал за день	1650.9	91.7	1628.5	90.5	1576.2	87.6	1677.2	93.2	1635.6	90.9			
норма	1539-1701		1539-1701		1539-1701		1539-1701		1539-1701				

прием пищи	ЗАВТРАК		II ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК		среднесуточная калорийность	
	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%
1 день	358.5	19.9	93.0	5.2	642.0	35.7	519.5	28.9	1613.0	89.6
2 день	371.5	20.6	95.0	5.3	636.9	35.4	566.4	31.5	1669.7	92.8
3 день	346.4	19.2	85.5	4.8	624.4	34.7	508.3	28.2	1564.5	86.9
4 день	369.5	20.5	91.0	5.1	656.1	36.4	522.7	29.0	1639.2	91.1
5 день	350.6	19.5	95.0	5.3	657.9	36.6	547.0	30.4	1650.5	91.7
6 день	358.5	19.9	93.0	5.2	645.1	35.8	554.3	30.8	1650.9	91.7
7 день	371.5	20.6	95.0	5.3	616.8	34.3	545.3	30.3	1628.5	90.5
8 день	338.8	18.8	91.0	5.1	623.9	34.7	522.5	29.0	1576.2	87.6
9 день	369.5	20.5	85.5	4.8	660.9	36.7	561.3	31.2	1677.2	93.2
10 день	351.6	19.5	126.4	7.0	610.6	33.9	547.0	30.4	1635.6	90.9
среднее потребление за 10 дней		19.9		5.3		35.4		30.0		90.6
По СанПин 1800 ккал		20%		5%		35%		30%		
суммарные объемы блюд	400.0		100.0		600.0		450.0			

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ 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/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)	25	3.6	6.5	5.0	93.0	0.01	0.1	42.20	0.2	109	71	7.2	0.2
114/П13	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5	0.03	0.0	0.00	0.3	6	20	4.2	0.3
464/П18	Кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	63.0	0.02	0.3	9.50	0.0	54	38	6.3	0.1
Итого в Завтрак		405	11.2	12.9	51.9	369.5	0.13	1.4	81.25	0.6	267	234	40.7	0.9
II Завтрак														
469/П18	Молоко кипяченое (2,5%)	170	4.9	4.5	7.7	91.0	0.06	1.2	34.09	0.0	194	137	22.6	0.2
Итого во II Завтрак			4.9	4.5	7.7	91.0	0.06	1.2	34.09	0.0	194	137	22.6	0.2
Обед														
150/П18	Икра кабачковая (пром.производства)	50	1.0	4.5	3.9	59.0	0.01	3.5	0.00	1.6	21	19	7.5	0.4
63/Д16	Борщ с капустой и картофелем	200	1.5	3.9	10.2	82.0	0.04	8.2	0.00	0.0	36	43	21.0	1.0
303/П18	Суфле рыбное	75	10.5	4.5	2.3	84.0	0.05	0.4	49.50	0.9	48	157	19.5	0.6
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	140	3.4	5.0	34.2	195.7	0.02	0.0	25.20	0.0	1	57	15.2	0.5
114/П13	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/П13	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.04	0.0	0.00	0.3	7	32	9.4	0.8
527/П13	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	27.0	110.0	0.01	0.5	0.00	0.0	28	19	7.0	1.5
Итого в Обед		705	19.9	20.1	94.9	633.5	0.20	12.6	169.70	3.0	149	341	84.0	4.9
Уплотненный полдник														
12/Д16	Салат из кукурузы консервированной	60	1.7	3.7	4.8	59.6	0.06	5.6	0.00	0.0	11	35	11.7	0.4
354/409/П18	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный натуральный	200	12.3	13.5	15.6	233.5	0.22	8.9	3519.00	1.1	67	232	37.5	4.1
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	Фрукты свежие (банан)	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.0	0.00	0.4	8	28	42.0	0.6
Ск 11.1.1.11	Сок персиковый	180	0.5	0.0	29.7	122.4	0.04	10.8	0.00	0.0	9	27	21.6	0.4
Итого в Уплотненный подник		550	16.8	17.8	76.1	535.0	0.37	35.3	3519.00	1.6	97	328	114.3	5.5
норма			13,5-18,9	15-21	65,25-91,35	450-630								
%		30												
Итого за 4 день			52.9	55.4	230.5	1628.9	0.75	50.5	3804.04	5.2	706	1041	261.5	11.6

Четверг / первая неделя/3-7 ЛЕТ 4 день

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ 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/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)	25	3.6	6.5	5.0	93.0	0.01	0.1	42.20	0.2	109	71	7.2	0.2
114/П13	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5	0.03	0.0	0.00	0.3	6	20	4.2	0.3
464/П18	Кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	63.0	0.02	0.3	9.50	0.0	54	38	6.3	0.1
Итого в Завтрак		405	11.2	12.9	51.9	369.5	0.13	1.4	81.25	0.6	267	234	40.7	0.9
II Завтрак														
470/П18	Простокваша фруктовая с наполнителем "Латочка" 2,5%	150	4.1	3.8	9.0	85.5	0.05	2.0	30.00	0.0	204	135	21.0	0.2
Итого во II Завтрак			4.1	3.8	9.0	85.5	0.05	2.0	30.00	0.0	204	135	21.0	0.2
Обед														
150/П18	Икра кабачковая (пром.производства)	60	1.1	5.3	4.6	70.8	0.01	4.2	0.00	1.9	25	22	9.0	0.4
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1.9	2.8	12.0	78.0	0.00	0.4	16.00	0.0	10	201	13.8	0.3
318/Д16	Птица тушеная	80	8.8	7.3	2.4	110.5	0.03	0.0	21.50	0.0	27	66	10.2	0.8
332/Д16	Рис отварной	150	3.7	5.4	36.7	209.7	0.03	0.0	27.00	0.0	1	61	16.3	0.5
114/П13	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/П13	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.04	0.0	0.00	0.3	7	32	9.4	0.8
528/П13	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	25.1	103.0	0.01	3.3	0.00	0.1	11	7	5.0	1.2
Итого в Обед		730	18.7	21.4	97.3	653.8	0.13	7.9	64.50	2.5	86	402	66.5	4.3
Уплотненный полдник														
70/П13	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1.4	3.6	5.0	57.5	0.04	5.9	0.01	1.5	10	34	12.0	0.5
349/П18	Тефтели из говядины в молочном соусе	70	7.7	7.7	4.9	119.7	0.03	0.0	16.80	0.3	24	75	10.5	1.0
18/3	Рагу из овощей	150	2.3	3.7	16.0	97.0	0.10	10.6	0.00	0.0	34	68	33.0	0.9
114/П13	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/П13	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.04	0.0	0.00	0.3	7	32	9.4	0.8
118/П13	Фрукты свежие (банан)	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.0	0.00	0.4	8	28	42.0	0.6
Ск 11.1.1.6	Сок вишневый	200	1.4	0.4	22.8	102.0	0.02	14.8	0.00	0.0	34	36	12.0	0.6
Итого в Уплотненный полдник		610	17.1	16.3	86.2	554.0	0.29	41.3	16.81	2.7	121	285	121.7	4.6
норма			13,5-18,9	15-21	65,25-91,35	450-630								
%		31												
Итого за 9 день			51.0	54.3	244.3	1662.8	0.59	52.5	192.56	5.8	677	1057	249.8	9.9

Четверг/ вторник недели/3-7 лет 9 день