

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«30» 08 2021 г.

«Согласовано»

Руководитель дошкольных групп

МБОУ ОДПО ЦРО г. о. Самара

Королева Ю. В.

«30» 08 2021 г.

ОСНОВНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

до 3 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

городского округа САМАРА С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Примечание: разработано в соответствии Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организаций 2012 г., 2016 г. (под редакцией М. П. Могильного) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (г)	Обед (г)	Полдник (г)	Ужин (г)																																		
Неделя 2 День 6	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>10/30</td></tr> <tr><td>Каша Дружба молочная жидкая</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Какао напиток с молоком.</td><td>150</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Каша Дружба молочная жидкая	150/5	Какао напиток с молоком.	150	<table border="1"> <tr><td>Огурцы консервированные порционно.</td><td>30</td></tr> <tr><td>Суп овощной со сметаной и укропом</td><td>150/5/1</td></tr> <tr><td>Шницель из мяса птицы</td><td>60</td></tr> <tr><td>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</td><td>120</td></tr> <tr><td>Напиток из вишни.</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr> </table>	Огурцы консервированные порционно.	30	Суп овощной со сметаной и укропом	150/5/1	Шницель из мяса птицы	60	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120	Напиток из вишни.	150	Хлеб "Сельский".	20	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr><td>Крендель "Сахарный".</td><td>50</td></tr> <tr><td>Питьевой йогурт</td><td>150</td></tr> </table>	Крендель "Сахарный".	50	Питьевой йогурт	150	<table border="1"> <tr><td>Икра морковная.</td><td>45</td></tr> <tr><td>Рыба запеченая в омлете</td><td>160</td></tr> <tr><td>Чай (с сахаром)</td><td>180/10</td></tr> <tr><td>Хлеб "Сельский"</td><td>20</td></tr> </table>	Икра морковная.	45	Рыба запеченая в омлете	160	Чай (с сахаром)	180/10	Хлеб "Сельский"	20		
Бутерброд со сливочным маслом	10/30																																					
Каша Дружба молочная жидкая	150/5																																					
Какао напиток с молоком.	150																																					
Огурцы консервированные порционно.	30																																					
Суп овощной со сметаной и укропом	150/5/1																																					
Шницель из мяса птицы	60																																					
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120																																					
Напиток из вишни.	150																																					
Хлеб "Сельский".	20																																					
Хлеб ржаной.	20																																					
Крендель "Сахарный".	50																																					
Питьевой йогурт	150																																					
Икра морковная.	45																																					
Рыба запеченая в омлете	160																																					
Чай (с сахаром)	180/10																																					
Хлеб "Сельский"	20																																					
Неделя 2 День 7	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд с сыром и маслом сливочным</td><td>5/15/30</td></tr> <tr><td>Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Чай с молоком</td><td>150</td></tr> </table>	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5	Чай с молоком	150	<table border="1"> <tr><td>Салат из лука репчатого</td><td>30</td></tr> <tr><td>Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом</td><td>8/150/5/1</td></tr> <tr><td>Жаркое " По-домашнему "</td><td>30/140</td></tr> <tr><td>Компот из сухофруктов</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr> </table>	Салат из лука репчатого	30	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом	8/150/5/1	Жаркое " По-домашнему "	30/140	Компот из сухофруктов	150	Хлеб "Сельский".	20	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr><td>Печенье "Детское"</td><td>50</td></tr> <tr><td>Кисель из натурального сока</td><td>15/0</td></tr> </table>	Печенье "Детское"	50	Кисель из натурального сока	15/0	<table border="1"> <tr><td>Тефтели мясные в соусе</td><td>50/30</td></tr> <tr><td>Макаронные изделия отварные</td><td>120</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром и лимоном.</td><td>180/10/7</td></tr> <tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr> </table>	Тефтели мясные в соусе	50/30	Макаронные изделия отварные	120	Чай с сахаром и лимоном.	180/10/7	Хлеб "Сельский".	20				
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30																																					
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5																																					
Чай с молоком	150																																					
Салат из лука репчатого	30																																					
Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом	8/150/5/1																																					
Жаркое " По-домашнему "	30/140																																					
Компот из сухофруктов	150																																					
Хлеб "Сельский".	20																																					
Хлеб ржаной.	20																																					
Печенье "Детское"	50																																					
Кисель из натурального сока	15/0																																					
Тефтели мясные в соусе	50/30																																					
Макаронные изделия отварные	120																																					
Чай с сахаром и лимоном.	180/10/7																																					
Хлеб "Сельский".	20																																					
Неделя 2 День 8	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>10/30</td></tr> <tr><td>Салат из моркови с сахаром</td><td>40</td></tr> <tr><td>Запеканка "Лакомка".</td><td>110</td></tr> <tr><td>Чай с повидлом.</td><td>150/15</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Салат из моркови с сахаром	40	Запеканка "Лакомка".	110	Чай с повидлом.	150/15	<table border="1"> <tr><td>Салат картофельный с луком репчатым</td><td>30</td></tr> <tr><td>Суп картофельный с клецками, цыплятами и укропом</td><td>8/150/1</td></tr> <tr><td>Колобки куриные с соусом сметанным.</td><td>40/30</td></tr> <tr><td>Гороховое пюре с маслом</td><td>120</td></tr> <tr><td>Напиток из шиповника.</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr> </table>	Салат картофельный с луком репчатым	30	Суп картофельный с клецками, цыплятами и укропом	8/150/1	Колобки куриные с соусом сметанным.	40/30	Гороховое пюре с маслом	120	Напиток из шиповника.	150	Хлеб "Сельский".	20	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr><td>Булочка "Плетенка"</td><td>50</td></tr> <tr><td>Напиток из апельсина.</td><td>150</td></tr> </table>	Булочка "Плетенка"	50	Напиток из апельсина.	150	<table border="1"> <tr><td>Фрикадельки мясные с соусом</td><td>30/30</td></tr> <tr><td>Капуста тушёная белокочанная</td><td>130</td></tr> <tr><td>Чай (с сахаром)</td><td>150/7</td></tr> <tr><td>Хлеб "Сельский"</td><td>20</td></tr> </table>	Фрикадельки мясные с соусом	30/30	Капуста тушёная белокочанная	130	Чай (с сахаром)	150/7	Хлеб "Сельский"	20
Бутерброд со сливочным маслом	10/30																																					
Салат из моркови с сахаром	40																																					
Запеканка "Лакомка".	110																																					
Чай с повидлом.	150/15																																					
Салат картофельный с луком репчатым	30																																					
Суп картофельный с клецками, цыплятами и укропом	8/150/1																																					
Колобки куриные с соусом сметанным.	40/30																																					
Гороховое пюре с маслом	120																																					
Напиток из шиповника.	150																																					
Хлеб "Сельский".	20																																					
Хлеб ржаной.	20																																					
Булочка "Плетенка"	50																																					
Напиток из апельсина.	150																																					
Фрикадельки мясные с соусом	30/30																																					
Капуста тушёная белокочанная	130																																					
Чай (с сахаром)	150/7																																					
Хлеб "Сельский"	20																																					
Неделя 2 День 9	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд с сыром и маслом сливочным</td><td>5/15/30</td></tr> <tr><td>Каша пшённая молочная жидкая с маслом</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Напиток кофейный с молоком</td><td>150</td></tr> </table>	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	150/5	Напиток кофейный с молоком	150	<table border="1"> <tr><td>Огурец солёный порционно</td><td>30</td></tr> <tr><td>Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом</td><td>8/150/5/1</td></tr> <tr><td>Плов из говядины отварной</td><td>50/100</td></tr> <tr><td>Напиток из лимонов</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr> </table>	Огурец солёный порционно	30	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом	8/150/5/1	Плов из говядины отварной	50/100	Напиток из лимонов	150	Хлеб "Сельский".	20	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr><td>Сушки...</td><td>50</td></tr> <tr><td>Молоко кипяченое.</td><td>150</td></tr> </table>	Сушки...	50	Молоко кипяченое.	150	<table border="1"> <tr><td>Шницель рыбный натуральный</td><td>70</td></tr> <tr><td>Соус томатный.</td><td>30</td></tr> <tr><td>Пюре из картофеля</td><td>130</td></tr> <tr><td>Кисель фруктово-ягодный.</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб "Сельский"</td><td>20</td></tr> </table>	Шницель рыбный натуральный	70	Соус томатный.	30	Пюре из картофеля	130	Кисель фруктово-ягодный.	150	Хлеб "Сельский"	20		
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30																																					
Каша пшённая молочная жидкая с маслом	150/5																																					
Напиток кофейный с молоком	150																																					
Огурец солёный порционно	30																																					
Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом	8/150/5/1																																					
Плов из говядины отварной	50/100																																					
Напиток из лимонов	150																																					
Хлеб "Сельский".	20																																					
Хлеб ржаной.	20																																					
Сушки...	50																																					
Молоко кипяченое.	150																																					
Шницель рыбный натуральный	70																																					
Соус томатный.	30																																					
Пюре из картофеля	130																																					
Кисель фруктово-ягодный.	150																																					
Хлеб "Сельский"	20																																					
Неделя 2 День 10	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>10/30</td></tr> <tr><td>Суп молочный с гречневой крупой</td><td>150</td></tr> <tr><td>Напиток шоколадный Nesquik</td><td>180</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Суп молочный с гречневой крупой	150	Напиток шоколадный Nesquik	180	<table border="1"> <tr><td>Кабачковая икра</td><td>60</td></tr> <tr><td>Солянка Домашняя с мясными продуктами, сметаной и укропом</td><td>10/150/5/1</td></tr> <tr><td>Тефтели мясные в соусе</td><td>50/30</td></tr> <tr><td>Макаронные изделия отварные</td><td>120</td></tr> <tr><td>Компот из яблок свежих</td><td>120</td></tr> <tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>50</td></tr> </table>	Кабачковая икра	60	Солянка Домашняя с мясными продуктами, сметаной и укропом	10/150/5/1	Тефтели мясные в соусе	50/30	Макаронные изделия отварные	120	Компот из яблок свежих	120	Хлеб "Сельский".	20	Хлеб ржаной.	50	<table border="1"> <tr><td>Печенье "К кофе"</td><td>45</td></tr> <tr><td>Чай со смородиной</td><td>150</td></tr> </table>	Печенье "К кофе"	45	Чай со смородиной	150	<table border="1"> <tr><td>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком</td><td>130/30</td></tr> <tr><td>Чай (с сахаром)</td><td>150/7</td></tr> <tr><td>Батон</td><td>30</td></tr> <tr><td>Апельсин свежий нарезка</td><td>100</td></tr> </table>	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	130/30	Чай (с сахаром)	150/7	Батон	30	Апельсин свежий нарезка	100		
Бутерброд со сливочным маслом	10/30																																					
Суп молочный с гречневой крупой	150																																					
Напиток шоколадный Nesquik	180																																					
Кабачковая икра	60																																					
Солянка Домашняя с мясными продуктами, сметаной и укропом	10/150/5/1																																					
Тефтели мясные в соусе	50/30																																					
Макаронные изделия отварные	120																																					
Компот из яблок свежих	120																																					
Хлеб "Сельский".	20																																					
Хлеб ржаной.	50																																					
Печенье "К кофе"	45																																					
Чай со смородиной	150																																					
Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	130/30																																					
Чай (с сахаром)	150/7																																					
Батон	30																																					
Апельсин свежий нарезка	100																																					

Режим	Завтрак (г)		Обед (г)		Полдник (г)		Ужин (г)		
Неделя 3 День 11	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Огурец солёный порционно	30	Булочка "Домашняя".	50	Рыба запечённая с картофелем	220	
	Каша манная молочная жидкая	150/5	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной и укропом	8/150/5/1		Напиток из апельсина.	150	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5
	Какао напиток с молоком	150	Биточки рубленные куриные со сметанным соусом	50/30				Хлеб "Сельский"	20
			Отварной рис	120					
			Компот из сухофруктов	150					
			Хлеб "Сельский".	20					
			Хлеб ржаной.	20					
Неделя 3 День 12	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Икра морковная	30	Печенье "Детское"	50	Фрикадельки мясные с соусом	40/30	
	Лапшевник с творогом с маслом сливочным	150/5	Суп картофельный с зелёным горошком на бульоне с укропом	150/1		Напиток из вишни.	150	Рагу из овощей.	130
	Чай (с сахаром)	150/7	Бефстроганов из говядины отварной.	40/30				Кисель из натурального сока	180
			Каша перловая рассыпчатая	120				Хлеб "Сельский"	20
			Напиток из шиповника.	150					
			Хлеб "Сельский".	20					
			Хлеб ржаной.	20					
Неделя 3 День 13	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Салат из квашеной капусты с луком репчатым	30	Маффин	55	Тефтели рыбные тушёные с соусом	60/30	
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150/5	Суп полевой с цыпятами, сметаной и укропом	8/150/5/1		Сок фруктовый.	150	Макаронные изделия отварные	130
	Чай с молоком	150/7	Кнели куриные.	60				Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	150
			Пюре из картофеля	120				Хлеб "Сельский".	30
			Напиток из клюквы .	150					
			Хлеб "Сельский".	20					
			Хлеб ржаной.	20					
Неделя 3 День 14	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Салат из свеклы отварной	30	Булочка "Молочная"	50	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	
	Суп молочный с рисовой крупой	150	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом	8/150/5/1		Напиток из лимонов.	150	Чай (с сахаром)	150/7
	Какао напиток с молоком	180	Шницель мясной рубленный с луком.	50				Батон	30
			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120				Яблоки свежие (нарезка)	100
			Компот из сухофруктов	150					
			Хлеб "Сельский".	20					
			Хлеб ржаной.	20					
Неделя 3 День 15	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Салат из лука репчатого	30	Плюшка "Московская"	50	Биточки мясные рубленные	60	
	Икра морковная	45	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	150/5/1		Чай с яблоками и сахаром	150/7/5	Соус сметанный с томатом.	30
	Омлет натуральный с маслом	105	Гуляш из мяса отварного.	25/25				Каша пшеничная рассыпчатая	130
	Напиток кофейный с молоком	150	Гороховое пюре с маслом	120				Кисель из натурального сока.	150
			Напиток из шиповника.	150				Хлеб "Сельский".	30
			Хлеб "Сельский".	20					
			Хлеб ржаной.	20					

Режим	Завтрак (г)		Обед (г)		Полдник (г)		Ужин (г)	
Неделя 4 День 16	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	60	Рогалик с повидлом	50	Ёжики Морские из рыбы со сметанным соусом	60/30
	Каша кукурузная молочная жидкая	150/5	Суп картофельный с фасолью консервированной, цыплятами и зеленью	8/150/1	Чай (с сахаром)	150/7	Пюре из картофеля	120
	Чай с молоком	180/10	Суфле куриное с маслом	55/5			Кисель фруктово-ягодный.	180
			Макаронные изделия отварные	120			Хлеб "Сельский"	20
			Компот из кураги	150				
			Хлеб "Сельский".	20				
			Хлеб ржаной.	20				
Неделя 4 День 17	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Икра из свеклы	30	Печенье "Ночка"	50	Сосиски отварные с маслом	50/5
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150/5	Суп картофельный с клецками, говядиной и укропом	8/150/1	Молоко кипяченое.	150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130
	Какао напиток с молоком	180	Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом	120/15			Чай с сахаром и лимоном.	180/10/7
			Напиток из вишни.	150			Хлеб "Сельский"	20
			Хлеб "Сельский"	30				
			Хлеб ржаной.	20				
Неделя 4 День 18	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Кабачковая икра	30	Булочка "Домашняя".	50	Котлеты мясные рубленые с луком	50
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5	Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной, укропом	150/5/1	Чай с повидлом.	150/15	Пюре картофельное с морковью	150
	Напиток кофейный с молоком	150	Бефстроганов из говядины отварной.	25/25			Кисель из натурального сока.	150
			Отварной рис	120			Хлеб "Сельский"	20
			Напиток из лимонов	150			Яблоки свежие нарезка.	100
			Хлеб "Сельский".	20				
			Хлеб ржаной.	20				
Неделя 4 День 19	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	30	Печенье "К кофе"	45	Шницель рыбный натуральный	70
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой с укропом	20/150/1	Сок фруктовый.	180	Макаронные изделия отварные	130
	Напиток шоколадный Nesquik	150	Птица тушёная с овощами с соусом	30/150			Напиток из апельсина.	180
			Напиток из смородины.	150			Хлеб "Сельский"	20
			Хлеб "Сельский".	20				
			Хлеб ржаной	20				
Неделя 4 День 20	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Кабачковая икра	30	Печенье сахарное	50	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом	60
	Салат из моркови с сахаром	45	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	150/5/1	Чай со смородиной	150	Гороховое пюре с маслом	120
	Пудинг из творога с рисом запечённый со сметаной	100/20	Жаркое "По- домашнему"	25/140			Кисель фруктово-ягодный	150
	Чай (с сахаром)	150/7	Компот из яблок свежих	150			Хлеб "Сельский"	20
			Хлеб "Сельский".	20			Груши свежие нарезка	100
			Хлеб ржаной.	20				

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей до 3 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	45,32	44,82	229,01	1500,14
1 неделя 2 день	55,36	67,44	232,54	1758,56
1 неделя 3 день	67,28	64,12	228,58	1760,54
1 неделя 4 день	48,55	39,87	228,79	1468,19
1 неделя 5 день	55,08	51,1	218,87	1555,7
2 неделя 6 день	70,18	61,95	183,73	1573,21
2 неделя 7 день	48,34	58,31	230,43	1643,46
2 неделя 8 день	60,32	53,71	207,41	1554,31
2 неделя 9 день	60,82	68,4	217,67	1729,07
2 неделя 10 день	50,35	57,3	233,79	1655,83
3 неделя 11 день	50,44	52,44	206,14	1497,72
3 неделя 12 день	49,01	54,93	240,09	1651,59
3 неделя 13 день	52,5	55,05	241,67	1672,17
3 неделя 14 день	56,6	54,37	228,81	1630,48
3 неделя 15 день	66,34	59,38	229,93	1719,53
4 неделя 16 день	51,14	58,98	215,12	1536,4
4 неделя 17 день	46,46	70,36	184,14	1555,65
4 неделя 18 день	46,05	52,71	235,6	1601,01
4 неделя 19 день	52,35	47,47	233,48	1570,55
4 неделя 20 день	58,83	55,3	227,76	1644,06
Итого за 20 дней	1091,32	1121,01	4.453,56	32.278,17
Среднее значение	54,57	56,05	222,68	1613,9
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	42	47	203	1400
Отклонения от нормы				

Дни смены/ /приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (до 3 лет)									
	Завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	406,91	27	512,31	34,2	268,02	17,8	312,9	21	1500,14	100
2 день	413,89	23,6	474,72	27	340,21	19,3	529,74	30,1	1758,56	100
3 день	374,38	21,3	562,55	32	453,17	25,7	370,44	21,0	1760,54	100
4 день	387,97	26,4	443,06	30,2	245,94	16,7	391,22	26,7	1468,19	100
5 день	467,2	30	457,78	29,4	236,18	15,1	394,54	25,5	1555,7	100
6 день	419,55	26,6	454,7	28,9	291,12	18,5	407,84	26,0	1573,21	100
7 день	418,75	25,5	481,36	29,3	403,73	24,5	339,62	20,7	1643,46	100
8 день	479,57	30,8	559,21	36	268,19	17,2	247,34	16,0	1554,31	100
9 день	467,2	27,0	490,82	29,0	407,39	23,0	363,66	21,0	1729,07	100
10 день	325,65	19,7	521,39	31,5	254,54	15,3	554,25	33,5	1655,83	100
Итого за 10 дней	4.161,07		4.957,9		3.168,49		3.911,55		16.199,01	100
Среднее значение	416,107	25,7	495,79	30,75	316,85	19,31	391,155	24,17	1619,9	100
11 день	406,91	27	488,51	32,7	270,66	18	331,64	22,3	1497,72	100
12 день	462,96	28,0	490,92	30,0	344,68	20	353,03	22	1651,59	100
13 день	431,1	25,7	493,98	29,6	319,39	19	427,7	25,7	1672,17	100
14 день	387,77	23,8	477,71	29,3	266,38	16,3	498,62	30,6	1630,48	100
15 день	434,04	25,2	536,65	31,2	209,42	12,2	539,42	31,4	1719,53	100
16 день	416,34	27	577,74	37,6	199,15	13,0	343,17	22,4	1536,4	100
17 день	422,32	27	384,36	24,7	371,4	23,8	377,57	24,5	1555,65	100
18 день	435,57	27,2	482,38	30,1	246,25	15,4	436,81	27,3	1601,01	100
19 день	386,77	24,6	493,06	31,4	286,38	18,2	404,34	25,8	1570,55	100
20 день	457,2	27,8	426,28	26	249,04	15,1	511,54	31,1	1644,06	100
Общее значение за 20 дней	8.402,05		9.809,49		5.931,24		8.135,39		32.278,17	100
Среднее значение	420,1	26	490,47	31	296,5	18,2	406,77	25,3	1613,9	100
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		25		35		15		25		100

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1; день 1

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	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														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5	4,66	6,39	23,53	169,69	0,06	1,03	35,84		105,94	92,15	15,82	0,36
397	Какао напиток с молоком	150	3,08	3,24	12,78	92,62	0,04	1,2	18,4		114,5	93,94	16,78	0,37
Итого за Завтрак		345	10,07	17,75	51,86	406,91	0,13	2,23	94,24		228,54	208,59	36,5	1,11
Обед														
20	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	30	0,46	1,53	2,82	26,89	0,01	10,79			14,55	9,46	5,09	0,18
82	Суп картофельный с вермишелью и укропом	150/1	1,66	1,71	13,78	77,15	0,06	5,95			19,76	39,81	16,4	0,64
304	Плов из мяса птицы	40/130	14,1	8,59	34,18	270,43	0,05	2,11	38,49		22,56	124,62	57,54	1,25
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		541	19,11	12,23	81,45	512,31	0,18	19,15	38,69		108,39	230,04	97,26	4,01
Полдник														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
646,04	Сок фруктовый.	180	0,27	0,18	14,67	61,38	0,02	1,8			18	10,8	8,1	0,36
Итого за Полдник		230	3,9	8,06	44,97	268,02	0,1	1,8	2,5		27,43	42,14	13,83	0,83
Ужин														
256,01	Котлеты "Любительские" рыбные.	60	8,19	2,72	3,97	73,12	0,06	1,49	13,32		27,08	117,1	19,76	0,55
321	Пюре из картофеля.	120	2,53	3,9	11,47	91,1	0,11	4,15	20,6		33,96	66,73	22,47	0,81
378	Кисель фруктово-ягодный.	150			25,45	101,8					7		1,43	0,08
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		350	12,24	6,78	50,73	312,9	0,19	5,64	33,92		72,04	196,83	46,46	1,66
Итого за день			45,32	44,82	229,01	1500,14	0,6	28,82	169,35		436,4	677,6	194,05	7,61

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Район: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1; день 2

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	150/5	4,69	6,43	28,11	189,07	0,06	0,99	35,3		103,95	102,65	20,19	0,92
395	Напиток кофейный с молоком	150	2,21	2,62	11,95	80,22	0,03	0,98	15		95,29	68,24	11,6	0,11
Итого за Завтрак		345	9,23	17,17	55,61	413,89	0,12	1,97	90,3		207,34	193,39	35,69	1,41
Обед														
713	Огурец соленый порционный	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	1,5			6,9	7,2	4,2	0,18
99	Суп овощной с мясом, сметаной, укропом	8/150/5/1	3,02	3,63	6,87	72,23	0,05	6,64	5		30,52	50,61	17,41	0,77
282	Биточки мясные рубленые	50	7,71	7,17	8,08	127,69	0,04	0,59	3,3		17,68	78,69	10,56	1,21
355	Соус сметанный с томатом	20	0,31	0,68	1,6	13,76	0,01	0,15	5,01		5,97	4,91	1,23	0,05
464	Каша пшеничная вязкая.	120	3,31	4	19,02	125,32	0,09		16,8		16,62	68,45	24,84	0,81
375	Компот из черной смородины	150	0,23	0,09	12,42	51,41	0,01	45			14,27	7,43	8,28	0,32
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		574	17,66	16	65,02	474,72	0,27	53,88	30,31		102,96	261,89	78,72	4,34
Полдник														
727	Печенье "Пчелка"	50	4,56	12,37	30,46	251,41	0,08		76		43,38	45,74	16,61	0,96
400	Кипяченое молоко	150	4,35	4,8	7,05	88,8	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15
Итого за Полдник		200	8,91	17,17	37,51	340,21	0,14	1,95	106		223,38	180,74	37,61	1,11
Ужин														
238	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	130/30	17,57	16,53	47,66	409,69	0,08	0,83	83,29		236,51	266,92	37,64	0,91
393	Чай с лимоном и сахаром	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28,77		1,42			9,42	2,42	2,82	0,21
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин		440,5	19,56	17,1	74,4	529,74	0,13	9,25	83,29		265,93	293,34	52,26	3,54
Итого за день			55,36	67,44	232,54	1758,56	0,66	67,05	309,9		799,61	929,36	204,28	10,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1; день 3

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	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														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
41	Салат из моркови с сахаром	30	0,37	0,03	3,41	15,39	0,01	0,72			7,67	15,05	10,51	0,2
215	Омлет натуральный с маслом	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Завтрак		342	17,28	21,5	27,94	374,38	0,11	1,05	277,5		105,72	310,18	38,95	2,92
Обед														
11	Салат из лука репчатого.	30	0,41	1,85	2,39	27,85	0,01	1,5			9,11	17,09	4,07	0,24
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и укропом	8/150/5/1	4,56	3,89	8,48	87,17	0,03	7,01	5,04		31,39	52,11	18,05	1,01
277	Гуляш из мяса отварного.	35/35	9,5	7,11	2,13	110,51	0,02	0,29	0,02		12,11	78,32	12,63	1,32
199	Гороховое пюре	120	12,22	3,78	25,01	182,94	0,26		16,8		59,09	121,71	49,77	3,83
646	Напиток лимонный.	150	0,06	0,01	18,18	73,04		2,88			10,77	1,58	2,5	0,1
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		574	29,59	17,04	72,71	562,55	0,38	11,68	22,06		133,47	315,41	99,22	7,5
Полдник														
750	Корж"Неженка"	60	6,53	14,82	65,8	422,7	0,1		8		16,06	58,29	10,06	0,87
627	Чай с яблоками и сахаром	150/7/5	0,06	0,03	7,49	30,47		0,52			9,19	2,2	2,93	0,3
Итого за Полдник		222	6,59	14,85	73,29	453,17	0,1	0,52	8		25,25	60,49	12,99	1,17
Ужин														
247	Рыба тушеная с овощами.	40/40	9,63	6,58	2,17	106,42	0,09	1,18	14,66		19,39	111,21	22,85	0,49
321	Пюре из картофеля.	120	2,53	3,9	11,47	91,1	0,11	4,15	20,6		33,96	66,73	22,47	0,81
382	Кисель из сока (натурального)	150	0,14	0,09	31,16	126,04	0,01	0,9			17,27	11,18	5,1	0,23
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		370	13,82	10,73	54,64	370,44	0,23	6,23	35,26		74,62	202,12	53,22	1,75
Итого за день			67,28	64,12	228,58	1760,54	0,82	19,48	342,82		339,06	888,2	204,38	13,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1; день 4

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	3,9	6,39	25,21	173,95	0,05	1,03	35,84		103,24	106,8	23,05	0,36
1 481	Напиток шоколадный Nesquik	150	1,42	1,46	12,65	69,42	0,11	4,89	7,73		51,57	34,76	6,53	0,95
Итого за Завтрак		345	7,65	15,97	53,41	387,97	0,19	5,92	83,57		162,91	164,06	33,48	1,69
Обед														
33	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,82	2,4	27,7	0,01	2,34			10,29	11,75	5,99	0,39
81	Суп картофельный с мясными фрикадельками и укропом	10/150/1	6,47	3,17	20,13	134,93	0,19	7,86	8		37,47	106,44	37,68	2,19
291,02	Запеканка картофельная с мясом	120	8,65	6,95	11,36	142,59	0,1	2,03	0,76		17,86	108,48	26,45	1,57
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		501	18,44	12,34	64,56	443,06	0,36	12,53	8,96		117,14	282,82	88,35	6,09
Полдник														
624	Плюшка "Московская"	50	3,69	4,87	30,09	178,95	0,15		4,8		12,08	31,96	5,63	0,49
607,01	Напиток из вишни .	150	0,12	0,03	16,56	66,99		2,25			13,09	4,5	5,48	0,12
Итого за Полдник		200	3,81	4,9	46,65	245,94	0,15	2,25	4,8		25,17	36,46	11,11	0,61
Ужин														
305	Котлеты рубленные из мяса птицы.	60	12,2	2,69	11,72	119,89	0,06	0,5	36,28		25,27	65,07	40,87	0,91
205	Макаронные изделия отварные	130	4,79	3,79	29,59	171,63	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
392	Чай с повидлом.	180/20	0,14	0,02	13,02	52,82		0,13			12,49	4,27	4,54	0,51
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		410	18,65	6,66	64,17	391,22	0,13	0,63	54,48		56,09	113,92	57,75	2,33
Итого за день			48,55	39,87	228,79	1468,19	0,83	21,33	151,81		361,31	597,26	190,69	10,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1; день 5

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	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														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
185	Каша пшённная молочная жидкая с маслом	150/5	7,07	8,65	29,38	223,65	0,16	1,64	45,2		162,66	183,71	42,33	0,98
395	Напиток кофейный с молоком	150	2,21	2,62	11,95	80,22	0,03	0,98	15		95,29	68,24	11,6	0,11
Итого за Завтрак		355	15,52	19,76	56,82	467,2	0,23	2,73	111,7		265	362,95	66,08	1,57
Обед														
20	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	30	0,46	1,53	2,82	26,89	0,01	10,79			14,55	9,46	5,09	0,18
80	Суп картофельный с рисом на бульоне с укропом	150/1	2,28	0,22	12,41	60,74	0,06	5,95			14,13	39,06	15,89	0,57
278	Бефстроганов из отварной говядины	25/25	6,95	4,74	2,08	78,78	0,01	0,12	5,65		12,53	57,75	8,07	0,94
313	Каша перловая рассыпчатая	120	3,53	3,47	25,24	146,31	0,03		16,8		22,99	123,55	16,18	0,71
579	Напиток из апельсина	150	0,1	0,02	15,86	64,02		6,6			11,3	2,53	3,01	0,08
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		541	16,16	10,38	74,93	457,78	0,17	23,46	22,65		86,5	276,95	60,44	3,48
Полдник														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
Итого за Полдник		210,5	3,71	7,9	37,56	236,18	0,08	7,02	2,5		19,08	34,14	9,29	0,7
Ужин														
230	Вареники ленивые отварные с маслом и сахаром	120/5/5	17,73	12,49	22,92	275,01	0,06	0,23	83,8		113,76	180,91	19,31	0,61
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин		407	19,69	13,06	49,56	394,54	0,11	7,25	83,8		141,72	206,56	33,49	3,22
Итого за день			55,08	51,1	218,87	1555,7	0,59	40,46	220,65		512,3	880,6	169,3	8,97

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2; день 6

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
175	Каша Дружба молочная жидкая с маслом	150/5	4,75	6,69	25,78	182,33	0,09	0,99	35,3		102,93	122,38	29,42	0,64
397	Какао напиток с молоком	150	3,08	3,24	12,78	92,62	0,04	1,2	18,4		114,5	93,94	16,78	0,37
Итого за Завтрак		345	10,16	18,05	54,11	419,55	0,16	2,19	93,7		225,53	238,82	50,1	1,39
Обед														
713	Огурец соленый порционный	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	1,5			6,9	7,2	4,2	0,18
99	Суп овощной со сметаной и укропом	150/5/1	1,18	2,29	6,87	52,81	0,05	6,64	5		28,97	35,16	15,52	0,51
660	Шницель из мяса птицы	60	9,65	6,74	8,65	133,86	0,06	0,54	23,09		27,28	59,63	12,46	0,82
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120	3,66	4,01	16,5	116,73	0,09		16,8		14,68	87,84	58,79	1,97
607,01	Напиток из вишни .	150	0,12	0,03	16,56	66,99		2,25			13,09	4,5	5,48	0,12
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		556	17,69	13,5	65,61	454,7	0,27	10,93	45,09		101,92	238,93	108,65	4,6
Полдник														
460	Крендель "Сахарный".	50	3,43	6,88	30,32	196,92	0,11		9,5		10,46	31,61	5,07	0,48
401	Питьевой йогурт	150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15
Итого за Полдник		200	10,93	11,68	35,57	291,12	0,17	0,9	39,5		193,46	175,61	27,57	0,63
Ужин														
54	Икра морковная	45	0,77	2,35	3,84	39,59	0,03	3,89	0,1		15,55	25,34	15,02	0,4
249	Рыба запеченая в омлете	160	29,05	16,19	4,76	280,95	0,22	0,62	163,4		63,61	261,62	33,38	1,71
392	Чай (с сахаром)	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		415	31,4	18,72	28,44	407,84	0,27	4,54	163,5		94,11	302,43	54,56	2,61
Итого за день			70,18	61,95	183,73	1573,21	0,87	18,56	341,79		615,02	955,79	240,88	9,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2; день 7

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	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														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5	5,03	7,47	21,35	172,75	0,12	0,98	35		108,27	144,71	40,86	0,95
394	Чай с молоком	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28
Итого за Завтрак		362	13,98	18,91	48,16	418,75	0,2	2,31	104,9		230,24	340,16	67,51	1,71
Обед														
11	Салат из лука репчатого.	30	0,41	1,85	2,39	27,85	0,01	1,5			9,11	17,09	4,07	0,24
76	Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной и укропом	8/150/5/1	4,81	3,91	12,45	104,23	0,06	5,01	5		22,42	66,08	19,47	0,95
276	Жаркое " По-домашнему "	30/140	10,67	9,56	20,68	211,44	0,14	8,56	0,08		22,81	139,87	38,94	2,33
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		554	18,78	15,72	66,19	481,36	0,27	15,37	5,28		105,86	279,19	80,71	5,46
Полдник														
735	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
382	Кисель из сока (натурального)	150	0,14	0,09	31,16	126,04	0,01	0,9			17,27	11,18	5,1	0,23
Итого за Полдник		200	3,57	14,34	65,09	403,73	0,06	0,9	75,01		28,89	46,73	9,96	0,72
Ужин														
287	Тефтели мясные в соусе	50/30	5,97	5,66	7,54	104,98	0,03	0,69	7,52		12,44	62,97	9,53	0,97
205	Макаронные изделия отварные	120	4,42	3,5	23,57	147,03	0,04		16,8		13,39	29,19	8,82	0,64
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,02	10,04	40,73		1,95			12	3,28	3,64	0,28
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		417	12,01	9,34	50,99	339,62	0,09	2,64	24,32		41,83	108,44	24,79	2,11
Итого за день			48,34	58,31	230,43	1643,46	0,62	21,22	209,51		406,82	774,52	182,97	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 8

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
41	Салат из моркови с сахаром.	40	0,5	0,04	4,55	20,56	0,02	0,96			10,22	20,06	14,01	0,27
606	Запеканка "Лакомка".	110	18,29	12,52	22,24	274,8	0,06	0,23	90		144,72	217,7	21,63	0,82
392,05	Чай с повидлом.	150/15	0,11	0,01	9,77	39,61		0,1			10,18	3,41	3,67	0,4
Итого за Завтрак		355	21,23	20,69	52,11	479,57	0,11	1,29	130		173,22	263,67	43,21	1,87
Обед														
35	Салат картофельный с луком репчатым	30	0,58	1,61	4,02	32,89	0,03	4,98			4,1	17,62	6,51	0,27
85	Суп картофельный с клецками, цыплятами и укропом	8/150/1	5,02	3,79	9,41	91,83	0,05	4,07	12,38		24,62	51,7	14,7	0,64
704	Колобки куриные с соусом сметанным.	40/30	5,19	6,86	6,79	109,66	0,03	0,57	17,64		17,46	36,44	8,04	0,51
199	Гороховое пюре	120	12,22	3,78	25,01	182,94	0,26		16,8		59,09	121,71	49,77	3,83
398,03	Напиток из шиповника..	150	0,51	0,21	14,23	60,85	0,01	0,15			15,96	2,55	4,05	0,47
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		569	26,36	16,65	75,98	559,21	0,44	9,77	47,02		132,23	274,62	95,27	6,72
Полдник														
1 013	Булочка "Плетенка"	50	4,11	7,65	29,72	204,17	0,12	0,19	13,46		27,68	47,05	7,34	0,52
579	Напиток из апельсина	150	0,1	0,02	15,86	64,02		6,6			11,3	2,53	3,01	0,08
Итого за Полдник		200	4,21	7,67	45,58	268,19	0,12	6,79	13,46		38,98	49,58	10,35	0,6
Ужин														
288,01	Фрикадельки мясные с соусом	30/30	4,39	4,33	4,52	74,61	0,02	0,13	22,47		17,44	51,29	7,3	0,7
336	Капуста тушеная	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		367	8,52	8,7	33,74	247,34	0,08	22,25	22,53		104,19	115,34	37,31	2,1
Итого за день			60,32	53,71	207,41	1554,31	0,75	40,1	213,01		448,62	703,21	186,14	11,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2; день 9

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
185	Каша пшённная молочная жидкая с маслом	150/5	7,07	8,65	29,38	223,65	0,16	1,64	45,2		162,66	183,71	42,33	0,98
395	Напиток кофейный с молоком	150	2,21	2,62	11,95	80,22	0,03	0,98	15		95,29	68,24	11,6	0,11
Итого за Завтрак		355	15,52	19,76	56,82	467,2	0,23	2,73	111,7		265	362,95	66,08	1,57
Обед														
713	Огурец соленый порционный	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	1,5			6,9	7,2	4,2	0,18
67	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом	8/150/5/1	3,25	3,59	5,73	67,75	0,04	11,62	5,01		36,64	50,05	17,59	0,8
244	Плов из говядины отварной	50/100	15,66	12,24	23,23	265,72	0,05	0,65	0,06		18,62	155,99	33,58	2,17
646	Напиток лимонный.	150	0,06	0,01	18,18	73,04		2,88			10,77	1,58	2,5	0,1
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		534	22,05	16,27	64,17	490,82	0,16	16,65	5,27		83,93	259,42	70,07	4,25
Полдник														
994,07	Сушки...	50	4,16	18,75	33,3	318,59								
400	Кипяченое молоко	150	4,35	4,8	7,05	88,8	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15
Итого за Полдник		200	8,51	23,55	40,35	407,39	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15
Ужин														
258	Щницель рыбный натуральный	70	10,21	3,25	6,53	96,21	0,07	0,62	16,85		38,4	155,52	34,66	0,79
348	Соус томатный.	30	0,27	1,18	2,07	19,98	0,01	0,38	7,24		4,09	4,4	2,18	0,09
321	Пюре из картофеля	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
378	Кисель фруктово-ягодный.	150			25,45	101,8					7		1,43	0,08
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		400	14,74	8,82	56,33	363,66	0,22	5,5	46,41		90,04	245,27	65,44	2,06
Итого за день			60,82	68,4	217,67	1729,07	0,67	26,83	193,38		618,97	002,64	222,59	8,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Район: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2; день 10

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	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														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
94	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,75	12,74	111,63	0,08	0,68	27		120,69	124,25	35,25	0,85
1 481	Напиток шоколадный Nesquik	150	1,42	1,46	12,65	69,42	0,11	4,89	7,73		51,57	34,76	6,53	0,95
Итого за Завтрак		340	8,23	14,33	40,94	325,65	0,22	5,57	74,73		180,36	181,51	45,68	2,18
Обед														
677	Кабачковая икра	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21
204	Солянка Домашняя с мясными продуктами	10/150/5/1	3,61	4,99	5,06	79,59	0,04	3,25	5		21,17	45,68	12,13	0,68
287	Тефтели мясные в соусе	50/30	5,97	5,66	7,54	104,98	0,03	0,69	7,52		12,44	62,97	9,53	0,97
205	Макаронные изделия отварные	120	4,42	3,5	23,57	147,03	0,04		16,8		13,39	29,19	8,82	0,64
372,04	Компот из свежих яблок..	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,01	3			11,06	3,3	3,99	0,71
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		586	17,53	17,34	72,91	521,39	46,08	9,04	305,52		81,36	196,84	51,17	4,21
Полдник														
996,01	Печенье "К кофе"	45	3,75	8	34,5	225								
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
Итого за Полдник		205,5	3,83	8,02	41,76	254,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
Ужин														
238	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	130/30	17,57	16,53	47,66	409,69	0,08	0,83	83,29		236,51	266,92	37,64	0,91
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
1 187	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
368	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Ужин		447	20,76	17,61	78,18	554,25	0,15	60,85	83,29		284,17	311,07	56,92	1,76
Итого за день			50,35	57,3	233,79	1655,83	46,45	82,48	463,54		555,54	692,22	157,33	8,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 3; день 11

Неделя: 3

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5	4,66	6,39	23,53	169,69	0,06	1,03	35,84		105,94	92,15	15,82	0,36
397	Какао напиток с молоком	150	3,08	3,24	12,78	92,62	0,04	1,2	18,4		114,5	93,94	16,78	0,37
Итого за Завтрак		345	10,07	17,75	51,86	406,91	0,13	2,23	94,24		228,54	208,59	36,5	1,11
Обед														
713	Огурец соленый порционный	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	1,5			6,9	7,2	4,2	0,18
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыплятами со сметаной и укропом	8/150/5/1	3,36	3,69	5,86	70,09	0,04	6,32	10,56		37,31	46,52	18,61	0,85
710	Биточки рубленые куриные со сметанным соусом	50/30	8,82	6,73	7,4	125,45	0,05	0,51	26,59		31,77	58,17	11,91	0,69
315	Отварной рис	120	2,94	4,3	25,35	151,86	0,02		21,6		4,6	49,71	17,32	0,44
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		584	18,25	15,15	69,79	488,51	0,18	8,63	58,95		132,1	217,75	70,27	4,1
Полдник														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
579	Напиток из апельсина	150	0,1	0,02	15,86	64,02		6,6			11,3	2,53	3,01	0,08
Итого за Полдник		200	3,73	7,9	46,16	270,66	0,08	6,6	2,5		20,73	33,87	8,74	0,55
Ужин														
250	Рыба запечённая с картофелем	220	16,8	11,47	21,39	255,99	0,16	4,98	50,12		93,55	293,77	65,78	1,57
393	Чай с лимоном и сахаром	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28,77		1,42			9,42	2,42	2,82	0,21
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		400,5	18,39	11,64	38,33	331,64	0,18	6,4	50,12		106,97	309,19	71,4	2
Итого за день			50,44	52,44	206,14	1497,72	0,57	23,86	205,81		488,34	769,4	186,91	7,76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 3; день 12

Неделя: 3

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
212	Лапшевник с творогом с маслом сливочным	150/5	13,19	11,67	33,08	290,11	0,07	0,26	61,26		97,65	151,26	18,44	0,94
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Завтрак		352	15,56	19,8	55,63	462,96	0,1	0,28	101,26		113,71	175,41	24,72	1,51
Обед														
54	Икра морковная	30	0,51	1,41	2,63	26,1	0,02	1,32	0,07		9,69	16,55	9,83	0,26
138	Суп картофельный с зелёным горошком на бульоне с укропом.	150/1	2,12	1,62	8,94	58,82	0,05	5,95			13,01	38,9	15,63	0,55
278	Бефстроганов из говядины отварной.	40/30	10,96	7,12	2,47	117,8	0,02	0,14	6,77		16,22	89,05	12,07	1,46
313	Каша перловая рассыпчатая	120	3,53	3,47	25,24	146,31	0,03		16,8		22,99	123,55	16,18	0,71
398,03	Напиток из шиповника..	150	0,51	0,21	14,23	60,85	0,01	0,15			15,96	2,55	4,05	0,47
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		561	20,47	14,23	70,03	490,92	0,19	7,56	23,84		88,87	315,2	69,96	4,45
Полдник														
735	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
607,01	Напиток из вишни .	150	0,12	0,03	16,56	66,99		2,25			13,09	4,5	5,48	0,12
Итого за Полдник		200	3,55	14,28	50,49	344,68	0,05	2,25	75,01		24,71	40,05	10,34	0,61
Ужин														
288	Фрикадельки мясные с соусом	40/30	5,5	4,46	4,96	81,98	0,02	0,12	19,27		13,74	59,81	8,34	0,91
344	Рагу из овощей	130	2,24	1,89	11,74	72,93	0,06	9,2	0,05		38,77	54,73	25,91	0,87
382	Кисель из натурального сока.	180	0,17	0,11	37,4	151,24	0,01	1,08			20,72	13,41	6,12	0,28
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		400	9,43	6,62	63,94	353,03	0,11	10,4	19,32		77,23	140,95	43,17	2,28
Итого за день			49,01	54,93	240,09	1651,59	0,45	20,49	219,43		304,52	671,61	148,19	8,85

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

основное меню (21-22 г.) Ясли

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

день 12

Неделя: 3

Возраст: от 2 до 3 лет

Имя 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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Хлеб со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
Пирог с творогом с маслом	150/5	13,19	11,67	33,08	290,11	0,07	0,26	61,26		97,65	151,26	18,44	0,94
Пирог с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Завтрак	352	15,56	19,8	55,63	462,96	0,1	0,28	101,26		113,71	175,41	24,72	1,51
Суп морковная	30	0,51	1,41	2,63	26,1	0,02	1,32	0,07		9,69	16,55	9,83	0,26
Пюре картофельное с зеленым луком на бульоне с укропом.	150/1	2,12	1,62	8,94	58,82	0,05	5,95			13,01	38,9	15,63	0,55
Пюре из говяжьих почек	40/30	10,96	7,12	2,47	117,8	0,02	0,14	6,77		16,22	89,05	12,07	1,46
Пюре перловая рассыпчатая	120	3,53	3,47	25,24	146,31	0,03		16,8		22,99	123,55	16,18	0,71
Пирог из шиповника..	150	0,51	0,21	14,23	60,85	0,01	0,15			15,96	2,55	4,05	0,47
"Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Пирожок ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Обед	561	20,47	14,23	70,03	490,92	0,19	7,56	23,84		88,87	315,2	69,96	4,45
Пирог "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
Пирог из вишни.	150	0,12	0,03	16,56	66,99		2,25			13,09	4,5	5,48	0,12
Полдник	200	3,55	14,28	50,49	344,68	0,05	2,25	75,01		24,71	40,05	10,34	0,61
Пельмени мясные с соусом	40/30	5,5	4,46	4,96	81,98	0,02	0,12	19,27		13,74	59,81	8,34	0,91
Пюре из овощей	130	2,24	1,89	11,74	72,93	0,06	9,2	0,05		38,77	54,73	25,91	0,87
Пюре из натурального сока.	180	0,17	0,11	37,4	151,24	0,01	1,08			20,72	13,41	6,12	0,28
"Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Ужин	400	9,43	6,62	63,94	353,03	0,11	10,4	19,32		77,23	140,95	43,17	2,28
Итого		49,01	54,93	240,09	1651,59	0,45	20,49	219,43		304,52	671,61	148,19	8,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 3; день 13

Неделя: 3

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
185	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150/5	5,18	6,46	26,56	185,1	0,1	0,99	35,3		121,62	171,24	26,03	0,65
394	Чай с молоком	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28
Итого за Завтрак		362	14,13	17,9	53,37	431,1	0,18	2,32	105,2		243,59	366,69	52,68	1,41
Обед														
47	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	1,53	2,47	25,57	0,01	7,59			12,64	9,3	4,31	0,17
682	Суп полевой с цыпятами, сметаной и зеленью укропа	8/150/5/1	5,08	4,17	12,29	107,01	0,07	6,06	11,16		21,75	58,69	19,38	0,79
312	Кнели куриные	60	9,88	6,78	3,34	113,9	0,04	0,61	32		16,86	58,45	11,88	0,75
321	Пюре из картофеля.	120	2,53	3,9	11,47	91,1	0,11	4,15	20,6		33,96	66,73	22,47	0,81
647	Напиток клюквенный.	150	0,09	0,04	18,66	75,36		2,82			10,02	2,07	4,34	0,17
1.183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		564	20,9	16,82	64,75	493,98	0,29	21,23	63,96		106,23	239,84	74,58	3,69
Полдник														
749	Маффин	55	3,05	13	34,76	268,24	0,03	0,02	25,03		67,84	56,71	10,81	0,7
646,04	Сок фруктовый.	150	0,22	0,15	12,22	51,15	0,02	1,5			15	9	6,75	0,3
Итого за Полдник		205	3,27	13,15	46,98	319,39	0,05	1,52	25,03		82,84	65,71	17,56	1
Ужин														
261	Тефтели рыбные тушёные с соусом	60/30	7,13	3,15	6,77	83,95	0,04	0,33	13,22		28,08	86,42	19,47	0,45
205	Макаронные изделия отварные	130	4,79	3,79	29,59	171,63	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
378	Кисель фруктово-ягодный.	150			25,45	101,8					7		1,43	0,08
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Ужин		400	14,2	7,18	76,57	427,7	0,12	0,33	31,42		55,41	137,5	34,64	1,55
Итого за день			52,5	55,05	241,67	1672,17	0,64	25,4	225,61		488,07	809,74	179,46	7,65

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Возраст: от 2 до 3 лет

Неделя 3; день 14

Неделя: 3

№ рец.	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														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
94	Суп молочный с рисовой крупой	150	4,89	5,86	14,63	130,82	0,06	0,98	36		169,34	142,07	23,11	0,25
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
	Итого за Завтрак	370	10,89	17,85	45,89	387,77	0,14	2,41	98		314,44	276,67	47,03	1,07
Обед														
33	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,82	2,4	27,7	0,01	2,34			10,29	11,75	5,99	0,39
67	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом	8/150/5/1	3,25	3,59	5,73	67,75	0,04	11,62	5,01		36,64	50,05	17,59	0,8
282	Шницель мясной рубленый с луком	50	7,71	7,17	8,08	127,69	0,04	0,59	3,3		17,68	78,69	10,56	1,21
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120	3,66	4,01	16,5	116,73	0,09		16,8		14,68	87,84	58,79	1,97
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
	Итого за Обед	554	17,94	16,99	63,38	477,71	0,24	14,85	25,31		130,81	284,48	111,16	6,31
Полдник														
1 011	Булочка "Молочная"	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
646	Напиток лимонный.	150	0,06	0,01	18,18	73,04		2,88			10,77	1,58	2,5	0,1
	Итого за Полдник	200	5,38	3,43	53,5	266,38	0,43	3,08	13		47,48	57,43	11,55	0,79
Ужин														
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/30	19,7	14,82	33,82	347,46	0,07	0,54	99,42		241,11	275,85	31,42	0,71
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
1 187	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
	Итого за Ужин	417	22,39	16,1	66,04	498,62	0,13	7,56	99,42		270,77	308	46,7	3,46
	Итого за день		56,6	54,37	228,81	1630,48	0,94	27,9	235,73		763,5	926,58	216,44	11,63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 3; день 15

Неделя: 3

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
41	Салат из моркови с сахаром	45	0,56	0,04	5,12	23,08	0,02	1,08			11,5	22,57	15,76	0,3
215	Омлет натуральный с маслом	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
395	Напиток кофейный с молоком	150	2,21	2,62	11,95	80,22	0,03	0,98	15		95,29	68,24	11,6	0,11
Итого за Завтрак		350	19,64	24,12	34,6	434,04	0,15	2,37	292,5		196,88	384,29	53,42	2,94
Обед														
11	Салат из лука репчатого.	30	0,41	1,85	2,39	27,85	0,01	1,5			9,11	17,09	4,07	0,24
76	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.	150/5/1	2,73	2,65	12,38	84,29	0,06	5,56	7,5		21,3	48,44	17,26	0,66
277	Гуляш из отварного мяса говядины	25/25	7,44	6,88	2	99,68	0,02	0,26	0,02		10,97	59,44	11,18	0,99
199	Гороховое пюре	120	12,22	3,78	25,01	182,94	0,26		16,8		59,09	121,71	49,77	3,83
398,03	Напиток из шиповника..	150	0,51	0,21	14,23	60,85	0,01	0,15			15,96	2,55	4,05	0,47
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		546	26,15	15,77	72,53	536,65	0,42	7,47	24,52		127,43	293,83	98,53	7,19
Полдник														
624	Плюшка "Московская"	50	3,69	4,87	30,09	178,95	0,15		4,8		12,08	31,96	5,63	0,49
627	Чай с яблоками и сахаром	150/7/5	0,06	0,03	7,49	30,47		0,52			9,19	2,2	2,93	0,3
Итого за Полдник		212	3,75	4,9	37,58	209,42	0,15	0,52	4,8		21,27	34,16	8,56	0,79
Ужин														
282	Биточки мясные рубленые	60	9,19	8,57	9,73	152,81	0,04	0,62	4,08		20,92	93,71	12,53	1,43
355	Соус сметанный с томатом.	30	0,47	1,02	2,4	20,66	0,01	0,23	7,52		8,96	7,36	1,85	0,08
313,02	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,72	4,67	27,17	169,59	0,12		18,2		20,09	97,06	35,03	1,14
382	Кисель из сока (натурального)	150	0,14	0,09	31,16	126,04	0,01	0,9			17,27	11,18	5,1	0,23
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Ужин		400	16,8	14,59	85,22	539,42	0,21	1,75	29,8		73,24	228,81	58,71	3,21
Итого за день			66,34	59,38	229,93	1719,53	0,93	12,11	351,62		418,82	941,09	219,22	14,13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 16)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 4; день 16

Неделя: 4

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	150/5	4,69	6,43	28,11	189,07	0,06	0,99	35,3		103,95	102,65	20,19	0,92
394	Чай с молоком	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28
Итого за Завтрак		352	9,73	17,5	54,98	416,34	0,13	2,21	93,7		226,97	209,6	38,59	1,58
Обед														
20	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	30	0,46	1,53	2,82	26,89	0,01	10,79			14,55	9,46	5,09	0,18
81	Суп картофельный с фасолью консервированной, цыплятами и укропом	8/150/1	4,41	3,28	6,9	74,76	0,04	5,13	6,14		20,67	44,37	15,06	0,69
310	Суфле куриное с маслом сливочным	55/5	14,84	12,2	2,95	180,96	0,04	1,77	89,05		46,64	85,56	13,39	1,03
205	Макаронные изделия отварные	120	4,42	3,5	23,57	147,03	0,04		16,8		13,39	29,19	8,82	0,64
376,16	Компот из кураги .	150	0,78	0,05	15,88	67,06	0,02	0,6			31,11	21,9	17,28	0,5
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		559	27,75	20,96	68,64	577,74	0,21	18,29	112,19		137,36	235,08	71,84	4,04
Полдник														
454	Рогалик с повидлом	50	3,28	4,66	28,96	170,9	0,08	0,05	10,4		12,03	31,72	5,6	0,58
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Полдник		207	3,32	4,67	35,96	199,15	0,08	0,07	10,4		19,99	33,37	7,98	0,77
Ужин														
1 415	Ёжики Морские из рыбы со сметанным соусом	60/30	6,29	4,79	7,05	96,47	0,04	0,26	21,06		29,46	81,37	18,48	0,43
321	Пюре из картофеля.	120	2,53	3,9	11,47	91,1	0,11	4,15	20,6		33,96	66,73	22,47	0,81
378	Кисель фруктово-ягодный	180			27,18	108,72					8,4		1,71	0,09
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		410	10,34	8,85	55,54	343,17	0,17	4,41	41,66		75,82	161,1	45,46	1,55
Итого за день			51,14	51,98	215,12	1536,4	0,59	24,98	257,95		460,14	639,15	163,87	7,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 4; день 17

Неделя: 4

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	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														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150/5	5,18	6,46	26,56	185,1	0,1	0,99	35,3		121,62	171,24	26,03	0,65
397	Какао напиток с молоком	150	3,08	3,24	12,78	92,62	0,04	1,2	18,4		114,5	93,94	16,78	0,37
Итого за Завтрак		345	10,59	17,82	54,89	422,32	0,17	2,19	93,7		244,22	287,68	46,71	1,4
Обед														
54	Икра свекольная	30	0,56	1,3	3,21	26,78	0,01		0,07		13,53	14,66	6,92	0,45
85	Суп картофельный с клёцками, мясом и зеленью укропа	8/150/1	3,74	3,92	9,21	87,08	0,05	4,54	6,87		24,27	52,98	15,92	0,77
298	Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом	120/15	10,04	6,07	6,92	122,47	0,04	10,59	13,76		50,61	129,17	26,16	1,86
607,01	Напиток из вишни .	150	0,12	0,03	16,56	66,99		2,25			13,09	4,5	5,48	0,12
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		514	17,3	11,72	52,42	384,36	0,16	17,38	20,9		112,5	245,91	66,68	4,2
Полдник														
722	Печенье"Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
400	Кипяченое молоко	150	4,35	4,8	7,05	88,8	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15
Итого за Полдник		200	7,44	20,72	38,79	371,4	0,11	1,95	30,18		188,72	171,56	27,84	0,78
Ужин														
275	Сосиски отварные с маслом	50/5	5,54	15,58	0,27	163,46	0,1		20		18,7	81	10	0,91
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,02	10,04	40,73		1,95			12	3,28	3,64	0,28
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		402	11,13	20,1	38,04	377,57	0,22	1,95	38,2		49,81	192,34	80,12	3,53
Итого за день			46,46	70,36	184,14	1555,65	0,66	23,47	182,98		595,25	897,49	221,35	9,91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 4; день 18

Неделя: 4

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5	5,59	7,02	26,62	192,02	0,14	0,98	35,12		104,94	138,1	35,6	0,92
395	Напиток кофейный с молоком	150	2,21	2,62	11,95	80,22	0,03	0,98	15		95,29	68,24	11,6	0,11
Итого за Завтрак		355	14,04	18,13	54,06	435,57	0,21	2,07	101,62		207,28	317,34	59,35	1,51
Обед														
677	Кабачковая икра	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	150/5/1	2,29	2,11	8,49	62,11	0,03	6,82	3,82		28,13	33,73	15,73	0,71
278	Бефстроганов из отварной говядины	25/25	6,95	4,74	2,08	78,78	0,01	0,12	5,65		12,53	57,75	8,07	0,94
315	Отварной рис	120	2,94	4,3	25,35	151,86	0,02		21,6		4,6	49,71	17,32	0,44
646	Напиток лимонный.	150	0,06	0,01	18,18	73,04		2,88			10,77	1,58	2,5	0,1
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		546	15,65	14,23	72,93	482,38	46,02	11,92	307,27		79,33	198,47	60,32	3,4
Полдник														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
392,05	Чай с повидлом.	150/15	0,11	0,01	9,77	39,61		0,1			10,18	3,41	3,67	0,4
Итого за Полдник		215	3,74	7,89	40,07	246,25	0,08	0,1	2,5		19,61	34,75	9,4	0,87
Ужин														
282	Котлеты мясные рубленые с луком.	50	7,71	7,17	8,08	127,69	0,04	0,59	3,3		17,68	78,69	10,56	1,21
322	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	4,64	9,66	91,8	0,11	3,12	24,78		40,67	76,21	29,31	0,88
382	Кисель из сока (натурального)	150	0,14	0,09	31,16	126,04	0,01	0,9			17,27	11,18	5,1	0,23
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин		470	12,62	12,46	68,54	436,81	0,21	11,61	28,08		95,62	190,08	56,77	4,74
Итого за день			46,05	52,71	235,6	1601,01	46,52	25,7	439,47		401,84	740,64	185,84	10,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 4; день 19

Неделя: 4

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5	5,03	7,47	21,35	172,75	0,12	0,98	35		108,27	144,71	40,86	0,95
1 481	Напиток шоколадный Nesquik	150	1,42	1,46	12,65	69,42	0,11	4,89	7,73		51,57	34,76	6,53	0,95
Итого за Завтрак		345	8,78	17,05	49,55	386,77	0,26	5,87	82,73		167,94	201,97	51,29	2,28
Обед														
20	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	30	0,46	1,53	2,82	26,89	0,01	10,79			14,55	9,46	5,09	0,18
80	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом	20/150/1	5,5	3,03	12,11	97,71	0,08	5,76	7,35		22,16	65,36	20,9	0,69
302	Птица тушёная с овощами с соусом	30/150	14	10	19	222	0,1	8,25	35,47		37,7	108,63	51,01	1,47
623	Напиток из смородины чёрной	150	0,15	0,06	16,07	65,42		30			12,94	4,95	6,23	0,24
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		571	22,95	15,02	66,52	493,06	0,25	54,8	43,02		98,35	233	95,43	3,58
Полдник														
996,01	Печенье"К кофе"	45	3,75	8	34,5	225								
646,04	Сок фруктовый.	180	0,27	0,18	14,67	61,38	0,02	1,8			18	10,8	8,1	0,36
Итого за Полдник		225	4,02	8,18	49,17	286,38	0,02	1,8			18	10,8	8,1	0,36
Ужин														
258	Шницель рыбный натуральный	70	10,21	3,25	6,53	96,21	0,07	0,62	16,85		38,4	155,52	34,66	0,79
205	Макаронные изделия отварные	130	4,79	3,79	29,59	171,63	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
387	Напиток из апельсинов..	180	0,08	0,02	22,28	89,62		5,4			12,38	2,07	3,1	0,09
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		400	16,6	7,22	68,24	404,34	0,14	6,02	35,05		69,11	202,17	50,1	1,79
Итого за день			52,35	47,47	233,48	1570,55	0,67	68,49	160,8		353,4	647,94	204,92	8,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 4; день 20

Неделя: 4

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	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														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
41	Салат из моркови с сахаром	30	0,37	0,03	3,41	15,39	0,01	0,72			7,67	15,05	10,51	0,2
236	Пудинг из творога с рисом запечённый со сметаной	100/20	15,96	12,43	18,63	250,23	0,04	0,23	85,76		139,43	202,7	23,08	0,68
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Завтрак		357	22,61	20,96	44,53	457,2	0,09	1,08	137,26		162,11	330,4	48,12	1,55
Обед														
677	Кабачковая икра	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21
67	Щи из свежей капусты со сметаной и укропом	150/5/1	1,17	2,28	6,23	50,12	0,04	11,53	5,01		34,97	32,27	15,34	0,51
276	Жаркое "По- домашнему"	25/140	7,65	8,73	19,3	186,37	0,14	8,56	0,08		21,62	117,68	36,27	1,95
372,04	Компот из свежих яблок..	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,01	3			11,06	3,3	3,99	0,71
1.183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		541	12,35	14,2	62,27	426,28	46,15	25,19	281,29		90,95	208,95	72,3	4,38
Полдник														
994,04	Печенье сахарное	50	3,5	7,5	34,5	219,5	0,04		11		8,52	29,23	4,35	0,41
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
Итого за Полдник		210,5	3,58	7,52	41,76	249,04	0,04	7,02	11		18,17	32,03	7,91	0,64
Ужин														
274	Зразы рубленые из говядины с яйцом.	60	6,15	8,38	8,6	134,42	0,05	2,36	14,51		26,15	87,98	12,39	1,3
199	Гороховое пюре	120	12,22	3,78	25,01	182,94	0,26		16,8		59,09	121,71	49,77	3,83
378	Кисель фруктово-ягодный.	150			25,45	101,8					7		1,43	0,08
1.183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Груши свежие нарезка	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Итого за Ужин		450	20,29	12,62	79,2	511,54	0,35	7,36	31,31		115,24	238,69	78,39	7,73
Итого за день			58,83	55,3	227,76	1644,06	46,63	40,65	460,86		386,47	810,07	206,72	14,3