Утверждаю
Директор _____Ф.А.Тимажева
Приказ №_____ от 01.09.2022 г

Ф.А.Тимажева

Подписан: Ф.А.Тимажева
DN: OU=директор, O="МКОУ "" Тагайская СШ им.Ю.Ф.Горячева""", CN=Ф.А.Тимажева, E=tagaischool@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.05.10 13:43:09+04'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.1.0

Десятидневное меню

МКОУ «Тагайская СШ им.Ю.Ф.Горячева»

обособленного подразделения Подлесненского детского сада «Солнышко»

(пребывание 10, 5 ч, возраст 1,5-3 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Суп молочный вермишелевый с маслом	**150**	5,385	4,875	17,66	135,75	0,08	0,1875	0,849	0	0	151,5	0	0	0	0	0,47
	Какао с молоком	**150**	3,06	2,655	13,185	88,95	0	0	1,19	0	0	114,17	0	0	0	16,005	0,36
	Бутерброд с маслом	**20/5**	2,007	2,84	12,11	81,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого завтрак		**325**	**10,452**	**10,37**	**42,955**	**306,6**	**0,08**	**0,1875**	**2,039**	**0**	**0**	**265,67**	**0**	**0**	**0**	**16,005**	**0,83**
Второй завтрак																	
	Сок фруктовый	**100**	0,5	0	10,1	42,4	0,01	0	0,02	0	0,1	7,0	7,0	0	0	4,0	1,4
Итого второй завтрак		**100**	**0,5**	**0**	**10,1**	**42,4**	**0,01**	**0**	**0,02**	**0**	**0,1**	**7,0**	**7,0**	**0**	**0**	**4,0**	**1,4**
Обед																	
	Салат из свежих овощей	**40**	0,433	2,47	1,387	29,487	0,02	0,01	29,487	0	0	7,473	0	0	0	0	0,293
	Суп гороховый на кур/ бульоне	**150**	7,37	6,66	12,6	127,005	0	0	8,38	0	0	34,37	0	0	0	26,61	3,41
	Котлеты мясные	**60**	9,285	13,613	8,055	193,5	0	0	0,195	0	0	24,27	0	0	0	31,38	1,575
	Соус молочный	**20**	0,534	1,105	1,95	18,56	0,05	0,02	0,1	0	0	18,4	0	0	0	0	0,03
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	**120**	7,08	4,12	30,28	169,72	0,06	0	0	0	0,176	7,84	40,26	0	0	40,666	0,08
	Компот из сухофруктов	**150**	0,495	0,0675	24,01	99,6	0	0	0,548	0	0	24,36	0	0	0	13,1	0,525
	Хлеб ржанно-пшеничный	**40**	1,872	0,432	15,94	76,8	0,05	0,05	0	0	0	10,44	0	0	0	0	7,2
	Хлеб пшеничный	**30**	2,03	0,23	15,02	70,4	0,02	0	0	0	0,31	5,505	20,83	0	0	7,9	0,26
Итого обед		**610**	**29,099**	**28,6945**	**109,242**	**785,072**	**0,2**	**0,08**	**38,71**	**0**	**0,486**	**132,658**	**61,09**	**0**	**0**	**119,646**	**13,375**
Полдник																	
	Оладьи	**100**	8,125	6,85	47,08	280,0	0	0	0,47	0	0	85,62	0	0	0	0	1,35
	Сгущенное молоко	**12**	0,048	0	6,318	25,46	0	0	0,384	0	0	3,6	2,966	0	0	1,161	0,03
	Чай с лимоном	**150**	0,1	0,015	11,4	46,5	0	0	2,12	0	0	10,65	0	0	0	1,8	0,27
Итого полдник		**262**	**8,273**	**6,865**	**64,798**	**351,96**	**0**	**0**	**2,974**	**0**	**0**	**99,87**	**2,966**	**0**	**0**	**2,961**	**1,65**
Итого в день		**1297**	**48,324**	**45,9295**	**227,095**	**1486,032**	**0,29**	**0,2675**	**43,743**	**0**	**0,586**	**505,198**	**71,056**	**0**	**0**	**142,612**	**17,255**
Суточная норма			**42**	**47**	**203**	**1400**	**0,8**	**0,9**	**45**	**450**	**0**	**800**	**700**	**0**	**0**	**80**	**10**
% от суточной нормы																	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Каша молочная пшеничная	**150**	4,07	4,9	25,04	144,75	0,08	0,03	0	0	0	16,125	0	0	0	0	1,74
	Кофейный напиток с молоком	**150**	2,38	2,01	11,93	75,45	0	0	0,975	0	0	94,335	0	0	0	10,5	0,1
	Бутерброд с маслом и сыром	**20/5/10**	4,06	5,81	10,381	109,9	0	0	0,08	0	0	97,44	0	0	0	6,615	0,343
Итого завтрак		**335**	**10,51**	**12,72**	**47,351**	**330,1**	**0,08**	**0,03**	**1,055**	**0**	**0**	**207,9**	**0**	**0**	**0**	**17,115**	**2,183**
Второй завтрак																	
	Сок фруктовый	**100**	0,5	0	10,1	42,4	0,01	0	0,02	0	0,1	7,0	7,0	0	0	4,0	1,4
	Кондитерское изделие	**20**	2,25	2,51	23,86	126,78	0,07	0	0	0,4	0	6,53	24,82	0	0	9,22	0,48
Итого второй завтрак		**120**	**2,75**	**2,51**	**33,96**	**169,18**	**0,08**	**0**	**0,02**	**0,4**	**0,1**	**13,53**	**31,82**	**0**	**0**	**13,22**	**1,88**
Обед																	
	Салат из квашенной капусты	**40**	0,69	2,01	3,41	34,49	0,01	0	7,97	0	0	21,02	13,66	0	0	6,45	0,27
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	**150/20**	6,67	4,94	10,125	119,85	0	0	7,275	0	0	25,03	0	0	0	27,52	1,21
	Плов с говядиной	**180**	14,4	19,2	30,84	393,12	0	0	1,2	0	2,763	13,68	65,04	0	0	24,12	0,72
	Компот из свежих фруктов / ягод	**150**	0	0	17,48	69,68	0	0	0	0	0	5,48	0	0	0	1,125	0
	Хлеб ржанно-пшеничный	**40**	1,872	0,432	15,94	76,8	0,05	0,05	0	0	0	10,44	0	0	0	0	7,2
	Хлеб пшеничный	**30**	2,03	0,23	15,02	70,4	0,02	0	0	0	0,31	5,505	20,83	0	0	7,9	0,26
Итого обед		**610**	**25,662**	**26,812**	**92,815**	**764,34**	**0,08**	**0,05**	**16,445**	**0**	**3,073**	**81,155**	**99,53**	**0**	**0**	**67,115**	**9,66**
Полдник																	
	Ватрушка с творогом	**70**	9,19	5,48	29,14	201,25	0,08	0,11	0,04	0	0	50,75	0	0	0	0	0,9
	Чай	**150**	0,045	0,015	8,33	33,33	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого полдник		**220**	**9,235**	**5,495**	**37,47**	**234,58**	**0,08**	**0,11**	**0,06**	**0**	**0**	**50,75**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,9**
Итого в день		**1285**	**48,157**	**47,537**	**211,596**	**1498,2**	**0,32**	**0,19**	**17,58**	**0,4**	**3,173**	**353,335**	**131,35**	**0**	**0**	**97,45**	**14,623**
Суточная норма			**42**	**47**	**203**	**1400**	**0,8**	**0,9**	**45**	**450**	**0**	**800**	**700**	**0**	**0**	**80**	**10**
% от суточной нормы																	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Пудинг творожный с повидлом	**110/10**	17,92	13,66	41,18	359,46	0	0	0,52	0	0	224,89	0	0	0	34,94	1,16
	Чай с молоком	**150**	1,14	1,0125	11,93	60,75	0	0	0,998	0	0	94,95	0	0	0	11,55	0,31
	Бутерброд с маслом	**20/5**	2,007	2,84	12,11	81,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	**295**	**21,067**	**17,5125**	**65,22**	**502,11**	**0**	**0**	**1,518**	**0**	**0**	**319,84**	**0**	**0**	**0**	**46,49**	**1,47**
Второй завтрак																	
	Фрукт (яблоко)	**95**	0,38	0,38	9,31	44,53	0	0	9,5	0	0	15,2	0	0	0	8,55	2,09
Итого второй завтрак		**95**	**0,38**	**0,38**	**9,31**	**44,53**	**0**	**0**	**9,5**	**0**	**0**	**15,2**	**0**	**0**	**0**	**8,55**	**2,09**
	Салат из свежих овощей	**40**	0,433	2,47	1,387	29,487	0,02	0,01	29,487	0	0	7,473	0	0	0	0	0,293
	Борщ на кур./ бульоне со сметаной	**150**	3,84	6,015	6,93	102,62	0	0	9,63	0	0	36,822	0	0	0	16,218	1,008
	Котлета рыбная	**60**	7,298	2,77	8,97	131,61	0	0	0,375	0	0	41,33	0	0	0	23,35	0,83
	Гороховое пюре с маслом сливочным	**120**	11,04	4,464	27,41	190,96	0,432	0,09	0,03	0	0	43,78	0	0	0	0	3,36
	Компот из сухофруктов	**150**	0,495	0,0675	24,01	99,6	0	0	0,548	0	0	24,36	0	0	0	13,1	0,525
	Хлеб ржанно-пшеничный	**40**	1,872	0,432	15,94	76,8	0,05	0,05	0	0	0	10,44	0	0	0	0	7,2
	Хлеб пшеничный	**30**	2,03	0,23	15,02	70,4	0,02	0	0	0	0,31	5,505	20,83	0	0	7,9	0,26
Итого обед		**590**	**27,008**	**17,056**	**99,66**	**701,477**	**0,522**	**0,15**	**40,07**	**0**	**0,31**	**169,71**	**20,83**	**0**	**0**	**60,568**	**13,476**
	Макароны с сыром	**130**	1,45	1,33	4,13	34,3	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	Напиток из яблок и лимона	**150**	0,15	0,11	37,88	58,43	0,005	0,01	5,51	0	0	6,54	0	0	0	0	5,84
Итого полдник		**280**	**1,6**	**1,44**	**42,01**	**92,73**	**0,005**	**0,01**	**5,53**	**0**	**0**	**6,54**	**0**	**0**	**0**	**0**	**5,84**
Итого в день		**1260**	**50,055**	**36,3885**	**216,2**	**1340,847**	**0,527**	**0,16**	**56,618**	**0**	**0,31**	**511,29**	**20,83**	**0**	**0**	**115,608**	**22,876**
Суточная норма			**42**	**47**	**203**	**1400**	**0,8**	**0,9**	**45**	**450**	**0**	**800**	**700**	**0**	**0**	**80**	**10**
% от суточной нормы																	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
						Завтрак											
	Каша молочная «Дружба»	**150**	3,44	3,68	19,74	126,0	0,03	0,015	0	0	0	5,85	0	0	0	0	0,195
	Какао с молоком	**150**	3,06	2,655	13,185	88,95	0	0	1,19	0	0	114,17	0	0	0	16,005	0,36
	Бутерброд с маслом и сыром	**20/5/10**	4,06	5,81	10,381	109,9	0	0	0,08	0	0	97,44	0	0	0	6,615	0,343
Итого завтрак		**335**	**10,56**	**12,145**	**43,306**	**324,85**	**0,03**	**0,015**	**1,27**	**0**	**0**	**217,46**	**0**	**0**	**0**	**22,62**	**0,898**
	Сок фруктовый	**100**	0,5	0	10,1	42,4	0,01	0	0,02	0	0,1	7,0	7,0	0	0	4,0	1,4
	или *Кисломолочный продукт*	**125**	3,6	3,1	5,0	66,25	0,1	0	0	0,875	0,25	150,0	119,0	0	0	17,5	0,1
Итого второй завтрак	**100\125**		**0,5/ 3,6**	**0/ 3,1**	**10,1/ 5,0**	**42,4/ 66,25**	**0,01/ 0,1**	**0 / 0**	**0,02/ 0**	**0/ 0,875**	**0,1/ 0,25**	**7,0/ 150,0**	**7,0/ 119,0**	**0 / 0**	**0/ 0**	**4,0/ 17,5**	**1,4/ 0,1**
	Салат из свеклы с маслом растительным	**40**	0,57	2,47	3,34	37,56	0,01	0,01	3,8	0	0	14,07	0	0	0	0	0,53
	Рассольник со сметаной на кур./бульоне	**150**	5,715	3,795	8,2	78,0	0,07	0,04	5,655	0	0	17,55	0	0	0	0	0,64
	Курица отварная порционная	**60**	13,56	10,2	0	146,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Макароны отварные с маслом сливочным	**120**	4,48	2,96	28,72	159,76	0,08	0	0	0	0,96	7,52	1,36	0	0	6,08	0,8
	Напиток лимонный	**150**	0,105	0,015	13,84	54,20	0,04	0,002	4,5	0	0	4,77	0	0	0	0	0,105
	Хлеб ржанно-пшеничный	**40**	1,872	0,432	15,94	76,8	0,05	0,05	0	0	0	10,44	0	0	0	0	7,2
	Хлеб пшеничный	**30**	2,03	0,23	15,02	70,4	0,02	0	0	0	0,31	5,505	20,83	0	0	7,9	0,26
Итого обед	**590**		**28,332**	**20,102**	**85,06**	**622,72**	**0,234**	**0,102**	**13,955**	**0**	**1,27**	**59,855**	**22,19**	**0**	**0**	**13,98**	**9,535**
	Омлет натуральный с маслом	**100**	10,3	17,0	1,6	171,43	0	0	0,2	0	0	63,71	0	0	0	13,39	1,86
	Хлеб пшеничный	**20**	1,19	0,153	7,31	35,31	0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0,25
	Чай	**150**	0,045	0,015	8,33	33,33	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого полдник		**270**	**11,535**	**17,168**	**17,24**	**240,07**	**0,01**	**0,01**	**0,22**	**0**	**0**	**63,71**	**0**	**0**	**0**	**13,39**	**2,11**
Итого в день		**1295/1320**	**50,927/ 54,027**	**49,415/ 52,515**	**155,70/ 150,606**	**1230,04/ 1253,89**	**0,284 /0,374**	**0,127/ 0,127**	**15,465/15,445**	**0/0,875**	**1,37/ 1,52**	**348,025/ 491,025**	**29,19/ 141,19**	**0/0**	**0/0**	**53,99/ 67,49**	**13,943/ 12,643**
Суточная норма			**42**	**47**	**203**	**1400**	**0,8**	**0,9**	**45**	**450**	**0**	**800**	**700**	**0**	**0**	**80**	**10**
% от суточной нормы																	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Каша молочная рисовая	**150**	3,825	8,04	25,07	188,25	0	0	0,88	0	0	97,57	0	0	0	22,58	0,35
	Кофейный напиток с молоком	**150**	2,38	2,01	11,93	75,45	0	0	0,975	0	0	94,335	0	0	0	10,5	0,1
	Бутерброд с маслом	**20/5**	2,007	2,84	12,11	81,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого завтрак		**325**	**8,212**	**12,89**	**49,11**	**345,6**	**0**	**0**	**1,855**	**0**	**0**	**91,905**	**0**	**0**	**0**	**33,08**	**0,45**
	Фрукт (яблоко)	**95**	0,38	0,38	9,31	44,53	0	0	9,5	0	0	15,2	0	0	0	8,55	2,09
Итого второй завтрак	**95**		**0,38**	**0,38**	**9,31**	**44,53**	**0**	**0**	**9,5**	**0**	**0**	**15,2**	**0**	**0**	**0**	**8,55**	**2,09**
	Огурец свежий (нарезка)	**40**	0,304	2,436	0,952	26,92	0	0	3,8	0	0	8,74	0	0	0	5,32	0,228
	Суп картофельный с вермишелью на м/к бульоне	**150**	6,56	7,36	14,69	151,22	0	0	7,34	0	0	21,47	0	0	0	23,52	0,95
	Голубцы ленивые с мясом	**180**	13,12	8,41	18,83	203,53	0	0	18,62	0	0	55,76	0	0	0	40,99	1,52
	Компот из апельсинов	**150**	0,34	0,01	25,12	103,95	0,012	0,01	9,675	0	0	17,64	0	0	0	0	0,18
	Хлеб ржанно-пшеничный	**40**	1,872	0,432	15,94	76,8	0,05	0,05	0	0	0	10,44	0	0	0	0	7,2
	Хлеб пшеничный	**30**	2,03	0,23	15,02	70,4	0,02	0	0	0	0,31	5,505	20,83	0	0	7,9	0,26
Итого обед	**590**		**24,226**	**18,878**	**90,552**	**632,82**	**0,082**	**0,06**	**39,435**	**0**	**0,31**	**119,555**	**20,83**	**0**	**0**	**77,73**	**10,338**
	Булочка домашняя	**70**	5,092	8,76	37,74	250,25	0,08	0,04	0	0	0	19,16	0	0	0	0	0,91
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	**150**	1,02	0	21,765	87,14	0,001	0,002	0,3	0	0	6,3	0	0	0	0	0,105
Итого полдник		**220**	**6,112**	**8,76**	**59,505**	**337,39**	**0,081**	**0,042**	**0,3**	**0**	**0**	**25,46**	**0**	**0**	**0**	**0**	**1,015**
Итого в день		**1230**	**38,93**	**40,908**	**208,477**	**1360,34**	**0,163**	**0,102**	**51,09**	**0**	**0,31**	**352,12**	**20,83**	**0**	**0**	**119,36**	**13,893**
суточная норма			**42**	**47**	**203**	**1400**	**0,8**	**0,9**	**45**	**450**	**0**	**800**	**700**	**0**	**0**	**80**	**10**
% от суточной нормы																	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

Сезон:
Возраст:

понедельник

1,5-3года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Каша молочная манная	**150**	4,58	8,04	24,29	188,25	0	0	0,88	0	0	100,33	0	0	0	15,23	0,35
	Чай с молоком	**150**	1,14	1,0125	11,93	60,75	0	0	0,998	0	0	94,95	0	0	0	11,55	0,31
	Бутерброд с маслом и сыром	**20/5/10**	4,06	5,81	10,381	109,9	0	0	0,08	0	0	97,44	0	0	0	6,615	0,343
Итого завтрак		**335**	**9,78**	**14,8625**	**46,601**	**358,9**	**0**	**0**	**1,958**	**0**	**0**	**292,72**	**0**	**0**	**0**	**33,395**	**1,003**
Второй завтрак																	
	Сок фруктовый	**100**	0,5	0	10,1	42,4	0,01	0	0,02	0	0,1	7,0	7,0	0	0	4,0	1,4
	Кондитерское изделие	**20**	2,25	2,51	23,86	126,78	0,07	0	0	0,4	0	6,53	24,82	0	0	9,22	0,48
Итого второй завтрак		**120**	**2,75**	**2,51**	**33,96**	**169,18**	**0,08**	**0**	**0,02**	**0,4**	**0,1**	**13,53**	**31,82**	**0**	**0**	**13,22**	**1,88**
Обед																	
	Салат из свежих овощей	**40**	0,433	2,47	1,387	29,487	0,02	0,01	29,487	0	0	7,473	0	0	0	0	0,293
	Суп рыбный из консервов	**150**	5,16	5,05	8,6	103,35	0	0	5,466	0	0	27,18	0	0	0	28,41	0,762
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	**120**	7,08	4,12	30,28	169,72	0,06	0	0	0	0,176	7,84	40,26	0	0	40,666	0,08
	Гуляш из говядины	**80**	11,64	13,432	2,312	176,8	0	0	0,736	0	0	17,448	0	0	0	17,624	2,448
	Компот из свежих фруктов / ягод	**150**	0	0	17,48	69,68	0	0	0	0	0	5,48	0	0	0	1,125	0
	Хлеб ржанно-пшеничный	**40**	1,872	0,432	15,94	76,8	0,05	0,05	0	0	0	10,44	0	0	0	0	7,2
	Хлеб пшеничный	**30**	2,03	0,23	15,02	70,4	0,02	0	0	0	0,31	5,505	20,83	0	0	7,9	0,26
Итого обед		**610**	**28,215**	**25,734**	**91,019**	**696,237**	**0,15**	**0,06**	**35,689**	**0**	**0,486**	**30,861**	**61,09**	**0**	**0**	**95,725**	**11,043**
Полдник																	
	Рагу овощное	**150**	2,43	13,02	13,695	181,5	0,08	0,08	8,3	0	0	38,55	0	0	0	0	0,885
	Хлеб пшеничный	**20**	1,19	0,153	7,31	35,31	0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0,25
	Чай	**150**	0,045	0,015	8,33	33,33	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого полдник		**320**	**3,665**	**13,188**	**29,335**	**250,14**	**0,09**	**0,09**	**8,32**	**0**	**0**	**38,55**	**0**	**0**	**0**	**0**	**1,135**
Итого в день		**1385**	**44,41**	**56,2945**	**200,915**	**1474,457**	**8,24**	**0,15**	**45,987**	**0,4**	**0,586**	**381,166**	**92,91**	**0**	**0**	**142,34**	**15,061**
суточная норма			**42**	**47**	**203**	**1400**	**0,8**	**0,9**	**45**	**450**	**0**	**800**	**700**	**0**	**0**	**80**	**10**
% от суточной нормы																	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Каша ячневая молочная	150	5,48	8,235	29,4	214,5	0	0	0,88	0	0	121,7	0	0	0	27,38	0,705
	Какао с молоком	**150**	3,06	2,655	13,185	88,95	0	0	1,19	0	0	114,17	0	0	0	16,005	0,36
	Бутерброд с маслом	**20/5**	2,007	2,84	12,11	81,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого завтрак		**335**	**10,547**	**13,82**	**54,695**	**385,35**	**0**	**0**	**2,07**	**0**	**0**	**235,87**	**0**	**0**	**0**	**43,385**	**1,065**
Второй завтрак																	
	Фрукт (яблоко)	**95**	0,38	0,38	9,31	44,53	0	0	9,5	0	0	15,2	0	0	0	8,55	2,09
Итого второй завтрак		**95**	**0,38**	**0,38**	**9,31**	**44,53**	**0**	**0**	**9,5**	**0**	**0**	**15,2**	**0**	**0**	**0**	**8,55**	**2,09**
Обед																	
	Огурец свежий (нарезка)	**40**	0,304	2,436	0,952	26,92	0	0	3,8	0	0	8,74	0	0	0	5,32	0,228
	Огурец консервированный (нарезка)	**40**	0,34	2,04	1,04	23,92	0	0	2,22	0	0	0	0	0	0	0	0
	Суп картофельный на м/к бульоне с крупой (рисовая)	**150**	3,492	5,118	3,81	76,4	0	0	5,952	0	0	23,232	0	0	0	8,508	0,426
	Рыба тушеная с овощами	**80**	7,8	3,96	3,04	84,0	0	0	2,984	0	0	31,256	0	0	0	38,824	0,68
	Картофельное пюре	**120**	2,61	7,7	15,11	145,2	0	0	14,952	0	0	34,992	0	0	0	23,016	0,864
	Компот из сухофруктов	**150**	0,495	0,0675	24,01	99,6	0	0	0,548	0	0	24,36	0	0	0	13,1	0,525
	Хлеб ржанно-пшеничный	**40**	1,872	0,432	15,94	76,8	0,05	0,05	0	0	0	10,44	0	0	0	0	7,2
	Хлеб пшеничный	**30**	2,03	0,23	15,02	70,4	0,02	0	0	0	0,31	5,505	20,83	0	0	7,9	0,26
Итого обед		**640**	**18,603**	**19,9435**	**77,882**	**579,32**	**0,07**	**0,05**	**28,236**	**0**	**0,31**	**88,02**	**20,83**	**0**	**0**	**96,668**	**10,183**
Полдник																	
	Пирожок с капустой и яйцом	**70**	5,27	7,315	24,24	186,38	0,07	0,07	0,105	0	0	14,53	0	0	0	0	0,68
	Сок фруктовый	**150**	0,75	0	15,15	63,6	0,015	0	0,03	0	0,15	10,5	10,5	0	0	6,0	2,1
Итого полдник		**220**	**6,02**	**7,315**	**39,39**	**249,98**	**0,085**	**0,07**	**0,135**	**0**	**0,15**	**25,03**	**10,5**	**0**	**0**	**6,0**	**2,78**
Итого в день		**1290**	**35,55**	**41,4585**	**181,277**	**1259,18**	**0,155**	**0,12**	**40,021**	**0**	**0,46**	**467,065**	**31,33**	**0**	**0**	**161,218**	**16,461**
суточная норма			**42**	**47**	**203**	**1400**	**0,8**	**0,9**	**45**	**450**	**0**	**800**	**700**	**0**	**0**	**80**	**10**
% от суточной нормы																	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Каша молочная геркулесовая	**150**	5,865	9,612	25,7	213,75	0	0	0,88	0	0	114,57	0	0	0	45,495	1,283
	Кофейный напиток с молоком	**150**	2,38	2,01	11,93	75,45	0	0	0,975	0	0	94,335	0	0	0	10,5	0,1
	Бутерброд с маслом и сыром	**20/5/10**	4,06	5,81	10,381	109,9	0	0	0,08	0	0	97,44	0	0	0	6,615	0,343
Итого завтрак		**325**	**12,305**	**17,432**	**48,011**	**399,1**	**0**	**0**	**1,935**	**0**	**0**	**306,345**	**0**	**0**	**0**	**62,61**	**1,726**
Второй завтрак																	
	Сок фруктовый	**100**	0,5	0	10,1	42,4	0,01	0	0,02	0	0,1	7,0	7,0	0	0	4,0	1,4
	или *Кисломолочный продукт*	**125**	3,6	3,1	5,0	66,25	0,1	0	0	0,875	0,25	150,0	119,0	0	0	17,5	0,1
Итого второй завтрак		**100/125**	**0,5 /3,6**	**0/ 3,1**	**10,1/ 5,0**	**42,4/ 66,2**	**0,01/ 0,1**	**0/ 0**	**0,02/ 0**	**0/ 0,875**	**0,1/ 0,25**	**7,0/ 150,0**	**7,0/ 119,0**	**0/ 0**	**0/ 0**	**4,0/17,5**	**1,4/ 0,1**
Обед																	
	Салат из свеклы с маслом растительным	**40**	0,57	2,47	3,34	37,56	0,01	0,01	3,8	0	0	14,07	0	0	0	0	0,53
	Суп картофельный с клецками на кур./бульоне	**150**	2,033	2,685	13,49	82,89	0,07	0,08	9,24	0	0	15,33	0	0	0	0	0
	Суфле из отварного мяса кур	**60**	9,88	10,4	1,84	140,0	0	0	0,023	0	0	30,1	0	0	0	9,098	0,72
	Соус молочный	**20**	0,534	1,105	1,95	18,56	0,05	0,02	0,1	0	0	18,4	0	0	0	0	0,03
	Макароны отварные с маслом сливочным	**120**	4,48	2,96	28,72	159,76	0,08	0	0	0	0,96	7,52	1,36	0	0	6,08	0,8
	Компот из свежих фруктов / ягод	**150**	0	0	17,48	69,68	0	0	0	0	0	5,48	0	0	0	1,125	0
	Хлеб ржанно-пшеничный	**40**	1,872	0,432	15,94	76,8	0,05	0,05	0	0	0	10,44	0	0	0	0	7,2
	Хлеб пшеничный	**30**	2,03	0,23	15,02	70,4	0,02	0	0	0	0,31	5,505	20,83	0	0	7,9	0,26
Итого обед		**610**	**21,399**	20,282	**97,78**	**655,,65**	**0,28**	**0,16**	**13,163**	**0**	**1,27**	**56,34**	**22,19**	**0**	**0**	**24,203**	**9,54**
Полдник																	
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	**100/20**	1,59	3,9	25,27	144,87	0	0	0,549	0,051	0,11	11,75	26,38	0	0	6,854	0,422
	Чай с лимоном	**150**	0,1	0,015	11,4	46,5	0	0	2,12	0	0	10,65	0	0	0	1,8	0,27
Итого полдник		**270**	**1,69**	**3,915**	**36,67**	**191,37**	**0**	**0**	**2,669**	**0,051**	**0,11**	**22,4**	**26,38**	**0**	**0**	**8,654**	**0,692**
Итого в день		**1305/1330**	**35,894/ 38,994**	**41,629/ 44,729**	**192,561/ 187,461**	**1288,52/ 1312,32**	**0,29/ 0,38**	**0,16/ 0,16**	**17,787/ 17,787**	**0,051/ 0,926**	**1,48/ 1,63**	**392,085/ 535,085**	**55,57/ 167,57**	**0/0**	**0/0**	**99,467/ 112,967**	**13,358/ 12,058**
суточная норма			**42**	**47**	**203**	**1400**	**0,8**	**0,9**	**45**	**450**	**0**	**800**	**700**	**0**	**0**	**80**	**10**
% от суточной нормы																	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Омлет натуральный с маслом	**100**	10,3	17,0	1,6	171,43	0	0	0,2	0	0	63,71	0	0	0	13,39	1,86
	Чай с молоком	**150**	1,14	1,0125	11,93	60,75	0	0	0,998	0	0	94,95	0	0	0	11,55	0,31
	Бутерброд с повидлом	**20/5/10**	1,58	2,5	8,82	99,08	0	0	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого завтрак		**285**	**13,02**	**20,5125**	**22,35**	**331,26**	**0**	**0**	**1,258**	**0**	**0**	**158,66**	**0**	**0**	**0**	**24,94**	**2,17**
Второй завтрак																	
	Фрукт (яблоко)	**95**	0,38	0,38	9,31	44,53	0	0	9,5	0	0	15,2	0	0	0	8,55	2,09
Итого второй завтрак		**95**	**0,38**	**0,38**	**9,31**	**44,53**	**0**	**0**	**9,5**	**0**	**0**	**15,2**	**0**	**0**	**0**	**8,55**	**2,09**
Обед																	
	Салат из свежих овощей	**40**	0,433	2,47	1,387	29,487	0,02	0,01	29,487	0	0	7,473	0	0	0	0	0,293
	Щи со сметаной	**150**	4,78	7,545	6,195	117,78	0	0	15,87	0	0	45,67	0	0	0	17,25	0,96
	Котлеты мясные	**60**	9,285	13,613	8,055	193,5	0	0	0,195	0	0	24,27	0	0	0	31,38	1,575
	Рис отварной рассыпчатый с маслом	**120**	2,92	4,296	29,34	167,76	0	0	0	0	0	1,92	0	0	0	15,2	0,42
	Компот из свежих фруктов / ягод	**150**	0	0	17,48	69,68	0	0	0	0	0	5,48	0	0	0	1,125	0
	Хлеб ржанно-пшеничный	**40**	1,872	0,432	15,94	76,8	0,05	0,05	0	0	0	10,44	0	0	0	0	7,2
	Хлеб пшеничный	**30**	2,03	0,23	15,02	70,4	0,02	0	0	0	0,31	50,505	20,83	0	0	7,9	0,26
Итого обед		**590**	**21,32**	**28,586**	**93,417**	**725,407**	**0,09**	**0,06**	**45,552**	**0**	**0,31**	**55,758**	**20,83**	**0**	**0**	**72,855**	**10,708**
Полдник																	
	Вареники с картофелем и сливочным маслом	**100**	3,544	0,914	28,63	129,751	0,115	0,083	11,4	0	0	16,43	0	0	0	0	1,0
	Чай	**150**	0,045	0,015	8,33	33,33	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Полдник		**250**	**3,589**	**0,929**	**36,96**	**163,081**	**0,115**	**0,083**	**11,42**	**0**	**0**	**16,43**	**0**	**0**	**0**	**0**	**1,0**
Итого в день		**1220**	**38,309**	**50,4075**	**162,037**	**1264,278**	**0,205**	**0,143**	**67,73**	**0**	**0,3**	**246,048**	**20,83**	**0**	**0**	**106,345**	**15,968**
суточная норма			**42**	**47**	**203**	**1400**	**0,8**	**0,9**	**45**	**450**	**0**	**800**	**700**	**0**	**0**	**80**	**10**
% от суточной нормы																	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Каша молочная пшенная	150	5,63	8,79	27,79	213,75	0	0	0,878	0	0	103,575	0	0	0	35,7	0,92
	Бутерброд с маслом и сыром	**20/5/10**	4,06	5,81	10,381	109,9	0	0	0,08	0	0	97,44	0	0	0	6,615	0,343
	Кофейный напиток с молоком	**150**	2,38	2,01	11,93	75,45	0	0	0,975	0	0	94,335	0	0	0	10,5	0,1
Итого завтрак		335	**12,07**	**16,61**	**50,101**	**399,1**	**0**	**0**	**1,933**	**0**	**0**	**295,35**	**0**	**0**	**0**	**52,815**	**1,363**
Второй завтрак																	
	Сок фруктовый	**100**	0,5	0	10,1	42,4	0,01	0	0,02	0	0,1	7,0	7,0	0	0	4,0	1,4
	Фрукт (яблоко)	**95**	0,38	0,38	9,31	44,53	0	0	9,5	0	0	15,2	0	0	0	8,55	2,09
Итого второй завтрак		100/95	**0,5/ 0,38**	**0/ 0,38**	**10,1 /9,31**	**42,4/ 44,53**	**0,01/ 0**	**0/ 0**	**0,02/ 9,5**	**0/ 0**	**0,1/ 0**	**7,0/ 15,2**	**7,0/ 0**	**0/ 0**	**0/ 0**	**4,0/ 8,55**	**1,4/ 2,09**
Обед																	
	Салат из свежей капусты с яблоком	**40**	0,4	1,933	3,47	33,6	0	0	3,47	0,13	0,933	12,73	9,67	0	0	5,13	0,27
	Салат из квашенной капусты	**40**	0,69	2,01	3,41	34,49	0,01	0	7,97	0	0	21,02	13,66	0	0	6,45	0,27
	Лапша домашняя на м/к бульоне	**150**	1,328	3,038	7,154	61,35	0,03	0,01	0,3	0	0	11,82	0	0	0	0	0,353
	Жаркое с мясом	**180**	16,66	18,14	17,05	303,42	0	0	6,95	0	0	31,38	0	0	0	43,69	3,97
	Компот из апельсинов	**150**	0,34	0,01	25,12	103,95	0,012	0,011	9,675	0	0	17,64	0	0	0	0	0,18
	Хлеб ржанно-пшеничный	**40**	1,872	0,432	15,94	76,8	0,05	0,05	0	0	0	10,44	0	0	0	0	7,2
	Хлеб пшеничный	**30**	2,03	0,23	15,02	70,4	0,02	0	0	0	0,31	5,505	20,83	0	0	7,9	0,26
Итого обе		**590**	**23,32**	**25,793**	**87,164**	**684,01**	**0,122**	**0,071**	**28,365**	**0,13**	**1,243**	**110,535**	**44,16**	**0**	**0**	**63,17**	**75,673**
Полдник																	
	Плюшка	70	2,954	3,36	23,324	135,8	0,042	0,042	0,166	0	0	11,48	0	0	0	0	0,518
	Кисель из концентрата плодового или	**150**	1,02	0	21,77	87,14	0,002	0,002	0,3	0	0	6,3	0	0	0	0	0,105
Итого за Полдник		**220**	**3,974**	**3,36**	**45,094**	**222,94**	**0,044**	**0,044**	**0,466**	**0**	**0**	**17,78**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,623**
Итого в день		**1245/1240**	**39,864/ 39,744**	**49,763/ 50,143**	**192,459/ 191,669**	**1348,45/ 1350,58**	**0,176/ 0,166**	**0,115/ 0,115**	**30,784/ 40,264**	**0,13/ 0,13**	**1,343/ 1,243**	**412,885/ 421,085**	**51,16/ 44,16**	**0/0**	**0/0**	**58,515/ 63,065**	**142,124/ 142,814**
суточная норма																	
% от суточной нормы																	