

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ №16
«Вишенка»
С. Балакарева



Примерное десятидневное меню МБДОУ №16 «Вишенка»

(категория: дети 1-3 лет; 3-7 лет.)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D59A943B7A4C8F8F702CF8B259F7B655
Владелец: Балакарева Татьяна Сергеевна
Действителен: с 06.04.2022 до 30.06.2023

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		С, мг	Са, мг	Fe, мг	В1, мг		B2, мг
День 1												
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	3.94	3.84	12.34	100,15	0,680	84,750	0,230	0,030	0,100	94
	Хлеб пшеничный	22	1.42	0.22	9.28	45.8	0,000	4,000	0,220	0,020	0,010	
2 ЗАВТРАК	сыр (порциями)	7.5	0.04	3.63	0.07	33	0,000	1,200	0,010	0,001	0,060	6
	Кофейный напиток с молоком	180	3.06	2.65	11.18	81.42	1,190	91,540	0,420	0,030	0,110	395
	Морковь свежая	50	0.50	0.00	3.05	14.5	2,000	17,000	0,300	0,025	0,025	368
	яблоко	50	0.10	0.00	5.05	21	3,100	6,000	0,130	0,010	0,020	
	Итого за завтрак	459.5	9.06	10.34	40.97	295.87	6.97	204.49	1.31	0.1155	0.325	
ОБЕД	Свекольник	150	1.15	3.80	6.03	62.49	5,260	57,360	0,950	0,030	0,030	4
	Запеканка из печени с рисом	150	18.59	7.40	20.51	223	8,71	73	3,22	0,06	0,18	294
	Соус сметанный	15	0.21	0.75	0.88	11.12	0,01	4,1	0,04	0,01	0,01	354
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.22	9.28	40	0	4	0,22	0,01	0,01	
	Хлеб ржано пшен	30	1.98	0.36	10.02	52	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010	
ПОЛДНИК	Компот из свежих плодов	150	0.20	0.00	22.60	93	1,290	19,000	0,600	0,020	0,000	372
	Итого за обед	515	23.55	12.53	69.32	481.61	15.27	162.86	5.9	0.16	0.24	
Итого за день	Полоска песочная с повидлом	50	2.91	10.69	28.90	223	0,03	7,28	0,24	0,03	0,01	229
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4.35	3.75	6.00	75	1,05	186	0,15	0,03	0,2	401
Итого за полдник	200	7.26	14.44	34.9	298	1.08	193.28	0.39	0.06	0.21		
Итого за день	1174.50	39.87	37.31	145.19	1075.48	23.32	560.63	7.60	0.34	0.78		
День 2												
ЗАВТРАК	Суп овсяный (геркулес)	150	2.73	1.38	18.59	97.97	0,49	87,4	0,19	0,06	0,11	185
	Бутерброд с маслом	27	1.35	4.20	8.86	83.8	0,000	5,680	0,230	0,020	0,010	1
2 ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3.06	2.65	11.18	81.42	1,19	91,540	0,420	0,030	0,110	394
	яблоко	100	0.20	0.00	10.10	1.7	6,200	6,800	0,130	0,010	0,020	399
	Итого за завтрак	457	7.34	8.23	48.73	264.89	7.88	191.42	0.97	0.12	0.25	
	Суп с рыбными консервами	150	5.21	5.09	8.60	101.3	5,5	27	0,84	0,1	0,06	87
	Тефтели мясные (2-й вариант) с соусом №354	70	8.14	9.04	10.30	155	0,45	22,4	1,01	0,05	0,07	287/348
ОБЕД	Соус томатный	15	0.21	0.75	0.88	11.12	0,01	2,39	0,08	0,01	0,01	
	Гюре картофельное	90	1.82	2.93	13.08	85	3,07	25	0,6	0,1	0,07	321
	салат из свежей капусты	50	0.76	2.74	4.80	46.47	17,300	28,700	0,260	0,020	0,020	20
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.22	9.28	40	0	4,00	0,22	0,02	0,01	
	Хлеб ржано пшен	30	1.98	0.36	10.02	66	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010	
ПОЛДНИК	сок фруктовый	150	0.75	0.00	15.15	64	3	12	0,3	0,02	0,02	399
	Итого за обед	575	20.29	21.13	72.11	568.89	29.33	126.89	4.18	0.35	0.27	
Итого за день	ватрушка из творога	60	3.80	4.08	37.97	170	0,03	24,32	0,6	0,04	0,04	473
	молоко кипяченое	165	0.04	0.01	7.00	28	0	4,5	0,3	0	0	397
Итого за полдник	225	3.84	4.09	44.97	198	0.03	28.82	0.9	0.04	0.04		
Итого за день	1257	31.47	33.45	165.81	1031.78	37.24	347.13	6.05	0.57	0.56		
День 3												
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	125	14.37	9.72	18.96	224	0,19	102	0,48	0,05	0,22	236
	Соус сметанный	15	0.21	0.75	0.88	11.12	0,01	4,1	0,04	0,01	0,01	354
	масло порциями	7.50	2.32	2.95	0.00	36	0,07	61,6	0,07	0	0,021	7
	Хлеб пшеничный	22	1.42	0.22	9.28	41	0,000	4	0,22	0,01	0,01	
	Чай с молоком	180	0.75	0.00	15.15	64	3,000	12,000	0,300	0,020	0,020	399
2 ЗАВТРАК	морковь	100	1.00	0.00	6.10	29	4,000	34,000	0,600	0,050	0,050	
	Итого за завтрак	449.5	20.07	13.64	50.37	405.12	7.27	217.7	1.71	0.1	0.331	
ОБЕД	Суп картофельный с бофвилми	150	1.40	2.30	8.15	59.27	4,19	24,11	1,6	0,16	0,05	7
	Жаркое по-домашнему	140	17.30	4.70	13.80	167	5,600	30,500	1,800	0,120	0,140	276
	Салат из свеклы	50	0.76	3.70	4.45	49.6	5,5	23,85	0,5	0	0,01	33
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.22	9.28	40	0	4,000	0,220	0,020	0,010	
	Хлеб ржано пшен	30	1.98	0.36	10.02	52	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010	

	Компот из сушеных фруктов	150	0,38	0,00	19,10	74,01	0,300	19,000	0,600	0,020	0,000	376
	Итого за обед	540	23,24	11,28	64,8	441,88	15,59	106,86	5,59	0,35	0,22	213
ПОЛДНИК	Пирожки с джемом	60	3,69	3,73	10,42	110	0,09	39	0,48	0,05	0,08	213
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,58	4,08	7,58	85	2,06	180	0,15	0,06	0,23	400
	Итого за полдник	210	8,27	7,81	18	195	2,15	219	0,63	0,11	0,31	400
	Итого за день:	1199,5	51,58	32,73	133,17	1042	25,01	543,56	7,93	0,56	0,861	
День 4												
ЗАВТРАК	Омлет	140	9,06	8,88	7,44	172	1	153	4,72	0,12	0,86	215
	зеленый горошек	20	0,09	0,00	0,20	1,38	1,35	4,29	0,14	0,49	0,01	10
	Хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	41	0,000	4,000	0,220	0,020	0,010	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	0,000	1,200	0,010	0,005	0,060	6
	сок фруктовый	150	1,48	1,30	6,71	48,02	0,67	140	0,1	0,04	0,18	394
	Фрукты (яблоки)	100	0,20	0,00	10,10	42	6,2	8,2	0,18	0,02	0,03	368
2 ЗАВТРАК	Итого за завтрак	437	12,29	14,03	33,8	337,4	9,22	310,69	5,37	0,695	1,15	
ОБЕД	Борщ вегетарианский мелкошинкованный	150	1,65	3,60	8,28	72,27	10,77	41,4	0,09	0,04	0,05	59
	Коллеты рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18	44,93	0,84	0,07	0,09	255
	Соус томатный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01	2,39	0,08	0,01	0,01	354
	Картофель отварной	55	1,46	2,21	11,95	73	10,76	24	0,52	0,1	0,07	318
	салат из свежей моркови с яблоком	80	0,70	5,10	9,10	92,8	3,8	21,76	0,49	0,03	0,03	30
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40	0	4,000	0,220	0,020	0,01	
	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010	
	Компот из свежих плодов	150	0,20	0,00	22,60	93	1,290	19,000	0,600	0,020	0,000	372
	Итого за обед	560	15,23	14,69	77,44	508,19	26,81	162,88	3,71	0,32	0,26	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные	65	10,04	4,90	9,82	123,6	0,25	68	0,38	0,04	0,18	51
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,011	4,1	0,04	0,01	0,01	354
	Чай с сахаром	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	180	0,15	0,06	0,26	401
	Итого за полдник	245	14,81	10,15	17,58	220,83	1,311	252,1	0,57	0,11	0,45	
	Итого за день:	1242	42,33	38,87	128,82	1066,42	37,341	725,67	9,65	1,125	1,86	
День 5												
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная вязкая	150	3,32	0,93	23,89	117,37	0	87	0,15	0,03	0,11	185
	Хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	41	0,000	4,000	0,220	0,020	0,010	700
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	0,000	1,200	0,010	0,005	0,060	
	сыр (порциями)	7,5	2,32	2,95	0,00	36	0,070	61,600	0,070	0,000	0,021	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,20	13,10	83,3	1,070	91,540	0,420	0,030	0,110	395
2 ЗАВТРАК	Фрукты (яблоки)	100	0,20	0,00	10,10	42	6,2	7,8	0,18	0,01	0,02	368
	Итого за завтрак	464,5	9,91	9,93	56,44	352,67	7,34	253,14	1,05	0,095	0,331	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	1,24	1,87	7,62	52,42	3,48	14,21	0,52	0,04	0,02	85
	Плов из птицы	150	15,04	13,89	25,15	285,7	0,39	50,3	1,36	0,07	0,11	304
	салат из свежей капусты	50	0,76	2,74	4,80	46,47	17,3	18,7	0,26	0,02	0,02	20
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40	0	4,000	0,220	0,020	0,010	
	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010	
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,10	0,00	19,50	80	0,15	24	0,48	0	0	383
	Итого за обед	550	20,54	19,08	76,37	556,59	21,32	116,61	3,71	0,18	0,17	
ПОЛДНИК	вермишель отварная	40	1,52	0,21	8,30	41,4	0	1,19	0,31	0,015	0,01	208/213
	шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83	1,83	35,55	0,65	0,06	0,04	258
	сок фруктовый	100	0,40	0,00	11,70	50	2	12	0,3	0,02	0,02	399
	Итого за полдник	200	10,9	2,89	25,84	174,4	3,83	48,74	1,26	0,095	0,07	
	Итого за день:	1214,5	41,35	31,9	158,65	1083,66	32,49	418,49	6,02	0,37	0,571	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ	1217,50	41,32	34,85	146,33	1059,87	31,08	519,10	-7,45	0,58	0,93	
День 6												
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	150	4,82	5,08	16,84	132,4	0,9	69,51	0,17	0,03	0,08	93
	Хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	41	0,000	4,000	0,220	0,020	0,010	
	масло(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	0	1,2	0,01	0,005	0,06	6
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	4,84	19,6	0,020	4,5	0,3	0	0	394
2 ЗАВТРАК	Соки овощные фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,40	0,00	11,70	50	3,000	12,000	0,300	0,020	0,020	399

Итого за завтрак											457	6,71	8,94	42,73	276	3,92	91,21	1	0,075	0,17
ОБЕД	Щи с картофелем	150	1,05	2,96	5,14	51,36	11,19	41,4	0,9	0,04	0,05	67								
	Коллеты или биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	0,18	64,93	0,84	0,07	0,09	255									
	Соус томатный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01	2,39	0,08	0,01	354									
	Пиере картофельное	80	1,52	2,43	11,08	72	9,57	24	0,7	0,1	321									
	салат из свежей капусты	50	0,76	2,74	4,80	46,47	17,3	28,7	0,26	0,02	20									
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40	0	4,000	0,220	0,020	0,10									
	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52	0,000	5,400	0,870	0,030	0,10									
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,00	18,80	77,01	0,300	19,000	0,600	0,020	0,000									
	Итого за обед	555	14,88	11,91	65,33	423,96	38,55	189,82	4,47	0,31	0,26									
ПОЛДНИК	Пирожки с джемом	60	3,80	4,08	37,97	195	0,03	19,57	0,66	0,04	0,04									
	яблоко	82,5	0,36	0,32	8,08	41,12	8,97	18,2	0,19	0,01	0,02									
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	180	0,15	0,06	0,26									
	Итого за полдник	292,5	8,51	8,15	52,05	311,12	10,05	217,77	1	0,11	0,32									
	Итого за день:	1304,5	30,1	29	160,11	1011,08	52,52	488,8	6,47	0,495	0,75									
Итого за день:											165	4,01	4,23	14,02	110,3	0,75	89	0,18	0,03	0,11
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	22	1,42	0,22	9,28	45,8	0,000	4,000	0,220	0,020	0,10									
	Хлеб пшеничный	7,5	2,32	0,00	0,00	36	0,070	61,600	0,070	0,000	0,021									
	сыр (порциями)	180	3,06	2,65	11,18	81,42	1,19	91,54	0,42	0,03	0,11									
	Какао с молоком	100	0,40	0,40	9,80	44	6,2	9,8	0,21	0,01	0,02									
	Фрукты (яблоки)	474,5	11,21	10,45	44,28	317,52	8,21	255,94	1,1	0,09	0,271									
ОБЕД	Суп с рыбными фрикадельками	150	3,66	2,15	9,49	72,12	6,78	35	0,82	0,1	0,06									
	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	80	11,92	8,80	11,64	225,69	0,000	24,2	1,08	0,06	0,07									
	Картофель отварной	120	2,10	5,59	20,30	101,22	13,3	98	0,8	0,03	0,03									
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	41	0	4,000	0,220	0,020	0,010									
	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	66	0,000	5,400	0,870	0,030	0,10									
	сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64	3	12,000	0,300	0,020	0,021									
	Итого за завтрак	550	21,83	17,12	75,88	570,03	23,08	178,6	4,09	0,26	0,201									
ПОЛДНИК	Зразы с творогом	50	9,30	6,33	5,38	116	0,13	62	0,3	0,025	0,15									
	Чай с молоком	150	2,38	2,09	10,75	71,61	1,080	25,4	0,3	0,02	0,07									
	Итого за полдник	200	11,68	8,42	16,13	187,61	14,28	206,67	6,65	0,41	0,3									
	Итого за день:	1224,5	44,72	35,99	136,29	1075,16	45,57	641,21	11,84	0,76	0,772									
Итого за день:											140	9,06	8,88	7,44	172	1	153	4,72	0,12	0,86
ЗАВТРАК	Омлет	20	0,09	0,00	0,20	1,38	1,35	4,29	0,14	0,49	0,01									
	зеленый горошек	20	0,18	0,94	1,18	13,92	1,1	8,2	0,14	0,01	0,01									
	Икра кабачковая консервированная	27	1,35	4,20	8,86	83,8	0,000	5,680	0,230	0,020	0,10									
	Бутерброд с маслом	150	1,48	1,30	6,71	48,02	0,67	90	0,11	0,04	0,21									
	чай с молоком	100	0,40	0,00	11,70	50	2	8,5	0,21	0,02	0,02									
	сок фруктовый	50	0,50	0,00	3,05	14,5	2,000	17	0,3	0,025	0,025									
	морковь	507	13,06	15,32	39,14	383,62	8,12	286,67	5,85	0,725	1,145									
ОБЕД	Бульон из отварной курицы с яйцом	170	16,42	9,20	7,70	154,8	0,9	5,6	0,7	0,07	0,07									
	Гренки	10	1,24	0,15	7,60	36,82	0	7,25	0,63	0,05	0,02									
	Рыба тушеная с овощами	60	10,63	2,89	1,93	76,5	0,61	40,5	0,74	0,08	0,08									
	каша пшеничная вязкая	55	1,22	0,93	7,90	48,25	0,000	0,48	0,55	0,02	0									
	Салат из свеклы	50	0,43	2,08	2,53	28,45	3,1	14,2	0,55	0	0,01									
	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010									
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,10	0,00	19,50	80	0,15	12,400	0,450	0,000	0,000									
	Итого за обед	525	32,02	15,61	50,18	476,82	4,76	85,83	4,49	0,25	0,19									
ПОЛДНИК	Печень по строговски	60	6,83	12,30	6,93	111,3	0,02	1,57	5,88	0,25	0									
	Пиере картофельное	80	1,52	2,43	11,08	72	9,57	25	0,62	0,1	0,07									
	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,06	180	0,15	0,06	0,26									
	Итого за полдник	290	12,93	18,81	25,59	268,3	11,65	206,57	6,65	0,41	0,33									
	Итого за день:	1322	61,12	39,98	101,12	1044,64	14,13	763,42	11,23	1,105	1,936									
Итого за день:											215	0,86	0,86	0,12	0,86	0,12	4,72	0,12	0,86	0,86
ЗАВТРАК	Омлет	20	0,09	0,00	0,20	1,38	1,35	4,29	0,14	0,49	0,01									
	зеленый горошек	20	0,18	0,94	1,18	13,92	1,1	8,2	0,14	0,01	0,01									
	Икра кабачковая консервированная	27	1,35	4,20	8,86	83,8	0,000	5,680	0,230	0,020	0,10									
	Бутерброд с маслом	150	1,48	1,30	6,71	48,02	0,67	90	0,11	0,04	0,21									
	чай с молоком	100	0,40	0,00	11,70	50	2	8,5	0,21	0,02	0,02									
	сок фруктовый	50	0,50	0,00	3,05	14,5	2,000	17	0,3	0,025	0,025									
	морковь	507	13,06	15,32	39,14	383,62	8,12	286,67	5,85	0,725	1,145									
ОБЕД	Бульон из отварной курицы с яйцом	170	16,42	9,20	7,70	154,8	0,9	5,6	0,7	0,07	0,07									
	Гренки	10	1,24	0,15	7,60	36,82	0	7,25	0,63	0,05	0,02									
	Рыба тушеная с овощами	60	10,63	2,89	1,93	76,5	0,61	40,5	0,74	0,08	0,08									
	каша пшеничная вязкая	55	1,22	0,93	7,90	48,25	0,000	0,48	0,55	0,02	0									
	Салат из свеклы	50	0,43	2,08	2,53	28,45	3,1	14,2	0,55	0	0,01									
	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010									
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,10	0,00	19,50	80	0,15	12,400	0,450	0,000	0,000									
	Итого за обед	525	32,02	15,61	50,18	476,82	4,76	85,83	4,49	0,25	0,19									
ПОЛДНИК	Печень по строговски	60	6,83	12,30	6,93	111,3	0,02	1,57	5,88	0,25	0									
	Пиере картофельное	80	1,52	2,43	11,08	72	9,57	25	0,62	0,1	0,07									
	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,06	180	0,15	0,06	0,26									
	Итого за полдник	290	12,93	18,81	25,59	268,3	11,65	206,57	6,65	0,41	0,33									
	Итого за день:	1322	61,12	39,98	101,12	1044,64	14,13	763,42	11,23	1,105	1,936									
Итого за день:											215	0,86	0,86	0,12	0,86	0,12	4,72	0,12	0,86	0,86

ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	160	4,49	1,20	24,99	129,01	0,000	85,3	0,78	0,07	0,12	168
	Хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	41	0,000	4,000	0,220	0,020	0,010	
	масло(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	0	1,2	0,01	0,005	0,06	6
	Чай с сахаром	165	0,03	0,01	4,84	19,6	0,020	4,500	0,300	0,000	0,000	394
2 ЗАВТРАК	Морковь свежая	100	1,00	0,00	6,10	29	4,000	34,000	0,060	0,050	0,050	368
	Итого за завтрак	452	6,98	5,06	45,28	251,61	4,02	129	0,59	0,145	0,24	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными	150	1,62	1,71	10,38	63,48	5	31,21	0,65	0,07	0,04	82
	Коллета из говядины	70	21,72	25,11	3,85	325,69	0,6	24,81	1,14	0,06	0,08	13,45
	овощи тушеные	70	1,34	1,93	11,24	68,16	9,43	32	0,5	0,08	0,05	168
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40	0	4,000	0,220	0,020	0,010	
	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010	
	Салат из капусты	50	0,43	2,08	2,53	28,45	3,100	23,870	0,590	0,000	0,010	33
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,00	18,80	77,01	0,300	23,5	0,45	0	0	363
	Итого за обед	540,00	28,84	31,41	66,10	654,79	18,43	144,79	4,42	0,26	0,15	
ПОЛДНИК	Оладьи из творога	100	13,98	9,71	22,42	233	0,3	102	0,48	0,05	0,22	239
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01	4,1	0,04	0,01	0,01	354
	Кофейный напиток с молоком	150	3,06	2,65	11,18	81,42	1,190	91,54	0,42	0,03	0,11	400
	Итого за полдник	265	17,25	13,11	34,48	325,54	1,5	197,64	0,94	0,09	0,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1257,00	53,07	49,58	145,86	1231,94	23,95	471,43	5,95	0,50	0,73	
День 10												
ЗАВТРАК	салат из горошка консервированного	23	0,66	1,15	1,38	18,57	2,44	4,29	0,14	0,49	0,01	204/213
	яйцо	40	5,08	4,60	0,28	63	0	32	1	0,03	0,18	213
	икра кабачковая консервированная	40	0,36	1,88	2,38	27,84	2,2	26,4	0,28	0,01	0,01	584
	Хлеб пшеничный	22	1,42	0,22	9,28	45,8	0,000	4,200	0,220	0,020	0,010	
	сыр порциями	7,5	2,32	2,95	0,00	36	0,070	61,600	0,070	0,000	0,021	7
	Чай с молоком	180	2,26	1,98	9,92	68,02	1,02	170,000	0,100	0,040	0,180	392
2 ЗАВТРАК	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10,000	31,000	0,900	0,050	0,050	368
	Итого за завтрак	412,5	12,5	13,18	33,02	303,23	15,73	329,49	2,71	0,64	0,461	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	1,27	3,10	10,05	73,18	4,56	22,9	0,52	0,06	0,04	76
	Гуляш из отварного мяса	70	17,20	2,70	0,33	97	0,33	23,9	1,01	0,05	0,07	247
	Вермишель отварная	70	2,65	2,17	12,72	81,08	0,000	2,27	0,52	0,03	0,02	318
	Салат из свеклы	50	0,76	3,70	4,45	49,6	5,5	23,85	0,5	0	0,01	20
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	40	0	4,000	0,220	0,020	0,010	
	Хлеб ржано пшен	30	1,98	0,36	10,02	52	0,000	5,400	0,870	0,030	0,010	
	Кисель из сушеных фруктов	150	0,38	0,00	19,10	74,01	0,300	23,800	0,480	0,000	0,000	376
	Итого за обед	550	25,66	12,25	65,95	466,87	10,69	106,12	4,12	0,19	0,16	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	47,54	185	0	18,28	0,24	0,03	0,01	321
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	180	0,15	0,06	0,26	401
	Итого за полдник	200	7,89	10,32	53,54	260	1,05	198,28	0,39	0,09	0,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1162,5	46,05	35,75	152,51	1030,1	27,47	633,89	7,22	0,92	0,891	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ	1254,10	47,01	38,06	139,18	1078,58	32,73	601,75	8,54	0,76	1,02	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	12358	441,66	364,56	1427,53	10692,26	319,041	5604,23	79,96	6,6755	9,706	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1235,8	44,166	36,456	142,753	1069,226	31,9041	560,423	7,996	0,66755	0,9706	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы			№ рецептуры		
		Выход блюда	Б	Ж	У		С, мг	Са, мг	Fe, мг		В1, мг	В2, мг
Неделя 1												
День 1												
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	180	4,73	4,61	14,92	120,18	0,820	146,050	0,280	0,300	0,020	94
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,33	14,06	69,39	0,000	8,300	0,330	0,040	0,040	
	Сыр (порциями)	11	3,48	4,43	0,00	54	0,110	96,800	0,011	0,09	0,033	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	101	1,170	109,850	0,500	0,040	0,140	395
2 ЗАВТРАК	морковь свежая и яблоко	50	0,50	0,00	3,05	14,05	2,000	17,000	0,300	0,025	0,025	399
	яблоко	50	0,10	0,00	5,05	21	3,100	18,000	1,100	0,020	0,050	
	Итого за завтрак	501	13,81	11,78	51,44	379,62	7,2	396	2,521	0,425	0,308	4
ОБЕД	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,3	6,300	45,000	1,320	0,060	0,060	294
	Запеканка из печени с рисом	180	22,47	9,14	24,73	271	10,450	28,930	1,950	0,150	0,120	354
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	32,23	0,011	4,1	0,04	0,01	0,010	
	Хлеб ржаной -пшеничный	37,5	2,47	0,45	2,52	85	0,000	10,870	0,640	0,030	0,010	
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,9	0,000	8,300	0,310	0,040	0,040	376
	Компот из свежих фруктов	180	0,28	0,00	31,90	129,5	1,830	10,800	0,720	0,020	0,000	
	Итого за обед	654,5	29,31	16,43	81,99	664,93	18,591	108	4,98	0,31	0,24	229
ПОЛДНИК	Полоска песочная с повидлом	60	3,19	11,70	31,00	245,3	0,03	36,22	0,12	0,16	0,06	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,63	4,12	6,20	76	1,64	223,2	0,18	0,04	0,23	395
	Итого за полдник	240	8,82	15,82	37,2	321,3	1,67	259,42	0,3	0,2	0,29	230
	Итого за день	1395,5	51,94	44,03	170,63	1365,85	27,481	763,42	7,801	0,935	0,838	
Итого за день:												
День 2												
ЗАВТРАК	Суп овсяный (геркулес)	175	3,68	1,85	23,43	125,44	0,6	109,52	0,18	0,07	0,12	185
	Бутерброд с маслом	35	1,95	5,90	11,20	98,3	0,000	10,640	0,350	0,040	0,010	1
	Какао с молоком	200	4,07	3,53	14,56	107,15	1,58	110,900	0,550	0,050	0,150	392
2 ЗАВТРАК	яблоко	100	0,20	0,00	10,10	42	6,200	8,200	1,26	0,18	0,020	399
	Итого за завтрак	510	9,9	11,28	59,29	372,89	8,38	239,26	1,26	0,18	0,305	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	6,80	6,70	11,40	133,8	7,29	88,12	1,1	0,11	0,07	87
	Тефтели мясные с соусом	80	8,95	9,94	11,40	170	0,5	9,87	1,31	0,06	0,1	287
	Соус томатный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	4,77	0,15	0,02	0,02	348
	Пюре картофельное	110	2,50	4,10	17,60	119	15,3	38,9	1,01	0,12	0,11	321
	Хлеб ржаной -пшеничный	37,5	2,47	0,45	2,52	85	0,000	10,870	0,640	0,034	0,010	
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,9	0,000	8,300	0,310	0,040	0,040	20
	салат из свежей капусты	60	0,63	2,20	14,20	37,8	10,100	19,200	0,320	0,020	0,020	383
	сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64	3	34,22	0,32	0,03	0,03	
	Итого за обед	694,5	24,55	25,16	87,07	695,73	36,2	214,25	5,16	0,434	0,4	
ПОЛДНИК	Ватрушка творожная	60	3,69	3,73	10,42	136,7	0,09	42,52	0,51	0,06	0,02	213
	Молоко кипяченое	180	5,68	4,96	8,53	93	2,79	2,16	0,18	0,07	0,04	401
	Итого за полдник	240	9,37	8,69	18,95	229,7	2,88	258,52	0,69	0,13	0,06	
	Итого за день:	1444,5	38,46	40,53	195,32	1306,62	44,04	469,93	7,42	0,83	0,745	
День 3												
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	125	14,37	9,72	18,93	224	0,19	153	0,72	0,07	0,32	236
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	32,23	0,011	8,2	0,08	0,02	0,02	354
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,33	14,06	69,39	0,000	8,300	0,330	0,040	0,040	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	0,000	1,200	0,010	0,001	0,010	6
	чай с молоком	180	2,38	2,09	10,75	71,61	1,08	29,7	0,36	0,02	0	394
2 ЗАВТРАК	морковь свежая	100	1,00	0,00	6,10	29	4,000	34,000	1,5	0,1505	0,39	399
	Итого за завтрак	470	20,36	17,27	51,67	459,23	5,281	234,4	1,5	0,1505	0,39	

ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,87	79,03	4,85	51,25	2,02	0,18	0,03	7
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	8,970	62,600	1,850	0,070	0,100	276
	Салат из свежих	60	0,85	4,20	5,02	56,9	6,2	39,86	0,75	0	0,02	33
	Хлеб ржаной - пшеничный	37,5	2,47	0,45	2,52	85	0,000	10,870	0,640	0,030	0,020	
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,9	0,000	6,310	0,040	0,040	0,043	376
	Компот из сушеных фруктов	180	0,45	0,00	20,10	88,85	0,360	5,760	0,170	0,000	0,010	
	Итого за обед	724,5	35,3	15,5	73,5	638,68	20,18	178,64	5,74	0,32	0,22	454
ПОЛДНИК	Пирожок сповидлом	62,5	3,85	4,07	38,97	200	0,03	11,02	0,65	0,04	0,04	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	194	5,79	4,99	7,98	109,75	1,4	218,12	0,19	0,075	0	401
	Итого за полдник	256,5	9,64	9,06	46,95	309,75	1,43	229,14	0,84	0,115	0,04	
	Итого за день:	1451	65,3	41,83	172,12	1407,66	26,891	642,18	8,08	0,5855	0,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:												
День 4								140,2	4,00	0,12	0,62	219
ЗАВТРАК	Омлет	150	12,96	11,74	16,68	198	1,4	140,2	4,00	0,12	0,62	
	Зеленый горошек	40	0,19	0,00	0,40	2,76	2,7	8,58	0,28	0,04	0,02	
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,33	14,06	69,39	0,000	8,300	0,330	0,040	0,040	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	0,000	1,200	0,010	0,001	0,010	6
	Сол. фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64	3	14,800	0,290	0,030	0,030	392
2 ЗАВТРАК	Фрукты (яблоки)	100	0,20	0,00	10,10	42	6,2	8,9	0,18	0,02	0,03	368
	Итого за завтрак	475	18,29	15,7	56,46	409,15	13,3	181,98	1,09	0,2505	0,75	
ОБЕД	Борщ вегетарианский мелкошинкованный	200	2,18	4,75	10,90	95,4	14,2	70,12	1,1	0,05	0,02	59
	Котлеты рыбные	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24	46,52	0,65	0,06	0,01	255
	Соус томатный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,011	4,77	0,15	0,02	0,02	354
	Картофель отварной	90	1,73	2,61	13,94	86,27	12,72	52,1	0,96	0,12	0,01	318
	Салат из свежей моркови с яблоком	90	0,82	5,54	9,60	94,2	4,5	30,80	1	0,05	0,01	54
	Хлеб ржаной - пшеничный	37,5	2,47	0,45	2,52	85	0,000	10,870	0,640	0,030	0,040	
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,9	0,000	6,300	0,310	0,040	0,040	372
	Компот из свежих плодов	180	0,28	0,00	31,90	129,5	1,300	20,800	0,720	0,020	0,000	
	Итого за обед	734,5	26,12	18,38	90,45	673,5	32,971	244,28	5,13	0,4	0,15	469
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные	110	16,74	8,22	16,37	206	0,41	89,53	0,69	0,06	0,09	
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	32,23	0,011	8,2	0,08	0,02	0,02	394
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38	0,030	5,4	0,36	0	0	
	Итого за полдник	320	17,22	9,74	28,12	276,23	0,451	113,13	1,13	0,08	0,11	
	Итого за день:	1529,5	53,63	43,82	175,03	1358,88	46,722	539,39	7,35	0,7305	1,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:												
День 5								116	0,2	0,04	0,04	185
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная вязкая	180	4,45	1,28	30,57	151,9	0	8,300	0,330	0,010	0,040	
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,33	14,06	69,39	0,000	1,200	0,010	0,001	0,010	6
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	0,000	96,800	0,011	0,09	0,033	7
	Сыр (порциями)	11	3,48	4,43	0,00	54	0,110	109,850	0,500	0,040	0,040	385
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	101	1,170	8,52	0,18	0,02	0,03	368
2 ЗАВТРАК	Фрукты (яблоки)	100	0,20	0,00	10,10	42	6,2	340,67	1,231	0,1105	0,193	
	Итого за завтрак	506	13,17	12,08	69,16	451,29	7,48	38,21	0,85	0,08	0,04	85
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	1,65	2,48	10,06	69,2	4,6	60,12	1,52	0,008	0,01	304
	Плов из птицы	180	17,90	16,55	29,97	340,48	0,45	19,4	0,32	0,02	0,02	19
	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,04	5,40	52,48	19,4	10,870	0,640	0,030	0,040	
	Хлеб ржаной - пшеничный	37,5	2,47	0,45	2,52	85	0,000	6,300	0,310	0,040	0,040	
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,9	0,000	8,300	0,310	0,040	0,040	383
	Кисель из повидла, джема, варенья	190	0,14	0,00	27,30	112	0,18	16,2	0,55	0	0	
	Итого за обед	694,5	25,13	22,79	88,29	723,06	24,63	153,1	4,19	0,178	0,15	206
ПОЛДНИК	Вермишель отварная	80	3,60	0,52	19,73	98,23	0	2,38	0,61	0,03	0,02	255
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	25,55	0,95	0,06	0,04	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,40	0,00	11,70	50	2	11,00	0,35	0,03	0	401
	Итого за полдник	260	16,08	4,44	39,64	264,23	4,62	38,93	1,61	0,12	0,06	
	Итого за день:	1460,5	54,38	39,31	197,09	1438,58	36,73	532,7	7,031	0,4085	0,403	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ										
	1456.2	52,742	41,904	182,038	1375,518	36,3688	589,524	7,5364	0,6979	0,7292
НЕДЕЛЯ 2										
День 6										
ЗАВТРАК	200	5,75	5,21	19,84	145,2	0,91	115,85	0,29	0,02	0,13
	30	2,15	0,33	14,06	69,39	0,000	8,300	0,330	0,020	0,010
	5	0,04	3,63	0,07	33	0,000	1,200	0,010	0,001	0,010
	180	0,06	0,02	9,99	38	0,030	5,4	0,36	0	0
	100	0,40	0,00	11,70	50	3,000	8,000	0,200	0,010	0,000
Итого за завтрак	515	8,4	9,19	54,59	335,59	3,94	138,75	1,19	0,0505	0,15
ОБЕД	200	1,39	3,90	6,78	67,8	14,77	87,5	1,25	0,08	0,07
	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24	71,08	0,96	0,03	0,01
	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	4,77	0,15	0,02	0,02
	90	1,85	2,91	12,38	83,16	11	41,25	0,62	0,09	0,05
	60	0,63	2,20	14,20	37,8	10,1	19,2	0,28	0,02	0,02
	37,5	2,47	0,45	2,52	85	0,000	10,870	0,640	0,030	0,010
	27	2,13	0,27	13,04	63,9	0,000	8,300	0,330	0,020	0,010
Итого за обед	704,5	19,43	14,49	77,57	545,76	36,48	251,97	4,83	0,33	0,19
ПОЛДНИК	180	3,85	4,07	38,97	200	0,03	11,17	0,77	0,05	0,05
	100	0,40	0,40	8,98	43,89	9,98	8,03	0,6	0,03	0,02
	180	5,63	4,12	6,20	85	1,64	223,2	0,18	0,04	0,23
Итого за полдник	342,5	9,88	8,59	54,15	328,89	11,65	242,4	1,55	0,12	0,3
Итого за день:	1562	37,71	32,27	186,31	1210,24	52,07	633,12	7,57	0,5005	0,64
День 7										
ЗАВТРАК	180	4,38	4,61	15,30	120,3	0,82	116	0,2	0,04	0,01
	30	2,15	0,33	14,06	69,39	0,000	8,300	0,330	0,020	0,010
	11	3,48	4,43	0,00	54	0,110	96,800	0,011	0,090	0,033
	200	4,07	3,53	14,56	107,15	1,578	139,85	0,5	0,04	0,14
	100	0,20	0,00	10,10	42	6,2	8,03	0,6	0,03	0,02
Итого за завтрак	521	14,28	12,9	54,02	392,84	8,708	368,99	1,641	0,22	0,213
ОБЕД	200	4,84	2,84	12,53	95,2	8,96	19,45	0,05	0,04	0,08
	70	21,72	25,11	3,85	325,69	0,6	20,2	1,16	0,08	0,02
	80	1,73	2,61	13,94	86,27	12,72	20,25	0,52	0,15	0,11
	37,5	2,47	0,45	2,52	85	0,000	10,870	0,640	0,020	0,010
	27	2,13	0,27	13,04	63,9	0,000	8,300	0,330	0,020	0,010
	150	0,75	0,00	15,15	64	3	12,000	0,300	0,020	0,020
Итого за обед	564,5	33,64	31,28	61,03	720,06	25,28	91,07	3	0,33	0,25
ПОЛДНИК	100	18,69	12,67	11,40	234	0,25	182	1,03	0,12	0,054
	180	2,38	2,09	10,75	71,61	1,06	29,7	0,16	0,02	0
Итого за полдник	280	21,07	14,76	22,15	305,61	1,33	211,7	1,19	0,14	0,054
Итого за день:	1365,5	68,99	58,94	137,2	1418,51	35,318	671,75	5,831	0,69	0,517
День 8										
ЗАВТРАК	150	12,96	11,74	16,68	188	1,4	154	4,72	0,12	0,96
	40	0,19	0,00	0,40	2,76	2,7	8,58	0,18	0,04	0,002
	20	1,18	0,94	1,18	13,92	1,1	6,2	0,14	0,01	0
	54	1,20	4,20	20,40	124	0,100	9,250	0,560	0,070	0,010
	180	2,38	2,09	10,75	71,61	1,08	29,7	0,16	0,02	0
	100	0,40	0,00	11,70	50	2	7,52	0,19	0,03	0
Итого за завтрак	594	17,81	18,97	64,16	474,79	10,38	234,35	6,25	0,315	0,897
ОБЕД	180	17,92	10,55	0,80	177,5	0,94	5,85	0,33	0,075	0,01
	20	2,48	0,30	15,20	73,64	0	7,25	0,13	0,001	0,01

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1337.5	57.38	38.7	171.7	1238.52	35.22	578.32	7.931	0.564	0.79
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ	1484.2	57.172	46.964	170.22	1338.11	41.1804	608.184	8.2984	0.6722	0.8128
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	14702	549.57	442.34	1761.29	13568.14	387.746	5988.54	79.174	6.8505	7.71
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1470.2	54.957	44.234	176.129	1356.814	38.7746	598.854	7.9174	0.68505	0.771