



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей 3-7 лет

МДОУ «Детский сад № 22»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

(согласно рекомендаций СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Возраст: с 3 до 7-ми лет							
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
112	Каша пшенная молочная жидкая с маслом, сахаром	180	4,58	8,51	23,26	179,42	0,18	1,31	0,00	0,40	130,14	0,00	0,00	1,08
508	Какао с молоком	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,04	1,30	0,04	0,20	124,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0,00	0,00	0,00	16,92	35,92	6,58	0,48
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,00	0,00	29,50	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01
	Суммарный объем	415												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					24%								
Итого за Завтрак			10,71	16,07	53,79	393,33	0,22	2,61	2,61	0,60	271,66	36,87	6,58	1,57
2 Завтрак														
418	Сок Фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	10,10	46	0,02	2,0		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%								
Итого за 2 Завтрак			0,50	0,10	10,10	46	0,02	2,0	0	0,15	10,5	10,5	6	2,1
Обед														
136	Свекольник на м/к б-не со сметаной	180	2,43	3,49	8,66	75,89	0,06	6,61	0,1	1,77	34,38	0,0	0,00	0,00
462	Соус томатный основной	20	0,22	0,75	1,39	13,12	0,002	0,51	0,00	0,00	0,9	0,00	0,00	0,074
249	Каша пшеничная вязкая с маслом	130	2,80	3,40	18,14	113,97	0,10	0,00	0,10	1,14	21,19	0,00	0,00	2,33
282	Котлета/биточек из говядины	80	10,44	12,61	12,56	169,3	0,08	0,12	0,08	2,02	35,00	133,10	25,70	1,20
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	0,00	0,45	0	0,16	25,20	0,00	0,00	1,35
	Хлеб Ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	0,016	0	0	1,2	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0	0	0,00	16,92	35,9	6,58	0,48
	Суммарный объем	650												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					35%								
Итого за Обед			20,03	20,79	86,22	576,58	0,26	7,69	0,24	6,29	137,79	186,42	36,08	5,83
Полдник														
б/н	Кисломолочный напиток в ас-те	200	5,10	4	19,70	138,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
б/н	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,04	0,00	0,04	0,49	14,50	0,00	0,00	1,05
	Суммарный объем	250												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					19%								
Итого за Полдник			6,50	6,05	58,35	315,50	0,04	0,00	0,04	0,49	14,50	0,00	0,00	1,05
Ужин														
79	Рыба тушеная с овощами в томате /сельдь с луком	70	7,04	3,56	1,92	70,0	0,10	1,28	0,10	0,71	14,26	0,00	19,29	0,46
339	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,30	18,75	150,00	0,11	4,50	32,60	1,13	27,79	64,72	21,93	0,80
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	0,016	0	0	1,2	4,2	17	3,8	0,4
504	Чай с сахаром	180			8,13	30,86					0,28	0,02	0,02	0,03
	Суммарный объем	450												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					20%								
Итого за Ужин			14,59	10,30	45,14	332,66	0,25	5,78	32,70	3,36	50,53	98,74	52,04	1,87
	Суммарный объем за день	1865												
Итого за день			52,33	53,31	253,60	1664,07	0,79	18,08	35,59	10,89	484,98	332,53	100,70	12,42

			Неделя: 1			Возраст: с 3 до 7-ми лет								
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша ячневая молочная жидкая	180	3,87	3,56	23,71	142,24	0,09	0,00	0,1	0,50	15,62	97,38	20,90	1,66
151	Чай с сахаром, молоком	200	0,89	1,10	8,03	54,24	0,02	0,65	10,0	0,1	60,50	45,03	7,03	0,10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0	0	0,00	16,92	35,9	6,58	0,48
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	0	29,500	0	0,6	0,95	0	0,01
	Суммарный объем	415												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					17%								
Итого за Завтрак			7,17	8,58	46,29	300,03	0,11	0,65	39,59	0,55	93,64	179,28	34,51	2,25
2 - Завтрак														
б/н	Фрукты свежие/Сок фруктовый в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47	0,02	2	0	0,15	10,5	10,5	6	2,1
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%								
Итого за 2 Завтрак			0,40	0,40	9,80	47	0,02	2	0	0,15	10,5	10,5	6	2,1
Обед														
42	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,81	26,78	0,03	2,4	0	0,52	14,32	28,05	19,45	0,46
87	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	180	4,32	3,98	11,63	99,59	0,11	4,19	0,11	1,12	36,20	99,34	27,58	1,30
321	Плов с курицей	180	7,72	15,50	35,57	285,00	0,08	1,93	64,5	4,71	17,40	162,32	37,06	1,40
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	0,00	0,45	0	0,16	25,20	0,00	0,00	1,35
	Хлеб Ржаной	30	1,98	0,4	10,0	52,2	0,024	0	0	1,2	6	26	6	0,6
	Хлеб Пшеничный/Гренки	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0	0	0,00	16,92	35,9	6,58	0,48
	Суммарный объем	650												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					35%								
Итого за Обед			17,46	20,19	101,82	633,07	0,24	8,97	64,61	7,71	116,34	351,73	96,37	5,59
Полдник														
419	Кисель	200	0,20	0	21,50	87,00	0,00	24,4	0,000	0,2	10	11	7	0,3
449	Булочка детская	50	6,05	0,73	54,12	137,04	0,06	0,00	6,65	0,49	8,07	37,55	6,20	0,52
	Суммарный объем	250												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					12%								
Итого за Полдник			6,25	0,83	75,62	224,04	0,06	24,42	6,65	0,69	18,07	48,55	13,20	0,82
Ужин														
80	Левые вареники	180	26,65	17,03	27,46	366,00	0,11	0,33	0,12	1,06	272,00	411,30	48,26	1,22
136.31	Соус молочный/сгущенное молоко	50	0,77	1,01	5,46	33,91	0,02	0,51	0,10	0,07	50,27	103,50	6,12	0,09
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,8	0,02	100,00	0,02	1,20	21,34	3,44	3,44	0,64
	Суммарный объем	430												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					28%								
Итого за Ужин			28,10	18,32	53,66	487,69	0,15	100,84	0,24	2,33	343,61	518,24	57,82	1,95
	Суммарный объем за день	1845												
Итого за день			59,38	48,32	287,19	1800,43	0,68	116,95	151,13	11,45	894,52	1364,30	232,40	12,70

№ реп.	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
Неделя: 1														
Возраст: с 3 до 7-ми лет														
Завтрак														
272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4,91	6,15	19,55	161,73	0,14	1,39	0,14	0,28	141,12	0,00	0,00	1,12
395	Кофейный напиток смолоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	0,04	1,30	0,04	0,11	125,78	90,00	14,00	0,14
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0,00	0,00	0,00	16,92	35,92	6,58	0,48
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,00	0,00	29,50	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01
	Суммарный объем	415												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					22%								
Итого за Завтрак			10,48	12,75	50,06	366,40	0,18	2,69	29,68	0,39	284,42	126,87	20,58	1,75
2-ой завтрак														
418	Сок Фруктовый/Фрукты свежие в ассортименте	100	0,50	0,10	10,10	46	0,02	2,0		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%								
Итого за 2-ой завтрак			0,50	0,10	10,10	46,00	0,02	2,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Обед														
76	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне со сметаной	180	3,02	3,28	14,69	92,14	0,08	6,00	0,08	1,12	25,79	51,80	18,65	0,70
92/1	Капуста тушеная с отварной птицей	180	13,16	13,18	16,81	239,78	0,07	30,60	0,07	0,00	109,80	0,00	0,00	1,80
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	0,00	0,45	0,00	0,16	25,20	0,00	0,00	1,35
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0,00	0,00	0,00	16,92	35,92	6,58	0,48
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0,00	0,00	1,20	4,20	17,40	3,80	0,40
	Суммарный объем	590												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					32%								
Итого за Обед			20,32	17,00	76,97	536,22	0,17	37,05	0,15	2,48	181,91	105,12	29,03	4,73
Полдник														
б/н	Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,10	4	19,70	138,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
540	Ватрушка с повидлом	50	3,09	1,42	34,09	182,20	0,04	0,00	0,04	0,49	14,50	0,00	0,00	1,05
	Суммарный объем	250												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					19%								
Итого за Полдник			8,19	5,82	53,79	320,70	0,04	0,00	0,04	0,49	14,50	0,00	0,00	1,05
Ужин														
51	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,50	0,01	2,85	0,01	0,12	16,50	0,00	0,00	0,65
307	Омлет натуральный	200	17,20	26,80	4,60	326,20	0,12	1,90	0,12	0,33	100,48	0,00	0,00	2,52
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02	0,00	0,00	0,32	4,00	16,60	7,00	0,18
504	Чай с сахаром	200	0,00	0,0	9,03	34,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,02	0,02	0,03
	Суммарный объем	420												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					24%								
Итого за Ужин			18,78	27,00	23,29	407,49	0,14	1,90	0,12	0,65	104,76	16,62	7,02	2,73
	Суммарный объем за день	1865												
Итого за день			58,27	62,67	214,21	1676,81	0,55	43,64	29,99	4,16	596,09	259,11	62,63	12,36

День: 4 **четверг**

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: с 3 до 7-ми лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: с 3 до 7-ми лет						
			Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтрак														
114	Каша рисовая молочная	180	5,40	5,22	29,28	163,35	0,05	0,47	0,05	0,38	101,41	0,00	0,00	0,50
151	Чай с сахаром, молоком	200	0,89	1,10	8,03	54,24	0,02	0,72	10,00	0,05	60,50	45,03	7,03	0,10
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0,00	0,00	0,00	16,92	35,92	6,58	0,48
366	Сыр /порциями/	15	3,48	4,42	0	54,60	0,01	0,10	0,04	0,02	26,40	87,00	3,50	0,09
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,00	0,00	0,03	0,00	1,10	0,95	0,15	0,01
	Суммарный объем	430												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					22%								
Итого за Завтрак			12,18	14,66	30,50	375,74	0,08	1,29	10,09	0,45	205,23	167,95	17,11	1,17
2 Завтрак														
	Фрукты свежие/Сок фруктовый в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47	0,30	10,00	0,00	0,30	16,00	0,00	9,00	2,20
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%								
Итого за 2 Завтрак			0,40	0,40	9,80	47	0,30	10,00	0,00	0,30	16,00	0,00	9,00	2,20
Обед														
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	7,63	4,46	11,95	128,61	0,08	5,42	0,08	1,12	25,79	51,80	18,65	0,70
407	Жаркое по домашнему	180	8,20	14,81	16,36	264,18	0,13	10,69	0,13	1,13	25,72	142,97	40,12	1,85
418	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,900	0,18	18,180	82,8	0,00	3,60	0,00	0,05	14,90	5,94	6,76	0,13
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0,00	0,00	0,00	16,92	35,92	6,58	0,48
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,0	52,2	0,02	0,00	0,00	1,20	6,30	26,10	5,70	0,60
	Суммарный объем	600												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					35%								
Итого за Обед			21,08	20,11	71,00	598,29	0,23	19,71	0,21	3,50	89,63	262,73	77,81	3,76
Полдник														
б/н	Чай сахаром, лимоном	200	0,12	0	10,20	51,0	0,00	2,83	0,00	0,00	12,80	0,00	0,00	0,32
б/н	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,04	0,00	0,04	0,49	14,50	0,00	0,00	1,05
	Суммарный объем	250												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					14%								
Итого за Полдник			1,52	1,67	48,85	228,00	0,04	2,83	0,04	0,49	27,30	0,00	0,00	1,37
Ужин														
82	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,03	5,04	0,00	0,52	14,32	28,05	19,45	0,46
404	Оладьи из печени по кунцевски	70	7,11	8,19	8,26	155,4	0,18	5,04	0,18	0,87	15,40	0,00	0,00	3,64
335/462	Макаронные изделия отварные с маслом, соус томатный	150	5,21	4,55	31,01	172,67	0,08	0,00	0,08	1,13	6,49	41,17	19,66	1,05
527	напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,02	0,05	28,00	0,00	0,00	1,50
	Суммарный объем	420												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					26%								
Итого за Ужин			12,82	12,74	66,27	438,07	0,26	5,54	0,28	2,05	49,89	41,17	19,66	6,19
	Суммарный объем за день	1800												
Итого за день			48,00	49,58	226,42	1687,10	0,91	39,37	10,62	6,79	388,05	471,85	123,58	14,69

День: 5
 Неделя: 1
 пятница

 Сезон:
 Возраст: с 3 до 7-ми лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса 1 порции	Неделя: 1			Возраст: с 3 до 7-ми лет								
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,44	5,04	16,42	152,84	0,07	0,81	0,07	0,40	148,27	129,85	21,69	0,49
508	Какао с молоком	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,04	1,30	0,04	0,20	124,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0,00	0,00	0,00	16,92	35,92	6,58	0,48
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,00	0,00	29,50	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01
	Суммарный объем	415												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					21%								
Итого за Завтрак			11,57	12,60	46,95	366,75	0,11	2,11	29,57	0,60	289,79	166,72	28,27	0,98
2 Завтрак														
418	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	10,10	46	0,02	1,80	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%								
Итого за 2 Завтрак			0,50	0,10	10,10	46	0,02	1,80	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Обед														
21	Салат из белокачанной капусты	50	0,700	2,54	4,510	44,14	0,02	16,23	0,00	0,33	20,36	15,42	8,52	0,28
133	Борщ с капустой и картофелем	180	2,99	5,20	10,61	98,19	0,04	7,42	0,04	1,72	24,84	0,00	0,00	0,86
15	Гуляш из отварного мяса говядины	80	33,40	22,60	11,80	210,40	0,12	1,60	0,12	2,02	36,84	0,00	0,00	4,62
179	Гречка отварная рассыпчатая с маслом	130	7,48	4,29	33,82	182,00	0,19	0,00	14,16	1,81	9,86	128,83	85,32	2,88
505	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	0,02	90,00	0,02	0,00	19,21	3,10	3,10	0,58
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0,00	0,00	1,20	4,20	17,40	3,80	0,40
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0,00	0,00	0,00	16,92	35,92	6,58	0,48
	Суммарный объем	670												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					41%								
Итого за Обед			48,87	35,42	100,58	719,03	0,41	115,25	14,34	7,08	132,23	200,67	107,32	10,10
Полдник														
419	Молоко кипяченое	200	5,89	5,00	9,60	126,0	0,08	2,60	140,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
2	Бутерброд с повидлм	40	2,9	4,64	16,38	184,00	0,03	0,11	0,04	0,30	14,50	12,88	0,00	1,02
	Суммарный объем	240												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					18%								
Итого за Полдник			8,83	9,64	25,98	310,00	0,11	2,71	140,04	0,50	254,50	192,88	28,00	1,22
Ужин														
151	Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	200	4,82	8,14	26,02	196,00	0,16	5,78	0,09	1,13	51,00	78,75	29,25	1,10
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02	0,00	0,00	0,32	66,40	16,60	7,00	0,18
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,0	52	0,02	0,00	0,00	1,20	6,30	26,10	5,70	0,60
504	Чай с сахаром	180	0,00	0,0	9,03	34,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,02	0,02	0,03
	Суммарный объем	430												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					18,6%								
Итого за Ужин			8,38	8,70	54,73	329,49	0,21	5,78	0,09	2,65	123,98	121,47	41,97	1,91
	Суммарный объем за день	1855												
Итого за день			78,15	66,46	238,34	1771,27	0,85	127,65	184,04	10,98	811,00	692,24	211,56	16,31

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: с 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: с 3-7 лет							
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
199	Каша манная молочная жидкая	200	3,74	5,32	27,84	166,50	0,06	1,17	43,60	0,24	123,02	100,96	16,16	0,24
395	Кофейный напиток смолочком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	0,04	1,30	0,04	0,11	125,78	90,00	14,00	0,14
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	16,92	35,92	6,58	0,48
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,00	0,00	29,50	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01
	Суммарный объем	435												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии													
Итого за Завтрак						21%								
2-ой завтрак			9,31	11,92	58,35	371,17	0,10	2,47	73,14	0,35	266,32	227,83	36,74	0,87
418	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	10,1	46,0	0,05	1,80	30	0,15	181,5	141	22,5	0,15
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%								
Итого за Полдник			0,50	0,10	10,10	46,00	0,05	1,80	30,00	0,15	181,50	141,00	22,50	0,15
Обед														
148	Суп из овощей с фасолью	200	2,65	3,17	11,00	95,00	0,07	11,30	0,07	1,35	35,82	0,00	0,00	1,04
125	Печень по строгановски	80	7,72	9,22	5,45	128,40	0,15	7,24	0,15	2,02	6,26	0,00	12,57	4,81
335	Макароны отварные с маслом (гарнир)	130	4,99	3,80	29,62	159,55	0,08	0,00	0,08	1,14	6,49	41,17	19,66	1,05
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	0,00	0,45	0,00	0,16	25,20	0,00	0,00	1,35
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0,00	0,00	0,00	16,92	35,92	6,58	0,48
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0,00	0,00	1,20	4,20	17,40	3,80	0,40
	Суммарный объем	640												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии													
Итого за Обед						34%								
Полдник			19,50	16,73	36,23	587,25	0,32	18,99	0,30	5,87	94,89	94,49	42,61	9,13
б/н кисломолочный напиток в ассортименте														
483	Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153,00	0,07	0,09	0,05	0,02	37,90	0,00	0,00	0,76
	Суммарный объем	250												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					16,7%								
Итого за Полдник			11,64	7,43	44,49	291,50	0,07	0,09	0,05	0,02	37,90	0,00	0,00	0,76
Ужин														
322	Рагу из овощей с тушеной говядиной/мяса говядины	190	12,24	12,24	12,24	290,08	0,14	7,88	0,14	6,12	34,98	202,42	48,86	3,04
504	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,03	34,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,02	0,02	0,03
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,02	0,00	0,00	0,32	4,00	16,60	7,00	0,18
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,02	0,00	0,00	1,20	6,30	26,10	5,70	0,60
	Суммарный объем	450												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					26%								
Итого за Ужин			16,59	12,90	45,78	447,07	0,19	7,88	0,14	7,64	45,56	245,14	61,58	3,85
Суммарный объем за день			1875											
Итого за день			57,54	49,08	194,95	1742,99	0,72	31,23	103,63	14,03	626,17	708,46	163,43	14,76

Рацион: ЗПГ 1500 ккал		День: 7		Неделя: 2		вторник		Сезон:		Возраст: с 3-7-ми лет					
№ реп.	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															
104	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	180	4,94	9,38	22,50	172,39	0,09	0,81	0,09	0,50	166,03	175,73	54,38	1,35	
508	Какао с молоком	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,04	1,30	0,04	0,20	124,00	0,00	0,00	0,00	
6	Масло сливочное/ порциями/	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	16,92	35,92	6,58	0,48	
	Суммарный объем	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,00	0,00	29,50	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01	
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	415													
Итого за Завтрак			11,07	16,94	53,03	386,30	0,13	2,11	29,63	0,70	307,55	212,60	60,96	1,84	
2-ой завтрак															
б/н	Фрукты свежие/Сок фруктовый в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47	0,30	10,00	0,00	0,30	16,00	0,00	9,00	2,20	
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%									
Итого за 2-ой завтрак			0,40	0,40	9,80	47,00	0,30	10,00	0,00	0,30	16,00	0,00	9,00	2,20	
Обед															
124	Икра свекольная (или морковная)	50	1,200	3,550	5,20	57,50	0,02	3,95	0,02	0,08	22,00	0,00	0,00	0,85	
61	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	180	9,06	6,87	18,10	145,10	0,04	3,31	0,04	2,75	7,58	0,00	10,87	0,41	
351	Котлеты/биточки рыбные	70	9,73	1,47	16,72	181,14	0,05	0,28	0,05	0,71	24,50	0,00	0,00	0,53	
427	Картофель отварной в молоке	130	2,71	4,19	12,41	115,90	0,05	4,50	0,05	2,26	79,30	0,00	0,00	1,30	
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	0,02	90,00	90,00	0,02	19,21	3,10	3,10	0,58	
	Хлеб Ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,02	0,00	0,02	1,20	19,21	3,10	3,10	0,40	
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0,00	0,00	0,00	16,92	35,92	6,58	0,48	
	Суммарный объем	660													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					38%									
Итого за Обед			27,00	16,87	92,27	683,94	0,20	102,04	90,18	7,02	188,72	42,12	23,65	4,55	
Полдник															
419	Молоко кипяченое	200	5,89	5,00	9,60	126,0	0,08	2,60	140,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20	
609	Кондитерское изделие в ассортименте	40	3,75	4,90	37,20	166,80	0,04	0,00	0,04	0,18	14,50	0,00	0,00	1,05	
	Суммарный объем	240													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					16%									
Итого за Полдник			9,64	9,90	46,80	292,80	0,12	2,60	140,04	0,38	254,50	180,00	28,00	1,25	
Ужин															
233	Сырники творожные	200	10,23	8,88	49,64	315,02	0,14	5,06	0,14	1,89	205,34	341,34	48,00	1,60	
136.31	Соус молочный сладкий/повидло	50	0,77	1,01	5,46	33,91	0,02	0,51	0,10	0,07	50,27	103,50	6,12	0,09	
504	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,03	34,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,02	0,02	0,03	
	Суммарный объем	450													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					21%									
Итого за Ужин			11,00	9,89	64,13	383,22	0,16	5,57	0,24	1,96	255,89	444,86	54,14	1,72	
Суммарный объем за день		1895													
Итого за день			59,11	54,00	266,03	1793,26	0,91	122,32	260,09	10,36	1022,66	879,58	175,75	11,56	

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: с 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4,91	6,15	19,55	161,73	0,14	1,39	0,14	0,28	141,12	0,00	0,00	1,12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	16,92	35,92	6,58	0,48
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,00	0,00	29,50	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01
151	Чай с сахаром, молоком	200	0,89	1,10	8,03	54,24	0,10	0,72	14,44	1,14	35,90	208,31	48,43	0,73
7	Сыр	15	3,48	4,42	0,00	54,60	0,01	0,10	0,04	0,02	26,40	87,00	3,50	0,09
	Суммарный объем	430												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					20%								
Итого за Завтрак			11,69	15,59	42,13	374,12	0,25	2,21	44,12	1,44	220,94	332,18	58,51	2,43
2 Завтрак														
б/н	Фрукты свежие/Сок фруктовый в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47	0,30	10,00	0,00	0,30	16,00	0,00	9,00	2,20
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%								
Итого за 2 Завтрак			0,40	0,40	9,80	47	0,30	10	0,00	0,30	16,0	0,0	9	2,2
Обед														
42	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,81	26,78	0,03	2,40	0,00	0,52	14,32	28,05	19,45	0,46
133	Борщ со свежей капусты, с картофелем на курином бульоне со сметаной	180	7,68	9,88	14,23	181,23	0,04	7,42	0,04	0,70	24,84	0,00	0,00	0,86
134	Плов с курицей	180	7,72	15,50	35,57	285,00	0,11	1,71	0,11	4,94	32,18	0,00	52,85	2,90
527	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	0,00	0,45	0,00	0,16	25,20	0,00	0,00	1,35
	Хлеб Ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,02	0,00	0,00	1,20	4,20	17,40	3,80	0,40
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	16,92	35,92	6,58	0,48
	Суммарный объем	640												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					38%								
Итого за Обед			20,2	26,0	101,1	697,3	0,2	12,0	0,2	7,5	117,7	81,4	82,7	6,5
Полдник														
393	Чай с лимоном	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,02	0,20	16,00	0,40	8,00	1,20
43	Пирожок с картофелем/капустой	50	4,30	2,60	34,20	142,00	0,07	1,00	0,07	0,49	8,00	0,00	0,00	0,50
	Суммарный объем	250												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					13%								
Итого за Полдник			5,30	2,80	54,40	234,00	0,09	5,00	0,09	0,69	24,00	0,40	8,00	1,70
Ужин														
343	Омлет натуральный с овощами	200	8,30	24,90	25,15	298,31	0,09	2,10	0,12	0,87	126,13	0,00	0,00	2,82
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	0,02	100,00	0,02	0,87	21,34	3,44	3,44	0,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,02	0,00	0,00	1,20	6,30	26,10	5,70	0,60
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,02	0,00	0,00	0,32	4,00	16,60	7,00	0,18
	Суммарный объем	450												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					26%								
Итого за Ужин			12,54	25,74	65,57	485,29	0,16	102,10	0,14	3,59	157,77	46,14	16,14	4,24
Суммарный объем за день			1870											
Итого за день			50,09	70,5	273,0	1837,7	0,99	131,29	44,50	13,54	536,37	460,09	174,33	17,02

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Возраст: с 3 до 7 лет							
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
102	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сахаром	180	4,73	10,49	22,55	179,42	0,07	1,19	0,07	0,36	113,94	0,00	0,00	0,50
508	Какао с молоком	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,04	1,30	0,04	0,20	124,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	16,92	35,92	6,58	0,48
	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,00	0,00	29,50	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01
	Суммарный объем	415												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					23%								
Итого за Завтрак			10,86	18,05	53,08	393,33	0,11	2,49	29,57	0,56	255,46	36,87	6,58	0,99
2-ой завтрак														
	фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,30	10,33	47,00	0,02	2,49	29,57	0,56	10,50	10,50	6,00	2,10
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%								
итого за 2-ой завтрак			0,40	0,30	10,33	47,00	0,02	10,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Обед														
147	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180	6,51	9,75	6,01	138,31	0,04	21,51	0,04	1,11	7,58	0,00	10,87	0,41
35/8	Суфле из печени	80	6,10	5,50	2,20	123,00	0,12	3,53	0,12	2,02	36,84	0,00	0,00	4,62
422	Пюре из гороха маслом	130	8,66	1,25	25,18	151,32	0,27	0,00	0,27	1,44	72,54	0,00	0,00	4,29
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	0,00	0,45	0,00	0,16	25,20	0,00	0,00	1,35
	Хлеб Ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,02	0,00	0,00	1,20	4,20	17,40	3,80	0,40
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	16,92	35,92	6,58	0,48
	Суммарный объем	620												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					36%								
Итого за Обед			25,41	17,04	78,86	616,93	0,45	25,49	0,43	5,93	163,28	53,32	21,25	11,55
Полдник														
б/н	Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,10	4,40	19,70	138,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
609	Кондитерское изделие в ассортименте	40	3,75	4,90	37,20	166,80	0,04	0,00	0,04	0,18	14,50	0,00	0,00	1,05
	Суммарный объем	240												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					18%								
Итого за Полдник			8,85	9,30	56,90	305,30	0,04	0,00	0,04	0,18	14,50	0,00	0,00	1,05
Ужин														
427	Картофель отварной в молоке	130	2,71	4,19	12,41	115,90	0,11	4,50	32,60	1,13	27,79	64,72	21,93	0,80
79	Рыба тушеная в томате с овощами	80	12,60	6,14	2,54	115,34	0,10	1,28	0,10	0,71	14,26	0,00	19,29	0,46
504	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,03	34,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,02	0,02	0,03
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,02	0,00	0,00	0,32	4,00	16,60	7,00	0,18
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,02	0,00	0,00	1,20	6,30	26,10	5,70	0,60
	Суммарный объем	460												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					21%								
Итого за Ужин			18,87	10,89	43,66	364,73	0,26	5,78	32,70	3,36	52,63	107,44	53,94	2,07
	Суммарный объем за день	1835												
Итого за день			64,39	55,58	242,83	1727,29	0,87	43,76	62,74	10,18	496,37	208,13	87,77	17,76

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: с 3-7-ми лет				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Пищевые вещества (г)															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																		
115	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сахаром	180	5,40	4,77	27,63	175,50	0,09	0,38	0,09	0,28	104,56	0,00	0,00	0,65				
395	Кофейный напиток смолоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	0,04	1,30	0,04	0,11	125,78	90,00	14,00	0,14				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	16,92	35,92	6,58	0,48				
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,00	0,00	29,50	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01				
	Суммарный объем	415																
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					21%												
Итого за Завтрак			10,97	11,37	58,14	380,17	0,13	1,68	29,63	0,39	247,86	126,87	20,58	1,28				
2 Завтрак																		
418	Сок Фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,02	10,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10				
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%												
Итого за 2 Завтрак			0,50	0,10	10,10	46	0,02	10,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10				
Обед																		
88	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином	200	1,94	2,05	13,55	164,50	0,07	5,94	0,07	1,96	10,98	0,00	0,00	0,68				
360	Овощное рагу с курицей	180	9,48	8,60	12,53	198,14	2,40	26,66	2,40	2,26	9,66	98,82	13,64	1,44				
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	0,00	0,45	0,00	0,16	25,20	0,00	0,00	1,35				
	Хлеб Ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,02	0,00	0,00	1,20	6,30	26,10	5,70	0,60				
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	16,92	35,92	6,58	0,48				
	Суммарный объем	620																
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					32%												
Итого за Обед			16,22	11,31	74,89	584,34	2,49	33,05	2,47	5,58	69,06	160,84	25,92	4,55				
Полдник																		
б/н	Кисель	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,00	24,42	0,00	0,20	10,00	11,00	7,00	0,30				
609	Кондитерские изделия в ассортименте	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,04	0,49	14,50	0,00	0,00	1,05				
	Суммарный объем	250																
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					16%												
Итого за Полдник			3,95	5,00	58,70	295,50	0,04	24,42	0,04	0,69	24,50	11,00	7,00	1,35				
Ужин																		
58	Рис с овощами	200	3,38	5,49	25,46	234,30	0,03	0,35	0,03	0,00	6,45	62,03	22,86	0,00				
213	Отварное яйцо	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,00	0,07	22,0	103,5	6,12	1,00				
393	Чай с сахаром, лимоном	200	0,89	1,1	8,03	54,2	0,1	0,72	14,44	1,14	35,9	208,31	48,43	0,73				
	Суммарный объем	440																
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					19%												
Итого за Ужин			9,35	11,19	33,77	351,54	0,16	1,07	14,47	1,21	64,35	373,84	77,41	1,73				
	Суммарный объем за день	1825																
Итого за день			51,73	56,79	266,31	1827,20	2,91	76,33	46,80	8,43	715,26	1102,70	166,76	11,68				
Итого за 10 день			1853	57,90	56,63	246,29	1752,81	1,02	75,06	92,91	10,08	657,15	647,90	149,89	14,13			
Итого за 10 дней:		доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии		ЗАВТРАК 21%		2-ой завтрак 3%		ОБЕД 36%		ПОЛДНИК 16%		ужин 23%						