



ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ В
МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД "ВИТОША"

(Возрастная категория детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием в учреждении)

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)
	Энергетик	Дополнительно	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe
181	Каша жидкая молочная манная	200	6,04	3,48	42,24	225,00	18,00	0,08	1,18	131,68	115,12	0,05
416	Какао с молоком	180	3,70	3,20	15,80	106,70	22,00	0,10	1,40	137,00	112,10	0,40
14	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20

14		Итого	420	16,42	14,36	66,72	341,38	50,68	11,86	15,26	282,36	241,90	7,65
		2-ой завтрак											
389		Сок плодовой	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,00	0,02	3,60	12,60	12,60	2,52
		Итого	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,00	0,02	3,60	12,60	12,60	2,52
		Обед											
70		Овощи соленные помидоры	60	0,70	0,10	2,10	12,00	0,00	0,00	6,30	6,00	21,00	0,50
103		Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	1,64	94,60	0,00	0,01	6,60	23,36	54,06	0,90
265		Плов из говядины	160	17,60	18,00	27,70	343,50	0,00	0,10	1,40	15,20	213,40	2,80
390		Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,02	0,99	12,76	3,96	0,86
		Хлеб ржаной	30	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72
			20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72
1\1		Хлеб пшеничный	650	24,88	22,32	73,93	662,84	0,00	0,29	15,37	107,32	344,02	6,50
		Итого											
		Подник											
429		Булочка Веснушка	80	6,24	4,90	0,38	222,40	4,80	0,11	0,00	1,81	62,72	1,17
411		Чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	10,00	2,50	0,30
		Итого	265	6,34	4,90	13,88	276,40	4,80	0,11	0,00	11,81	65,22	1,47

[illegible]

День:второй

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe		
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная пшеничная	200	7,30	11,00	39,20	286,00	58,00	0,10	1,10		162,30	241,50	0,90	
377	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	13,68	55,80	0,00	0,00	4,00		1,78	3,96	0,32	
78	Гренка с сыром	30	4,80	4,80	18,00	134,20	32,40	0,10	0,10		78,2	72,70	0,80	
	ИТОГО	410	12,22	15,82	70,88	476,00	90,40	0,20	5,20		164,08	318,16	2,02	
2-ой завтрак														
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00		16,00	11,00	2,20	
	ИТОГО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00		16,00	11,00	2,20	
Обед														
70	Овощи соленные -огурец	60	0,50	0,10	1,00	6,00	0,00	0,00	2,10		13,80	14,40	0,40	
82	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	180	1,30	3,55	7,87	74,70	0,00	0,04	7,69		35,80	39,31	0,88	
312	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,72	118,95	0,00	0,12	15,74		32,05	75,05	0,87	
234	Котлета рыбная	80	10,40	12,37	12,78	204,80	39,52	0,06	0,53		59,42	150,77	1,18	
394	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01		29,23	21,10	0,63	
	Хлеб ржаной	30	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04		25,00	25,80	0,72	
111	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04		25,00	25,80	0,72	
	ИТОГО	680	19,73	22,07	85,59	633,57	39,52	0,40	27,15		220,30	352,22	5,41	
Полдник														
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком 120/10	130	21,40	14,60	32,70	345,60	89,00	0,10	1,00		187,50	259,80	1,40	
385	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,64	96,30	36,00	0,07	2,34		216,00	162,00	0,18	
	ИТОГО	310	26,62	20,36	41,34	441,90	125,00	0,17	3,34		403,50	421,80	1,58	
	ИТОГО за день	1455	4874,00	5047,00	221,61	1397,78	174,81	14,11	51,44		589,97	729,57	17,14	

День третий

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	С		Ca	P	Fe	
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная из хлопьев Геркулес	200	7,80	12,80	34,30	285,00	58,00	0,20	1,20		152,80	230,30	1,70	
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	14,30	91,00	18,00	0,00	1,20		113,20	81,00	0,10	
1	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68		13,68	14,68	7,20	
	ИТОГО	420	17,28	22,88	57,28	385,68	86,68	11,88	15,08		279,68	325,98	9,00	
	2-ой завтрак													
389	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,00	0,02	3,60		12,60	12,60	2,52	
	ИТОГО	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,00	0,02	3,60		12,60	12,60	2,52	
	Обед													
67	Винегрет	60	0,80	6,00	4,40	75,10	0,00	0,00	5,80		18,70	26,00	0,50	
101	Суп картофельный с крупой пшено	180	1,40	2,00	8,70	61,70	0,00	0,10	5,90		19,20	40,30	0,60	
295	Котлета рубленая из бройлер -цыплят	80	12,24	23,52	12,35	310,40	73,12	0,08	0,84		44,43	74,83	1,14	
309	Макаронные изделия отварные	130	4,80	3,90	22,90	146,00	0,00	0,10	0,00		4,20	32,20	1,00	
390	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,01	0,99		12,76	3,96	0,86	
	Хлеб ржаной	30												
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04		25,00	25,80	0,72	
	ИТОГО	680	21,52	36,46	82,14	751,14	73,12	0,38	13,57		124,29	203,09	4,82	
	Полдник													
609	Кондитерские изделия	40	3,35	3,78	36,03	191,50	20,00	0,08	0,00		9,88	37,49	0,72	
386	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	0,07	1,26		216,00	162,00	0,02	
	ИТОГО	290	8,57	8,28	43,23	281,50	56,00	0,15	1,26		225,88	162,00	0,74	
	ИТОГО за день	1590	68,06	45,53	293,29	1723,92	6028,23	16,57	44,61		432,76	740,94	14,78	

День: Четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe		
	Завтрак													
182	Каша молочная пшенная	200	7,50	11,70	37,10	285,00	58,00	0,20	1,20	138,10	184,40	1,20		
416	Какао с молоком	180	3,70	3,20	15,80	106,70	22,00	0,10	1,40	137,00	112,10	0,40		
1	бутерброд с маслом 30/10	40	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20		
	итого	420	17,88	22,58	61,58	401,38	90,68	11,98	15,28	288,78	311,18	8,80		
	2-ой завтрак													
372	Яблоко печеное	100	0,40	0,40	35,70	142,70	0,00	0,00	4,60	16,50	10,10	2,00		
	итого	100	0,40	0,40	35,70	142,70	0,00	0,00	4,60	16,50	10,10	2,00		
	Обед													
52	Салат из отварной свеклы	60	0,80	3,60	5,00	55,70	0,00	0,00	4,00	21,30	24,40	0,80		
90	Суп с рыбными фрикадельками	180	4,00	2,20	11,30	80,80	0,40	0,10	8,00	22,80	83,60	0,90		
259	Жаркое по -домашнему из говядины	150	10,50	25,40	14,20	328,40	0,00	0,30	5,80	24,60	154,20	2,60		
394	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10	0,63		
	Хлеб ржаной	30												
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72		
	итого	620	18,03	32,19	68,02	639,22	0,40	0,50	18,85	122,93	309,10	5,65		
	Полдник													
209	Яйцо отварное	50	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,00	22,00	76,80	1,00		
57	Икра кабачковая пром. производства	60	0,70	2,80	4,60	47,00	0,00	0,00	4,50	24,00	23,00	0,40		
413	Чай с молоком	180	2,20	2,00	11,90	74,10	150,00	0,00	1,00	94,90	69,80	0,30		
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,00	0,00	10,00	2,50	0,30		
	итого	310	10,14	10,30	25,50	238,90	250,00	0,03	5,50	150,90	172,10	2,00		
	ИТОГО за день	1570	46,45	65,47	190,80	1422,20	341,08	12,51	44,23	579,11	802,48	18,45		

День: Пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Возрастная категория: от 3 до 7 лет														
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe		
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,40	3,80	14,40	120,00	26,40	0,10	0,70	130,40	109,50	0,50		
416	Какао с молоком	180	3,70	3,20	15,80	106,70	22,00	0,10	1,40	137,00	112,10	0,40		
125	Гренка с сыром	30	4,80	4,80	18,00	134,20	32,40	0,10	0,10	78,20	72,70	0,80		
	ИТОГО	440	12,90	11,80	48,20	360,90	80,80	0,30	2,20	345,60	294,30	1,70		
2-ой завтрак														
389	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,00	0,02	3,60	12,60	12,60	2,52		
	ИТОГО	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,00	0,02	3,60	12,60	12,60	2,52		
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,80	2,00	3,90	36,20	0,00	0,00	10,30	15,00	17,00	0,30		
58	Свекольник со сметаной	185	1,50	3,70	10,40	81,20	0,00	0,01	6,50	2,70	3,40	1,00		
260	Гуляш из говядины	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,00	0,28	0,92	20,00	128,62	2,21		
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	0,00	0,18	0,00	12,84	176,74	3,95		
390	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,01	0,99	12,76	3,96	0,86		
	Хлеб ржаной	30												
111	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72		
	ИТОГО	705	22,67	40,21	84,47	795,59	0,00	0,57	18,75	88,30	355,52	9,04		
Полдник														
441	Ватрушка с творогом	100	13,20	7,80	41,70	288,60	48,60	0,10	0,10	72,60	128,90	1,30		
411	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	10,00	2,50	0,30		
	ИТОГО	280	13,30	7,80	55,20	342,60	48,60	0,10	0,10	82,60	131,40	1,60		
	ИТОГО за день	1605	49,77	59,81	206,05	1575,41	129,40	0,98	24,65	529,10	793,82	14,86		

День: Шестой

Цель: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe		
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная из риса	200	5,10	10,70	33,40	251,00	58,00	0,10	1,20	130,10	138,10			0,50
416	Какао с молоком	180	3,70	3,20	15,80	106,74	22,00	0,10	1,40	137,00	112,10			0,40
125	Гренка с сыром	30	4,80	4,80	18,00	134,20	32,40	0,10	0,10	78,20	72,70			0,80
	Итого	430	13,60	18,70	67,20	491,94	112,40	0,30	2,70	345,30	322,90			1,70
	2-ой завтрак													
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00			2,20
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00			2,20
	Обед													
70	Овощи натуральные соленные-помидор	60	0,70	0,10	2,10	12,00	0,00	0,00	6,30	6,00	21,00			0,50
102	Суп картофельный с бобовыми	180	3,96	3,79	11,89	106,74	0,00	0,16	4,19	30,73	63,43			1,48
173	Каша пшеничная	130	5,60	7,20	28,80	202,80	35,60	0,10	0,60	95,40	143,80			1,50
268	Котлета мясная из говядины	80	12,67	18,03	10,58	257,60	32,00	0,05	0,00	10,26	135,81			2,16
394	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10			0,63
	Хлеб ржаной	30												
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80			0,72
	Итого	680	25,66	30,11	90,89	753,46	67,60	0,41	12,14	196,62	410,94			6,99
	Полдник													
406	Пирожок с повидлом	75	4,13	3,74	44,42	228,00	12,08	0,07	0,17	14,31	44,32			0,80
385	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,64	96,30	36,00	0,07	2,34	216,00	162,00			0,18
	Итого	255	9,35	9,50	53,06	324,30	48,08	0,14	2,51	230,31	206,32			0,98
	ИТОГО за день	1480	43,30	45,86	233,66	1434,75	113,55	13,45	39,28	509,73	483,28			16,73
	Норматив по САНПиН (75%)													

День: Сельмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	P	Fe		
Завтрак														
182	Каша пшеничная молочная	200	7,30	11,00	39,20	286,00	58,00	0,10	1,10	162,30	241,50	0,90		
416	Какао с молоком	180	3,70	3,20	15,80	106,70	22,00	0,10	1,40	137,00	112,10	0,40		
1	бутерброд с маслом 30/10	40	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20		
	ИТОГО	410	17,68	21,88	63,68	402,38	90,68	11,88	15,18	312,98	368,28	8,50		
338	Фрукты													
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20		
	ИТОГО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20		
Обед														
70	Овощи соленные-огурец	60	0,50	0,10	1,00	6,00	0,00	0,00	2,10	13,80	14,40	0,40		
82	Борщ со сметаной	180	1,30	3,55	7,87	74,70	0,00	0,04	7,69	35,80	39,31	0,88		
312	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,72	118,95	0,00	0,12	15,74	32,05	75,05	0,87		
234	Котлета рыбная	80	10,40	12,37	12,78	204,80	39,52	0,06	0,53	59,42	150,77	1,18		
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10	0,63		
	Хлеб ржаной	30												
111	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72		
	ИТОГО	680	17,59	21,17	76,89	578,77	39,52	0,32	27,11	195,30	326,42	4,69		
218	Полдник Вареники ленивые отварные	100	15,80	7,70	15,40	194,30	52,70	0,10	0,40	134,50	193,80	0,60		
359	Кисель из сока	180	0,29	0,00	35,46	144,00	0,00	0,02	2,16	20,21	16,65	0,17		
	ИТОГО	280	16,09	7,70	50,86	338,30	52,70	0,12	2,56	154,71	210,45	0,77		
	ИТОГО за день	1470	51,76	51,15	201,23	1366,45	182,90	12,35	54,85	678,99	916,15	16,16		

День: Восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe		
	Завтрак													
181	Каша манная молочная	200	6,04	3,48	42,24	225,00	224,80	18,00	0,08		131,68	115,20		0,48
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	14,30	91,00	18,00	0,00	1,20		113,20	81,00		0,10
1	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68		13,68	14,68		7,20
	итого	440	15,52	13,56	65,22	325,68	253,48	29,68	13,96		258,56	210,88		7,78
	2-ой завтрак													
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00		16,00	11,00		2,20
	итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00		16,00	11,00		2,20
	Обед													
67	Винегрет	60	0,80	6,00	4,40	75,10	0,00	0,00	5,80		18,70	26,00		0,50
91	Суп картофельный с клецками	180	4,00	2,20	80,80	0,40	0,10	8,00	22,80		83,60	27,97		0,90
319	Жаркое из птицы	180	9,30	6,80	16,30	163,60	23,50	0,20	7,20		40,10	119,00		1,50
390	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,02	0,99		12,76	3,96		0,86
	Хлеб ржаной	30												
111	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04		25,00	25,80		0,72
	итого	650	16,38	16,04	135,29	397,04	23,60	8,30	36,83		180,16	202,73		4,48
	Полдник													
609	Кондитерские изделия	40	2,68	3,02	28,82	153,20	16,00	0,06	0,00		7,90	29,99		0,57
386	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	0,07	1,26		216,00	162,00		0,02
	итого	220	7,90	7,52	36,02	243,20	52,00	0,13	1,26		223,90	191,99		0,59
	ИТОГО за день	1580	40,20	37,52	246,34	1012,92	329,08	38,15	62,05		678,62	616,60		15,05

День: Девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3-7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	P	Fe		
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочн. из хлопьев Геркулес	200	7,80	12,80	34,30	285,00	58,00	0,20	1,20	152,80	230,30	1,70		
416	Какао с молоком	180	3,70	3,20	15,80	106,70	22,00	0,10	1,40	137,00	112,10	0,40		
125	Гренка с сыром	30	4,80	4,80	18,00	134,20	32,40	0,10	0,10	78,20	72,70	0,80		
	итого	430	16,30	20,80	68,10	525,90	112,40	0,40	2,70	368,00	415,10	2,90		
	2-ой завтрак													
609	Кондитерские изделия	20	3,35	3,78	36,03	191,50	20,00	0,08	0,00	9,88	37,49	0,72		
389	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,00	0,02	3,60	12,60	12,60	2,52		
	итого	200	4,25	3,78	54,21	267,82	20,00	0,10	3,60	22,48	50,09	3,24		
	Обед													
52	Салат из отварной свеклы	60	0,80	3,60	5,00	55,70	0,00	0,00	4,00	21,30	24,40	0,80		
90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4,00	2,20	11,30	80,80	0,40	0,10	8,00	22,80	83,60	0,90		
278	Тефтели из говядины	150	10,68	11,93	13,98	205,91	46,26	0,08	0,98	38,12	120,51	1,19		
309	Макаронные изделия отварные	130	4,80	3,90	22,90	146,00	0,00	0,10	0,00	4,20	32,20	1,00		
390	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,01	0,99	12,76	3,96	0,86		
	Хлеб ржаной	30												
111	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72		
	итого	750	22,56	22,67	86,97	646,35	46,66	0,38	14,01	124,18	290,47	5,47		
	Полдник													
209	Яйцо отварное	50	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,00	22,00	76,80	1,00		
57	Икра кабачковая пром. производства	60	0,70	2,80	4,60	47,00	0,00	0,00	4,50	24,00	23,00	0,40		
377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,02	0,99	12,76	3,96	0,86		
111	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72		
	итого	310	8,08	8,44	38,69	267,94	100,00	0,13	5,53	83,76	129,56	2,98		
	ИТОГО за день	1640	52,38	52,07	217,73	1308,36	137,65	17,21	24,91	315,50	393,66	17,33		

День: Десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3-7 лет

Возрастная категория: от 3-7 лет														
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe		
Завтрак														
183	Каша молочная гречневая	200	9,10	13,00	36,20	295,00	65,20	0,20	1,60	183,60	245,80			2,90
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	14,30	91,00	18,00	0,00	1,20	113,20	81,00			0,10
1	бутерброд с маслом 30/10	40	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68			7,20
	итого	430	18,58	23,08	59,18	395,68	93,88	11,88	15,48	310,48	341,48			10,20
2-ой завтрак														
372	Яблоко печеное	100	0,40	0,40	35,70	142,70	0,00	0,00	4,60	16,50	10,10			2,00
	итого	100	0,40	0,40	35,70	142,70	0,00	0,00	4,60	16,50	10,10			2,00
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,80	2,00	3,90	36,20	0,00	0,00	10,30	15,00	17,00			0,30
96	Рассольник Ленинградский	180	1,22	3,06	7,19	64,35	0,00	0,06	5,03	17,49	34,04			0,56
312	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,72	118,95	0,00	0,12	15,74	32,05	75,05			0,87
295	Котлета рубленая из птицы	80	12,24	23,52	12,35	310,40	73,12	0,08	0,84	44,43	74,83			1,14
394	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10			0,63
	Хлеб ржаной	20												
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80			0,72
	итого	670	19,64	33,73	78,67	704,22	73,12	0,36	32,96	163,20	247,81			4,21
Полдник														
219	Сырники из творога с повидлом 100/10	100	12,28	10,96	9,75	186,25	48,25	0,05	0,18	109,36	149,88			0,50
411	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	10,00	2,50			0,30
	итого	280	12,38	10,96	23,25	240,25	48,25	0,05	0,18	119,36	152,38			0,80
	ИТОГО за день	1480	51,00	68,17	196,80	1482,85	215,25	12,29	53,22	609,54	751,77			17,21