МБДОУ детский сад №3 "Лучик"

Утверждено

Заведуниций С.В.Журавлёва

Сезон:

Сезон

Категория: Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)

Согласовано **Граниза** Специалист Е.То. Камкина

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)			Витаминь	ol (ML)				Минеральные	вещества (мг)		
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.э кв)	B1	С	D	К	Ca	Mg	Р	Fe .	I	Se F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19 20
	Завтрак																
333	Макароны с сыром	130/6/14	8.44	12.25	30.07	264	80	0.07	0.42		55.19	167.47	6.92	121.01	0.698		
685	Чай с сахаром	180	0.1	0.02	13.64	55			0.02		0.3736	2.4084	1.9008	3.5597	0.3992		
0001	Печенье	35	2.63	4.13	8.26	81						10.15	7	31.5	0.735		
	Всего Завтрак	365	11.17	16.4	51.97	400	80	0.07	0.44		55.5636	180.0284	15.8208	156.0697	1.8322		
	Второй завтрак																
8000	Яблоки	85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25		236.3	13.6	7.65	9.35	1.87		
	Всего Второй завтрак	85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25		236.3	13.6	7.65	9.35	1.87		
	Обед																
133	Суп картофельный с мясом	200/20	7.44	6.46	16.09	152	10	0.11	8.48		579.1372	21.3915	29.935	109.3662	1.6399		
534	Капуста тушеная с мясом	160/60	16.84	34.31	15.07	436	310	0.14	32.42		569.1215	88.2306	47.0892	199.4733	2.6478	0.0057	0.0
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0.97		38.57	158		0.02	0.65		0.3736	43.7184	20.1204	43.4484	1.6152		
004	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.79	65		0.07			91.875	13.125	17.625	59.25	1.4625		
002	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.24	5.55	29		0.04			36.45	6.45	11.55	39.6	0.75		
	Всего Обед	672.5	29	41.46	88.07	840	320	0.38	41.55		1276.9573	172.9155	126.3196	451.1379	8.1154	0.0057	0.0
	Полдник																
65	Салат рыбный	115	9.01	22.2	11.02	280		0.12	6.53		493.5454	40.5831	33.8888	127.9018	1.3659		
337	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63	10	0.03			56	22	4.8	76.8	1		
648/2	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	180	0.41		25.76	104	h.				0.2471	0.1787			0.0268		
003	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39		0.05			48.6	8.6	15.4	52.8	1		
	Всего Полдник	355	16.22	27.12	44.48	486	10	0.2	6.53		598.3925	71.3618	54.0888	257.5018	3.3927		
	Всего в день		56.73	85.32	192.85	1764	410	0.68	188.77		2167.2134	437.9057	203.8792	874.0594	15.2103	0.0057	0.0
	Итого		56.73	85.32	192.85	1764	410	0.68	188.77		2167.2134	437.9057	203.8792	874.0594	15.2103	0.0057	0.0
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12.86	43.53	43.73												

Сезон

Категория:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Macca	Пи	цевые вег	цества (г)	T	T-	D.						1-	ая неделя	/RTC	Pare
	ч сториние отгода	порции	Б	Ж	У	-			иины (мг)				Минеральные	вещества (мг)	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Dic	hus
				1	y	ККАЛ	(рет	B1	С	D	K	Ca	Mg	P			
1	2	3	4				Экв)	24					rig	P	Fe	I	Se
	Завтрак		4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14				
L	Бутерброды с маслом									+		14	14	13	15	18	19 2
311/1	Каша жидкая пшенная на молоке	15/			3 4,52	80	40	0,0	3		24						
92	Кофейный напиток с молоком	175/	5 4,2	2 6,8	1 25,87	182	2 20		1	2	162 1005	0,	7/2/2		0,608		
02	Хлеб пшеничный	18	0 1,4	9 1,6	6 18,59	95	10				162,1965	,020.	22,9444	108,0035	0,3263		
	Всего в Завтрак	1	0,8	0,1	5 3,7			0,03	-/-	1	54,9792	48,924	5,67	36,45 •	0,073		
		39	7,6	15,00	5 52,68			-	-		24,3	./-	7,7	26,4	0,5		
07	Второй завтрак			-			/0	0,12	0,72		272,4757	161,8501	45,5864	204,613		-	-
07	Апельсины	8!	0,34	0,34	8,33	20									2/50/5	_	
	Всего в Второй завтрак	85		-/-	7	38		0,03			236,3	13,6	7,65	9,35			
	Обед		-/-	0,5	0,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	-700	1,87		
7	Икра кабачковая	60	1 00										7,05	9,35	1,87		
09	Борщ с мясом и сметаной			,	,	24		0	6		0	12,000	12.000				
00	Соус сметанный	200/20/10		8,02	6,18	124	30	0,05	6,73		315,7186	38,2142	12,600	37,200	0,4200		
78	Запеканка картофельная с печенью	20		1,83	0,92	22	10		0,01				21,1026	83,5793	1,4454		
)7	Сок абрикосовый	150/50	12,38	19,79	25,09	328		0,15	12,51		12,129	8,0502	0,8543	5,9682	0,0304		
4	Хлеб ржаной	180	0,6		16,95	70		0,02	12,31		1048,0865	21,2912	41,9405	169,410	2,5395		
2	Хлеб пшеничный	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,02	3		186	18	9	16,5	2,25		
	Всего в Обед	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04		7	91,875	13,125	17,625	59,25	1,4625		
		742,5	25,82	30,45	71,38	662	40				36,45	6,45	11,55	39,6	0,75		
8	Полдник				,50	002	40	0,40	28,25		1690,2591	117,1306	114,6724	411,5077	8,8978	-	
0.10	Сырники из творога с джемом	100/20	16,39	11	28,6	202								,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	0,0378		
	Ряженка	180	4,2	4,8		282	60	0,07	0,25		135,1	155,8	26	228,1			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	5,7	83	30	0,06	1,2		217,5	180	22,5		0,77		
	Всего в Полдник	320	22,29		7,4	39		0,05			48,6	8,6	15.4	147	0,15		
	Всего в день	320		16,12	41,7	404	90	0,18	1,45		401,2000	344,4000	63,9000	52,8	1		
, I	Итого		56,09	61,97	174,09	1481 2	200	0,73	170,67	-		636,9807		427,9000	1,9200		
(Содержание белков, жиров, углеводов в меню		56,09	61,97	174,09	1481 2	200	0,73	170,67	_			231,8088	1053,3712	14,1951		
3	а период в % от калорийности		15,15	37,66	47,02				-/	-	2000,2348	636,9807	231,8088	1053,3712	14,1951		-

Сезон

Категория:

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пиц	цевые вец	цества (г)	T	T	Ricranii	ны (мг)					1	ая неделя	I/C	pe
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	-		7				N	1инеральные в	ещества (мг)			
					y	ККАЛ	А (рет.з	B1	С	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	кв)	9	10								
	Завтрак			-			-	3	10	11	13	12	14	13	15	18	19
	Бутерброды с маслом	15/	5 1,0	8 6,4	2 4.50											-	
11	Каша жидкая геркулесовая на молоке	175/		,				-,			31	6,6	9,272	33,76	0,608		
93	Какао с молоком							-,	Α		61,5429	15,6857	33,7714		-,000		
02	Хлеб пшеничный	18					20	0,04	1,17		192,744	110,34	19,476	/ /	75 125		
	Всего в Завтрак	11		,	-			0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	-,005		
	Второй завтрак	390	8,57	7 14,80	52,33	377	80	0,21	1,17		309,5869	136,9257	70,2194		0,5		
005	Груши									-		,,	70,2134	251,9114	2,6899		
	Всего в Второй завтрак	85		0,26	8,08	36		0,02	4,25		131,7500	16 5000					
		85	0,34	0,26	8,08	36		0,02	4,25	_	131,7500	16,5000	10,2000	13,6000	1,9550		
77	Обед								-,,25	_	131,7500	16,5000	10,2000	13,6000	1,9550	T	T
	Салат из свеклы	60	0,81	2,25	4,77	43		0,01	2.2			×				+	+
)7	Бульон из птицы с гренками и яйцом	200/15	8,68			148			2,3		165,888	18,7546	11,0246	21,5482	0,7016		
19	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	75			/			0,08	0,11		122,6846	22,7784	25,8743	121,0768	1,8251		
7	Соус томатный					209	50	0,08	0,63		166,5	32,9063	19,6875	119,8125	1,3781		
8	Рис отварной	25			,	19	10	0,01	0,6		31,3675	3,97	2,88	5,56			
9	Компот из смеси сухофруктов	130		,,	31,79	182	20	0,02			35,165	1,183	14,157		0,1195		
4	Хлеб ржаной	180	0,97		38,57	158		0,02	0,65		0,3736	43,7184	20,1204	52,819	0,4563		
	Всего в Обед	37,5		-7.0	12,79	65		0,07		*	91,875	13,125		43,4484	1,6152		
		722,5	28,23	28,92	112,57	824	90	0,29	4,29	-	613,8537	136,4357	17,625	59,25	1,4625		
	Солож!!Стотик									-		150,4557	111,3688	423,5149	7,5583		
_	Салат"Степной"из разных овощей	125	3,2	4,73	15,04	115		0,07	6,4		277 4060						1
5	Сдоба обыкновенная	60	5,09	2,19	32,32	169	10	0,06			377,1968	22,9486	23,4308	67,686	1,1601		
	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	13,64	55	10	0,06	0,1		88,887	29,9649	9,0868	53,5972	0,5531		
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29			0,02		0,3736	2,4084	1,9008	3,5597	0,3992		
	Всего в Полдник	380	9,67	7,18	66,55			0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75		
*	Всего в день	300	46,81			368	10	0,17	6,52		502,9074	61,7719	45,9684	164,4429	2,8624	-	+
	Итого			51,16	239,53	1605	180	0,69	16,23		1558,10	351,2833	237,757	853,469	15,0656	-	-
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню		46,81	51,16	239,53	1605	180	0,69	16,23		1558,10	351,2833	237,757				
	за период в % от калорийности		11,67	28,69	59,70					+	,	/	237,757	853,469	15,0656		

Сезон

Категория:

Дети 3-7 (ДОУ 2023- 2025)

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещес	гва (г)			Витамин	ы (мг)			Ми	неральные ве	ещества (мг)				
	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	B1	С	D	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	40	0,03			31	6,6	9,272		0,608			
160/1	Вермишель молочная	175/5	3,79	3,66	14,31	105	20	0,04	0,47		149,5044	98,3488	13,011	81,6951	0,2619			
685/1	Чай с молоком	180	2,4	2,54	10,21	73	10	0,02	0,48		113,3531	96,888	11,7276	71,9056	0,2002			
002	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
	Всего в Завтрак	390	8,12	12,79	32,74	278	70	0,12	0,95		318,1575	206,1368	41,7106	213,7607	1,5701			
	Второй завтрак																	
8000	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65		1,87			
	Всего в Второй завтрак	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
	Обед																	
142/1	Суп картофельный с рыбой	200/22	6,06	1,92	11,88	89		0,1	6,38		450,6904	23,4511	25,9664		0,8718			
486	Голубцы(ленивые)	190	12,23	26,15	12,44	334	30	0,06	18,1		459,8562	81,3087	33,7579		2,1305			
707	Сок фруктово-ягодный	180	0,6		16,95	70		0,02	3		186	18	9	16,5	2,25			
004	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91,875	13,125	17,625	59,25	1,4625			
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55			0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего в Обед	644,5	22,64	28,76	59,61	587	40	0,29	27,48		1224,8716	142,3348	97,8993	368,4634	7,4648			
	Полдник									,				.6				
77	Икра кабачковая	60	1,22	5,75	4,97	77						26,445	9,675		0,4515			
733	Оладьи (с маслом)	95	6,71	10,45	38,14	273	20	0,08	0,26		148,5503	65,7244	14,1869	87,5471	0,6823			
685	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	13,64	55			0,02		0,3736	2,4084	1,9008	3,5597	0,3992			
0002	Пастила	20	0,1		15,36	62						2,2		1				
	Всего в Полдник	355	8,13	16,22	72,11	467	20	0,08	0,28		148,9239	96,7778	25,7627	115,9718	1,533			
	Всего в день		39,23	58,11	172,79	1370		0,52	168,96		1928,253	458,8494	173,0226	707,5459	12,4379			ia.
	Итого		39,23	58,11	172,79	1370	130	0,52	168,96		1928,253	458,8494	173,0226	707,5459	12,4379			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,45	38,17	50,45													

Сезон

Категория: Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)

1-ая неделя/Пятница

10	Приём пищи,	Macca	Пищевь	е вещест	ва (г)			Витаминь	ol (ML)				минеральны	е вещества (м				
№ рец.	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ккал (А (рет.э	B1	С	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
	2	3	4	5	6	7	кв) 8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
1														101 1050	0.6515			
	Завтрак	15/5/10,5	4,47	6,96	4,8	100	50	0,03	0,36		32,2286	141,3		104,4858	0,6515			
}	Бутерброды с сыром	175/5	3,92	2,65	34,84	179	10	0,04	0,45		151,4618	95,1841	21,5349	100,224	0,3321			
311	Каша жидкая рисовая на молоке	180	1,49	1,66	18,59	95	10	0,02	0,24		54,9792	48,924	5,67	36,45	0,073			
592	Кофейный напиток с молоком	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03	,		24,3	4,3	7,7	26,4	0,5			
002	Хлеб пшеничный	400,5	10,73	11,43	61,93	394	70	0,12	1,05		262,9696	289,7081	44,822	267,5598	1,5566			
	Всего в Завтрак	700,5	-	-											.5			
	Второй завтрак	05	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
007	Апельсины	85 85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3	13,6	7,65	9,35	1,87			
	Всего в Второй завтрак	65																
	Обед		0,88	2,75	3,91	44		0,02	15,0	0	96,745	26,9390	8,1180	15,2405	0,3355			
45/1 .	Салат из квашеной капусты	55	12,93	10,65	14,17		10	0,03	0,67		89,0314	47,0389	11,3104	55,2207	0,4902	0,0042	0,0022	0,0187
155	Суп с клецками на курином бульоне	200			19,62			0,18	9,93		975,632	37,664	48,8122	241,867	2,4656			
216	Картофель тушенный с цыпленком	150/50	23,68	24,53	19,02	351	50	0,10	-,									
	бройлера	100	0,97		38,57	158		0,02	0,65		0,3736	43,7184	20,1204	43,4484	1,6152			
639	Компот из смеси сухофруктов	180	2,47	0,45	12,79	1		0,07			91,875	13,125	17,625	59,25	1,4625			
004	Хлеб ржаной	37,5	0,85	0,16	3,70	1		0,03			24,30	4,30	7,70	26,4	0,50			
002	Хлеб пшеничный	10	41,78	38,54	92,76		60	0,35	26,27	0,00	1277,9570	172,7853	113,6860	441,4266	6,8690	0,0042	0,0022	0,0187
	Всего в Обед	682,5	12/10											1.				
	Полдник	400/20	17,54	12,05	17,15	247	70	0,05	0,2400	,	124,6000	147,3000	22,2000	210,3000	0,6900			
366	Запеканка из творога с молоком	100/20	5,04	5,76	7,37													
698	Кисломолочный напиток "Снежок"	180		0,32	7,4			0,05			48,6000	8,6000	15,4000	52,8000	1,0000			
002	Хлеб пшеничный	20		18,13	31,92				0,24		173,2000	155,9000	37,6000	263,1000	1,6900			
	Всего в Полдник	320		68,44	194,94				167,81		1950,4266	631,9934	203,7580	981,4364	11,9856	0,0042	0,0022	0,018
	Всего в день		77,13						167,81			631,9934	203,7580	981,4364	11,9856	0,0042	0,0022	0,018
	Итого		77,13	68,44	194,94		200	0,00	207,02	-								
	Содержание белков, жиров, углеводов в м за период в % от калорийности	еню	18,06	36,06	45,65													

н: Сез

Категория Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)

														2-as	неделя,	/Поне	дел	ьник
№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищевь	не вещест	ва (г)			Витамин	ы (мг)	T		THE RESERVE OF THE PARTY OF THE	Минеральны	ые вещества (мг))			
	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ККАЛ	А (рет.э кв)	B1	С	D	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак														0.0			
0015	Кукуруза сладкая консервированная	37	1,1	0,2	5,6	29		0,01	2,4			2,5		25	0,2			
340	Омлет натуральный	105	9,91	16,01	1,76	191	130	0,05	0,15	5	149,8159	67,9541	11,4736		1,6895			
685	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	13,64	55			0,02		0,3736	2,4084	1,9008		0,3992			
0001	Печенье	35	2,63	4,13	8,26	81						10,15	7	31,5	0,735			
	Всего в Завтрак	357	13,74	20,36	29,26	356	130	0,06	2,57		150,1895	83,0125	20,3744	211,1165	3;0237			
	Второй завтрак										225 2000	12 6000	7,6500	9,3500	1,8700			
8000	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3000	13,6000					+	
	Всего в Второй завтрак	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3000	13,6000	7,6500	9,3500	1,8700		-	-
	Обед														4 4654			
132	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200/20/5	4,59	6,03	12,4	122	20	0,08	5,37		361,8443	22,2059	20,0813	75,7596	1,1664			
451/1	Биточки	75	15,66	21,3	8,83	290	90	0,09	0,1		271,8499	34,1264	28,7709	181,047	2,476	0,0016	5	0,0171
587	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,01	19	10	0,01	0,6		31,3675	3,97	2,88	5,56	0,1195			
297/2	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	125/5	7,3	9,4	35,7	263	10	0,18			225,46	15,224	102,921	154,0944	3,48			
		180	0,6		16,95	70		0,02	3		186	18	9	16,5	2,25			
707	Сок фруктово-ягодный	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91,875	13,125	17,625	59,25	1,4625			
004	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6 🖏	0,75			
002	Всего в Обед	687,5	32,19	38,47	94,23	858	130	0,49	9,07		1204,8467	113,1013	192,8282	531,811	11,7044	0,0016	5	0,0171
-	Полдник																	
72	Винегрет с сельдью	125/25	6,08	10,65	8,9	156		0,05	6,63	3	411,3575	57,0042	34,4063	43,5544	0,9697			
648/2	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	180	0,41		25,76	104					0,2471	0,1787			0,0268			
003	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
003	Всего в Полдник	350	8,19	10,97	42,06	299		0,1	6,63	3	460,2046	65,7829	49,8063	96,3544	1,9965			1.00
	Всего в день		54,46	70,14	173,88	1551	260	0,68	158,52	2	2051,5408	275,4967	270,6589	848,6319	18,5946	0,0016	5	0,0171
	Итого		54,46	70,14	173,88	1551	260	0,68	158,52	2	2051,5408	275,4967	270,6589	848,6319	18,5946	0,0016	3	0,0171
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,05	40,7	44,84											3		

Сезон: Сезон

Категория Дети 3-7 (ДОУ 2023-2025)

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пище	евые веще	ства (г)	T	T	Вита	мины (мг)		1				2-ая не	деля	BTO	рни
	наименование блюда	порции	Б	ж	()								Минеральны	не вещества (и	ИГ)			
	•		В	ж.	У	ККАЛ	А (рет.эн в)	B1	С	D	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	2
	Завтрак														13	10	13	
1	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	40	0,03			31	6,6	9,272	33,76	0,608			
311/1	Каша жидкая пшенная на молоке	175/5	4,22	6,81	25,87	182	20	0,04	0,48		162,1965		22,9444		0,3263			
592	Кофейный напиток с молоком	180	1,49	1,66	18,59	95	10	0,02	0,24		54,9792	,	5,67	36,45				
002	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20		0,03			24,3	4,3	7,7	VEST 1 8 555	0,073			
	Всего в Завтрак	390	7,64	15,06	52,68	377	70	0,12	0,72		272,4757	161,8501	45,5864	204,6135	-/-			-
	Второй завтрак										,		15/5004	204,0133	1,50/3			
007	Апельсины	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3000	13,6000	7,6500	9,3500	1 0700			
	Всего в Второй завтрак	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3000	13,6000	7,6500	9,3500	1,8700 1,8700			
	Обед											23,0000	7,0300	9,3300	1,8/00			
)43	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,43	53		0,02	23,13		103,3335	29,364	8,697	16 254	0.3504			
110	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	200/20/10	6,83	8,12	9,25	137	20		5,93		350,482	31,2893	21,5064	16,254 86,7703	0,3584 1,4585			
101	Пудинг рыбный	75,00	12,46	5,16	4,57	115	30	0,07	0,51		287,770	44,1100	26,9300	177.0700				
520/3	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96					177,8700	1,1800			
539	Компот из смеси сухофруктов	180	0,97	-,	38,57	158	20	0,02	0,65		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
004	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07	0,03		0,3736	43,7184	20,1204	43,4484	1,6152			
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			91,875 36,4500	13,125	17,625	59,25	1,4625			
	Всего в Обед	747,5	28,21	22,39	98,22	707	70	0,44	56,18		1634,6241	6,4500	11,5500	39,6000	0,7500			
	Полдник	, , •			,			-,	30,10		1034,0241	213,2167	139,4488	520,2827	8,0146			
.7	Салат из соленых огурцов с луком	45	0,39	2,30	1,17	27		0,02	2,51		62 2070	40 4700						
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03	2,31		63,2070	10,4760	6,0480	12,708	0,3118			
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29	10	0,04			56 36,45	22	4,8	76,8	1			
75	Булочка российская	60	4,22	4,81	33,31	193		0,07	0,01			6,45	11,55	39,6	0,75			
86	Чай с лимоном	180/4	0,18	0,05	12,39	50		0,07	0,96		63,4 8,4046	16,4	15,1	43,7	0,74			
	Всего в Полдник	344	11,17	12,00	52,72	362	10	0,16	3,48	-	227,4616	5,4116 60,7376	3,4599	6,2762	0,5774			
	Всего в день	- 1	47,36	49,79	211,95	1484	150	0,75	200,63		2370,8614		40,9579	179,0842	3,3401			
	Итого		47,36	49,79	211,95	1484	150	0,75	200,63			449,4044	233,643	913,3304	14,7320			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,77	30,2	57,13	2.01	130	0,75	200,03		2370,8614	449,4044	233,643	913,3304	14,7320			

Сезон

Категория:

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищ	евые веще	ства (г)		T T	Витамин	ы (мг)	1			4		-ая недел	Я/	Сре
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	A	B1	C C	D	.,		Линеральные і	вещества (мг)			
						KKAJI	(рет.э	DI	C	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	кв) 8	9	10	11	13	12	14	10			
	Завтрак											12	14	13	15	18	19
3	Бутерброды с сыром	15/5/10,5	4,47	6,96	4,8	100	50	0,03	0,36		32,2286	141,3	9,9171	104 4050	0.55.5		
60/1	Вермишель молочная	175/5	3,79	3,66	14,31	105	20	0,04	0,47		149,5044	98,3488		,	0,6515		
93	Какао с молоком	180	3,39	3,51	23,56	140	20	0,04	1,17		192,744	,	13,011	81,6951	0,2619		
02	Хлеб пшеничный	10			3,7	20		0,03	1,1/			110,34	19,476	2	0,639		
	Всего в Завтрак	400,5		14,29	46,37	365		0,14	2,00		24,3 398,777	4,3 354,2888	7,7	26,4	0,5		
	Второй завтрак							-,	-,00		330,777	354,2000	50,1041	317,1609	2,0524		
86	Бананы	85	1,28	0,43	17,85	81		0,03	8,50		295,80	6,80	25.7				
	Всего в Второй завтрак	85	0,34	0,26	8,08	36		0,02	4,25		131,75	16,15	35,7	23,8	1,955		
	Обед								-,		101// 0	10,13	10,2	13,6	1,955		
6	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,44	1,36	38		0,02	2,28		66,72	12 200	7.7.0				
24	Щи из свежей капусты с картофелем,мясом	200/20/10	6,94	8,15	6,64	128	20	0,06	9,61		348,225	12,296 36,527	7,212	21,546	0,3118		
40	и сметаной							5,55	5,01		540,225	30,527	20,6103	85,3087	1,2875		
43	Плов	130/55	22,01	20,98	32	405		0,08	1,64		410,5069	24,6987	44,6367	247,0801	2 24 22		
07	Сок яблочный	180	0,6		16,95	70		0,02	3		186	18	9	,	3,2132		
04	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,07			91,875	13,125	17,625	16,5	2,25		
02	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04	,		36,45	6,45	11,55	59,25	1,4625		
	Всего в Обед	707,5	33,75	33,26	75,3	735	20	0,29	16,53		1139,7752	111,0965	110,634	39,6 469,2848	0,75	_	_
	Полдник				-					-	,		110,034	409,2848	9,2750		
62	Пудинг из творога (запеченный)	100/20	13,75	11,15	15,39	217	50	0,03	0,17		119,77	123,1032	18,0612	167 2700	0.700		
98/3	Йогурт	180	5,04	5,76	7,37	101	40	0,05	1,27		262,8000	216,0000		167,3706	0,5394		
03	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05	-/		48,6000	8,6000	25,2000	171,0000	0,1800		
	Всего в Полдник	320	20,49	17,23	30,16	357	90	0,13	1,44	-	431,17	347,7032	15,4000 58,6612	52,8000	1,0000	_	
	Всего в день		68,02	65,21	169,67	1538	200	0,59	28,47	-	2265,5222	819,8885	255,0990	391,1706	1,7194	_	1
	Итого		68,02	65,21	169,67	1538	200	0,59	28,47	-	2265,5222			1201,4163	13,5568		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		17,69	38,16	44,13			-,55	20/4/	-	2203,3222	819,8885	255,0990	1201,4163	13,5568		

Сезон

Категория:

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пиш	евье веще	ectea (r)		1	D	()						ая недел	я/Ч	етв	ep
	наименование блюда	порции						Витамин	ны (мг)			M	Іинеральные	вещества (мг)				-
	•		Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.э	B1	С	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	
1	2	3	4	5	6	7	кв) 8	9	10	11	13	12	14	13				
	Завтрак												17	13	15	18	19	2
	Бутерброды с маслом	15/5	1,08	6,43	4,52	80	40	0,03			31	6,6	0.27	22.74				
11/3	Каша жидкая манная на молоке	175/5	3,92	2,65	34,84	179	10	0,04	0,45		151,4618	95,1841	9,27; 21,5349		0,608			
85/1	Чай с молоком	180	2,4	2,54	10,21	73	10	0,02	0,48		113,3531				0,3321			
02	Хлеб пшеничный	10		0,16	3,7	20		0,03	0,10			96,888	11,7276	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	0,2002			
	Всего в Завтрак	390	8,25		53,27	352		0,12	0,93		24,3 320,1149	4,3	7,7		0,5			
	Второй завтрак						-	0/11	0,53		320,1149	202,9721	50,2345	232,2896	1,6403			
005	Груши	85	0,34	0,26	8,08	36		0,02	4,25		121 7500	44						
	Всего в Второй завтрак	85	0,34		8,08	36		0,02	4,25		131,7500	16,1500	10,2000		1,9550			
	Обед				-,			0,02	7,23		131,7500	16,1500	10,2000	13,6000	1,9550			
10	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из цыпленка бройлера	200	5,83	4,92	15,29	129	10	0,09	5,28		430,8871	20,2155	20,5043	73,9709	0,9644			
99	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	75	11,85	12,33	12,63	209	50	0,08	0,63		166,5	32,9063	10 6075					
11	Рагу овощное	150	3,08	3,15	16,49	106		0,09	19,25		607,5692			119,8125	1,3781			
9	Компот из смеси сухофруктов	180	0,97		38,57	150						56,2828	34,974	75,9811	1,2217			
14	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	158		0,02	0,65		0,3736	43,7184	20,1204	43,4484	1,6152			
12	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,13	5,55	29		0,07			91,875	13,125	17,625	90.	1,4625			
	Всего в Обед	657,5	25,48	21,09	101,32	696	60	0,04	25.04	_	36,45	6,45	11,55	,	0,75			
	Полдник	. 037,3	,		101/02	050	00	0,39	25,81		1333,6549	172,698	124,4612	412,0629	7,3919			
32	Рыба, запеченная с яйцом	125	13,7	4,8	2,34	107	40	0,05	0.22									
5	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	13,64		40	0,05	0,33		286,4813	37,5705	22,1943	174,2621	0,9132			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	55 39		0.05	0,02		0,3736	2,4084	1,9008	3,5597	0,3992			
	Всего в Полдник	325	15,50	5,14	23,38	201	40	0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего в день	323	49,57	38,27	186,1	1285		0,10	0,35		335,4549	48,5789	39,4951	230,6218	2,3124		-	
	Итого		49,57	38,27			160	0,63	31,34		2120,9747	440,399	224,3908	888,5743	13,2996	1		-
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню				186,1	1285	160	0,63	31,34		2120,9747	440,399	224,3908	888,5743	13,2996		1	-
	за период в % от калорийности		15,43	26,80	57,91											+	+	-

Сезон

Категория:

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пище	евые веще	ества (г)	T	T	Витамин	ы (мг)		T T		M		я неделя/	/ 1134	THE
	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ККАЛ	A		, ,	_			Минеральные	вещества (мг)			
1	•				,	KKAJI	(рет.эк в)	B1	С	D	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	10	19
	Завтрак													13	15	10	19
	Бутерброды с сыром	15/5/10,5	4,47	6,96	4,8	100	50	0,03	0,36		32,2286	141,3	9 9171	104,4858	0,6515		
11/6	Каша жидкая рисовая на молоке	175/5	3,92	2,65	34,84	179	10	0,04	0,45		151,4618	95,1841	-,				
92	Кофейный напиток с молоком	180	1,49	1,66	18,59	95			0,24		54,9792		21,5349	100,224	0,3321		
)2	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16		200		0,03	0,24			48,924	5,67	36,45	0,073		
	Всего Завтрак	400,5	10,73	11,43	61,93			0,12	1,05		24,3	4,3	7,7	26,4	0,5		
	Второй завтрак	100/0						0,12	1,03		262,9696	289,7081	44,822	267,5598	1,5566		
800	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25		236,3000	13,6000	7.6500				
	Всего Второй завтрак	85	0,34	0,34	8,33	38		0,03	140,25	-	236,3000	-	7,6500	9,3500	1,8700		
	Обед							5,00	110,25		230,3000	13,6000	7,6500	9,3500	1,8700		
, .	Икра кабачковая	60	1,86	0,12	3,90	24		0,07	6,00		0,0000	12,0000	10.500				
23/1	Щи с мясом и сметаной	200/20/10	6,9	8,1	4,88	120	20	0,05	11,17			12,0000	12,6000	37,200	0,4200		,
31	Печень по-строгановски	75/35	16,89	8,4	2,14	152	4790	0,21	12,83		284,105	41,8334	19,5359	81,298	1,2418		
20/3	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		283,4279	17,7351	16,4316	272,6741	5,8949		
	Сок фруктово-ягодный	180	0,6	-,	16,95	70	20	0,02	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19		
04	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,79	65		0,02	3		186	18	9	16,5	2,25		
02	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,07			91,875	13,125	17,625	59,25	1,4625		
	Всего Обед	782,5	33,27	22,68	68,3	610	4830	0,62	58,96	_	36,45	6,45	11,55	39,6	0,75		
	Полдник	100,0			,-		1000	0,02	30,90	-	1646,1979	154,3035	119,7625	603,6121	13,2092		
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03	1		56						
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1		
6	Булочка "Творожная"	60	7,98	2,16	33,36	176	10	0,05	0,05		24,3	4,3	7,7	26,4	0,5		
8/3	Йогурт	180	5,04	5,76	7,37	101	40	0,05	1,27		77,04	21,1094	7,736	50,1433	0,5742		
	Всего Полдник	290	18,97	12,68	44,73	360	60	0,16	1,32	-	262,8	216	25,2	171	0,18		
	Всего в день		63,31	47,13	183,26	1402	4960	0,93	201,58	_	420,14	263,4094	45,436	324,3433	2,2542		
	Итого		63,31	47,13	183,26	1402	4960	0,93			2565,6075	721,0210	217,6705	1201,8652	18,8900		
,	Содержание белков, жиров, углеводов в меню		18,06	30,25	52,29	1102	7300	0,93	201,58	-	2565,6075	721,0210	217,6705	1201,8652	18,8900		
	за период в % от калорийности		,	30,23	32,23												