

Государственное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
«Белгородский центр развития и социализации ребёнка «Южный»

УТВЕРЖДЕНО

постановлением Управляющего Совета
ГБУ «БЦРиСР «Южный»
протокол № 8 от 28.08.2024 г.

Председатель



С.М. Цыганкова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
ГБУ «БЦРиСР «Южный»
Приказ № 44/2-О/Д от 26 августа 2024 г.

Директор



Н.Н. Мовчан

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ОТ 3 ЛЕТ ДО 6 ЛЕТ
В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20, МР 2.4.0179-20.2.4, постановлением правительства Белгородской области №399-пп от 24.07.2023 г.:

- на основе Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации под общей редакцией А.Я.Перевалова, 5-е издание, переработанное и дополненное, 2013 г., ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад.Е.А.Вагнера»
- на основе Сборника технических нормативов «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2-е издание, дополненное и переработанное, 2016 г., ФГБОУ ВО МГУТУ им.К.Г.Разумовского, ФГБНУ «НИИ питания»

Общая														
158	Сухое крупное	200	12,6	4,1	7,1	123,9	0,014	0,000	0,018	0,180	6,040	9,820	2,020	0,138
	Картофельная	10												
	Масло сливочное	2												
	Соль	1												
170	Гренки	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,011	0,000	0,000	0,110	2,000	7,500	1,600	0,110
405	Курица в соусе с томатом	85	7,2	8,8	5,0	127,5	0,047	3,189	0,065	0,364	21,955	78,990	14,140	0,834
	Курица	105												
	Лук	10												
	Морковь	10												
	Муха пшеничная	5												
	Масло сливочное	2												
	Сметана	5												
	Томатная паста	2												
	Чеснок	2												
429	Картофельное пюре	200	3,8	5,4	24,8	163,4	0,184	28,990	0,040	0,193	58,260	112,390	37,530	1,385
	Картофель	200												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	2												
	Соль	1												
1 или 48	Салат из капусты белокачанной или из квашеной капусты с луком	110	1,2	4,4	6,2	69,2	0,024	34,765	0,014	1,983	35,972	26,290	12,818	0,478
	Капуста белокачанная	110												
	Лук	10												
	Морковь	10												
	Сахар	2												

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: 3-6 лет

[illegible]

[illegible]

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																		
248	Каша гречневая вязкая	200	7,6	8,4	33,4	238,6	0,181	1,690	0,056	0,290	166,580	208,100	78,420	2,209				
	Крупа гречневая	30																
	Молоко цельное 2,5%	140																
	Масло сливочное	3																
	Сахар	5																
	Соль	1																
497	Какао с молоком	200	5,1	4,3	21,9	146,4	0,066	2,080	0,032	0,006	195,040	157,100	30,900	0,648				
	Какао	1,071																
	Молоко цельное 2,5%	160																
	Сахар	13																
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
105	Масло сливочное	9	0,0	7,4	0,1	67,3	0,000	0,000	0,053	0,090	1,008	1,710	0,000	0,018				
100	Сыр	10	2,6	2,6	0,0	34,3	0,003	0,070	0,023	0,050	90,000	59,000	5,000	0,090				
112	Фрукты свежие	240																
	Яблоки	240	0,9	0,9	21,6	103,4	0,066	22,220	0,000	0,440	35,200	24,200	19,800	4,840				
	Груши	240	0,9	0,7	22,7	103,4	44,000	11,000	0,000	0,880	35,200	35,200	26,400	5,060				
	Бананы	240	3,3	1,1	46,2	214,2	0,880	22,000	0,000	0,009	17,600	61,600	92,400	1,320				
	Хурма	240	1,1	0,9	39,7	147,0	0,440	33,000	0,000	1,100	279,400	92,400	123,200	5,500				
	Виноград	240	1,3	1,3	33,9	158,4	0,110	13,200	0,000	0,880	66,000	48,400	37,400	1,320				
	Мандарины	240	1,8	0,4	15,5	83,6	0,320	83,600	0,000	0,440	77,000	37,100	24,200	0,220				
	Апельсины	240	2,0	0,4	17,8	94,6	0,088	132,000	0,000	0,440	74,800	56,600	28,600	0,660				
Итого за завтрак		689	18,486	23,85	91,672	660,54	0,349	26,06	0,164	1,206	493,828	469,61	138,32	8,135				

128	Ворин с капустой и картофелем	200	16,6	3,8	23,4	182,2	0,144	84,800	0,068	0,373	66,940	103,170	47,010	1,970
	Свекла	30												
	Капуста	40												
	Картофель	50												
	Лук	15												
	Морковь	15												
	Масло сливочное	2												
	Соль	1												
	Сахар	1												
	Томатная паста	3												
479	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,040	0,011	0,030	8,800	6,100	0,900	0,020
381	(Котлеты, биточки) пшеницы	118	19,3	29,2	5,6	361,8	0,077	0,340	0,036	4,379	45,714	211,868	26,240	2,754
	Мясо (говядина)	131												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	1												
	Соль	1												
	Масло растительное	5												
	Сухари из хлеба пшеничного	10												
241	Каша пшеничная рассыпчатая	117	5,1	5,7	29,4	189,5	0,185	0,000	0,032	0,184	17,950	104,954	36,970	1,245
	Пшено	45												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												
453	Соус томатный	30	0,2	0,8	2,1	16,8	0,003	0,780	0,012	0,043	0,930	3,150	1,540	3,150
	Масло сливочное	1												
	Мука пшеничная	1												
	Сахар	1												

9	Количество порций	3	1,1	3,0	7,8	63,8	0,063	6,900	0,145	1,700	49,085	46,836	33,734	1,300
Сок из моркови и яблок	110													
Мороженое	120													
Йогурт	20													
Масло растительное	6													
110	Хлеб столовый	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,2	0,2	14,9	62,7	0,012	4,000	0,000	0,080	6,730	4,400	3,600	0,913
	Сырые плоды или ягоды	20												
	Сахар	13												
Итого за обед		815	44,721	44,547	93,462	916,31	0,54	66,86	0,304	6,879	202,649	527,88	163,094	12,422

Поддиск

518	Сок овощной / фруктовый / ягодный	200												
	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
564	Булочка домашняя	50	5,9	4,6	41,4	229,9	0,094	0,151	0,021	1,300	26,073	57,874	10,114	0,684
	Молоко цельное 2,5%	20												
	Мука пшеничная	28												
	Дрожжи	0,75												
	Яйцо	10												
	Сахар	8												
	Соль	1												
	Масло сливочное	3												
	Масло растительное	4												
Итого за поддиск		250	6,9	4,8	41,6	321,9	0,1	4,2	0,0	1,3	40,1	57,9	10,1	3,5

110	Планирование заказов	100	33,4	18,7	10,8	11,8	0,008	0,634	0,118	0,473	113,078	318,338	31,314	0,814
	Горюх	121												
	Крупа манная	10												
	Яйцо	10												
	Масло сливочное	2												
	Сахар	10												
	Сметана	5												
	Сушари из пшеничного хлеба	5												
479	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,040	0,011	0,030	8,800	6,100	0,900	0,020
75	Салат картофельный с соевыми орехами, зеленым горошком и яйцом	190	6,6	7,5	14,8	153,2	0,145	18,634	0,116	1,855	41,832	132,640	32,368	1,865
	Картофель	102												
	Морковь	15												
	Зеленый горошек	45												
	Лук	15												
	Огурец соевый	30												
	Масло растительное	8												
	Яйцо	40												
110	Хлеб столовый	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,036	0,000	0,000	0,000	7,000	31,600	9,400	0,780
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	51,9	0,000	0,000	0,000	0,000	0,429	0,033	0,018	0,042
	Чай	0,5												
	Сахар	14												
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
105	Масло сливочное	9	0,0	7,4	0,1	67,3	0,000	0,000	0,053	0,090	1,008	1,710	0,000	0,018
Итого за ужин		602	33,926	32,615	68,256	710,196	0,285	19,308	0,295	2,778	278,147	489,836	78,200	3,889

12.11.2024 - 529

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: 3-6 лет

		Второй ужин													
515	Молоко	100	5,8	5,0	9,6	100,0	0,080	2,600	0,040	0,000	140,000	180,000	28,000	0,100	
108	Хлеб пшеничный	15	1,3	0,3	7,4	35,3	0,165	0,000	0,000	0,165	3,000	9,750	2,400	0,165	
Итого за второй ужин		215	6,95	5,35	17	141,25	0,245	2,6	0,04	0,165	243	189,75	30,4	0,365	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2571	110,94	110,95	311,99	2750,2	1,533	118,979	0,824	12,328	1287,697	1734,95	419,828	28,295	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Полное меню (г)					Вит. А (мг)	Полное меню (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Вит. С (мг)	Вит. Е (мг)		Вит. А (мг)	Вит. С (мг)	Вит. Е (мг)	Вит. А (мг)	Вит. С (мг)	Вит. Е (мг)				
Завтрак																		
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	8,4	24,4	196,6	0,081	2,080	0,062	0,050	0,050	205,180	159,600	25,120	0,349			
	Макаронные изделия	10																
	Молоко цельное 2,5%	160																
	Масло сливочное	5																
	Сахар	5																
	Соль	1																
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	23,8	151,1	0,081	2,080	0,032	0,039	0,039	194,710	167,200	32,160	0,383			
	Кофейный напиток	4																
	Молоко цельное 2,5%	160																
	Сахар	12																
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
105	Масло сливочное	9	0,0	7,4	0,1	67,3	0,000	0,000	0,053	0,090	0,090	1,008	1,710	0,000	0,018			
100	Сыр	10	2,6	2,6	0,0	34,3	0,003	0,070	0,023	0,050	0,050	90,000	59,000	5,000	0,090			
Итого за завтрак		449	15,6	22,8	63,012	519,79	0,198	4,23	0,17	0,559	0,559	496,898	407,01	66,48	1,17			
Обед																		
144	Суп картофельный с Бобовые	200	10,5	5,1	24,3	185,7	0,224	23,350	0,049	0,332	0,332	46,785	113,400	44,220	1,922			
	Картофель	100																
	Лук	15																
	Морковь	15																
	Масло сливочное	3																
	Соль	1																

№ п/п	Наименование ингредиентов	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184
104	Мясо (говядина)	133																	
	Крупа рисовая	20																	
	Масло сливочное	4																	
	Дук	20																	
	Мука пшеничная	5																	
	Соль	1																	
143(2)	Капуста тушеная	60	1,2	3,6	6,1	62,1	0,029	31,915	0,036	1,705	37,239	29,923	16,214	0,528					
	Капуста белокочанная	61																	
	Дук	15																	
	Морковь	20																	
	Сахар	1																	
	Соль	1																	
	Масло растительное	3																	
	Томатная паста	80																	
107	Овощи натуральные соленные (помидор)	80	0,8	0,1	2,6	14,8	0,007	11,125	0,000	0,519	7,416	25,958	11,125	0,593					
110	Хлеб столовый	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170					
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	25,8	106,5	0,004	40,000	0,001	0,200	22,620	15,400	6,000	1,242					
	Сухофрукты	20																	
	Сахар	11																	
Итого за обед		737	38,144	35,282	87,353	464,29	0,417	107,967	0,14	3,48	146,56	490,041	129,196	8,949					

Подлинник

518	Сок овощной / фруктовый / ягодный	200																	
	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800					

[illegible]

YAKH

345	Котлеты или биточки рыбные	100	13,3	2,9	6,5	106,1	0,101	0,525	0,028	0,390	50,502	202,226	44,418	0,831
	Рыба	105												
	Молоко цельное 2,5%	20												
	Яйцо	5												
	Масло сливочное	3												
	Сухари из пшеничного хлеба	10												
	Соль	1												
427	Картофель в молоке	160	3,5	5,0	23,8	155,4	0,170	26,359	0,036	0,203	50,469	103,446	34,270	1,255
	Картофель	170												
	Масло сливочное	3												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Соль	1												
	Мука пшеничная	2												
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,012	4,200	0,000	1,816	24,600	22,200	9,000	0,420
110	Хлеб столовый	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,036	0,000	0,000	0,000	7,000	34,600	9,400	0,780

101	Чай с сахаром	200	0,6	0,6	13,8	31,8	0,000	0,000	0,000	0,000	0,439	0,033	0,018	0,041
	Слив	1,3												
	Сахар	14												
108	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,3	14,8	70,8	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
109	Масло сливочное	0	0,0	7,4	0,1	67,3	0,000	0,000	0,053	0,090	1,008	1,710	0,000	0,018
Итого за ужин		579	21,566	21,115	69,496	558,796	0,352	31,084	0,117	2,829	140,008	380,715	101,306	3,676
Второй ужин														
516	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,080	1,400	0,040	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
170	Гречка из пшеничного хлеба	20	1,5	0,2	9,9	47,0	0,022	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Итого за второй ужин		220	7,3	5,15	17,85	147	0,102	1,4	0,04	0,22	244	193	30,8	0,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2410	93,21	89,847	268,31	1997,776	1,173	170,286	0,497	7,62	1155,099	1602,431	358,189	21,971

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Полное количество (г)				Витамин С (мг)	Макроэлементы, мг/г (мг)									
			Б			Ж		У	Вит. D ₃	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			г														
Завтрак																	
301	Обед натуральным	115	11,1	13,3	2,0	171,4	0,068	0,390	0,238	0,520	87,840	182,860	14,240	2,096			
	Яйцо	80															
	Молоко цельное 2,5%	30															
	Масло сливочное	4															
	Соль	2															
115	Икра кабачковая	52	2,3	10,9	9,4	145,2	0,024	8,540	0,000	3,782	50,020	45,140	18,300	0,854			
497	Какао с молоком	200	5,1	4,3	23,9	154,4	0,066	2,080	0,032	0,006	195,040	157,100	30,900	0,648			
	Какао	1,071															
	Молоко цельное 2,5%	160															
	Сахар	14															
108	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
105	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,000	0,000	0,059	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020			
100	Сыр	10	2,6	2,6	0,0	34,3	0,003	0,070	0,023	0,050	90,000	59,000	5,000	0,090			
Итого за завтрак		437	21,086	28,66	40,714	505,44	0,17	2,54	0,352	1,006	380,08	420,36	54,34	3,184			
Обед																	
134	Рассольник ленинградский	200	13,7	11,6	28,0	271,8	0,203	26,450	0,050	0,627	43,550	223,940	54,110	3,073			
	Мясо	100															
	Картофель	120															
	Крупа перловая	10															
	Лук	15															
	Морковь	15															
	Огурец соленый	20															

Материал	Единица измерения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522</
----------	-------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------

[illegible]

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: 3-6 лет

108	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,3	0,8	36,3	0,000	0,000	0,000	0,000	7,000	31,600	9,400	0,780
109	Хлеб с отрубями	200	0,0	0,0	13,6	81,9	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,033	0,018	0,043
	Хлеб	220												
	Сыр	15												
108	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,3	14,8	70,5	0,000	0,000	0,330	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330
109	Хлеб с отрубями	10	0,1	0,3	0,1	74,8	0,000	0,000	0,059	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020
Итого за ужин		470	12,385	22,377	64,994	513,366	0,25	49,342	0,208	3,693	127,653	225,814	62,159	3,364
Второй ужин														
515	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	0,080	2,600	0,040	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
108	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,3	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за второй ужин		220	8,1	5,25	24,35	176,5	0,113	2,6	0,04	0,33	246	199,5	32,2	0,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2125	86,401	95,816	257,29	2335,2	1,367	118,38	0,888	10,156	963,361	1535,454	381,556	26,527

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																	
366	Каши из злаковых овсяных «Геркулес» (крупа овсяная) жидкая	200	8,9	8,7	23,7	196,3	0,113	2,080	0,062	0,220	202,980	34,220	0,619				
	Крупа овсяная	10															
	Молоко цельное 2,5%	160															
	Масло сливочное	5															
	Сахар	5															
	Соль	0															
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	26,8	163,0	0,081	2,080	0,032	0,039	194,800	32,160	0,392				
	Кофейный напиток	4															
	Молоко цельное 2,5%	160															
	Сахар	16															
108	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
105	Масло сливочное	9	0,0	7,4	0,1	67,3	0,000	0,000	0,053	0,090	1,008	1,710	0,000	0,018			
100	Сыр	8	2,0	2,0	0,0	27,4	0,002	0,056	0,018	0,040	72,000	4,000	0,072				
Итого за завтрак		457	15,88	22,58	70,222	548,06	0,24	4,216	0,165	0,829	478,788	422,71	75,98	1,541			
Обед																	
131	Свекольник	200	16,8	9,8	25,1	256,5	0,134	26,300	0,074	0,365	64,905	101,170	45,930	2,009			
	Свекла	40															
	Картофель	90															
	Лук	15															
	Морковь	15															

Полгода													
318	Средняя стоимость / фрукты и овощи / ягоды	300											
	Яблоки	200	1,0	0,3	0,3	97,0	0,030	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	2,800
	Апельсины	200	1,4	0,3	0,3	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,600
	Груши	200	2,0	0,3	0,3	30,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	1,400
112	Фрукты свежие	227											
	Яблоки	227	0,9	0,9	21,6	103,4	0,066	22,000	0,000	0,440	35,200	24,200	19,800
	Груши	227	0,9	0,7	22,7	103,4	0,044	11,000	0,000	0,880	41,800	35,200	26,400
	Бананы	227	3,3	1,1	46,2	211,2	0,088	22,000	0,000	1,320	17,600	61,600	92,400
	Хурма	227	1,1	0,9	33,7	147,4	0,044	33,000	0,000	1,100	279,400	92,400	123,200
	Виноград	227	1,3	1,3	33,9	158,4	0,110	13,200	0,000	0,880	66,000	48,400	37,400
	Мандарины	227	1,8	0,4	16,5	83,6	0,132	83,600	0,000	0,440	77,000	37,400	24,200
	Апельсины	220	2,0	0,4	17,8	94,6	0,088	132,000	0,000	0,440	74,800	50,600	28,600
588-	Кондитерские	40											
588	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	140,0	0,012	0,000	0,000	0,280	6,400	14,400	4,000
589	Печенье	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,032	0,000	0,000	0,960	4,400	20,000	3,600
590	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,032	0,000	0,004	1,400	11,600	36,000	8,000
Итого за поддиск		467	4,9	5,0	51,5	362,2	0,1	26,0	0,0	1,8	60,8	60,2	27,8
Ужин													
320	Сырники из творога	135	26,2	14,2	36,5	383,3	0,119	0,590	0,096	0,896	207,660	304,920	34,360
	Творог	116											
	Мука пшеничная	27											
	Масло сливочное	3											
	Масло растительное	7											
	Яйца	4											
	Соль	1											
	Сахар	5											

110	Сметана	10	0,3	1,3	0,4	10,4	0,003	0,010	0,011	0,010	0,008	0,100	0,008	0,010
111	Ванилин порошок	100	0,3	0,4	10,4	10,4	0,13	10,000	0,071	1,000	11,000	11,000	11,000	1,100
	Ваниль без сахара	20												
	Ванилин	40												
	Ваниль сахар	10												
	Ваниль сахар	50												
	Мороженое	30												
	Вино	5												
	Соль	1												
	Сухари из хлеба	10												
	Масло растительное	6												
110	Хлеб столовый	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,036	0,000	0,000	0,000	7,000	31,600	9,400	0,780
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	51,9	0,000	0,000	0,000	0,000	0,429	0,033	0,018	0,042
	Чай	0,5												
	Сахар	14												
108	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
105	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,000	0,000	0,059	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020
Итого за ужин		558	35,081	28,9	100,04	806,936	0,335	36,518	0,238	3,534	284,943	463,176	87,86	3,815
Второй ужин														
516	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,080	1,400	0,040	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
108	Хлеб пшеничный	10+10	0,8	0,1	5,0	23,5	0,011	0,000	0,000	0,138	2,000	6,500	1,400	0,110
Итого за второй ужин		210	6,55	5,1	12,95	123,5	0,091	1,4	0,04	0,1375	242	186,5	29,4	0,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2424	97,522	93,279	320,89	2620,276	1,095	106,247	0,606	8,2135	1202,57	1516,524	339,04	21,336

№ рек.	Наименование блюда	Масса продукта г/кг	Пользовательские значения (г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
								Витамин содержание (мг/кг)									
			В	Ж	У	А	С	Е	Р	К	В ₁	В ₂	В ₆	В ₁₂	Р ₁	Р ₂	Р ₃
Завтрак																	
262	Каши мясные молочные жидкие	200	5,7	6,2	24,8	195,4	0,078	2,080	0,062	0,200	108,360	154,200	14,420	0,320			
	Крупа манная	10															
	Молоко цельное 2,5 %	160															
	Масло сливочное	3															
	Сахар	5															
	Соль	0															
497	Какао с молоком	200	5,1	4,3	23,9	154,4	0,066	2,080	0,032	0,006	195,040	157,100	30,900	0,648			
	Какао	1,071															
	Молоко цельное 2,5%	160															
	Сахар	14															
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
105	Масло сливочное	8	0,1	6,6	0,1	59,8	0,000	0,000	0,047	0,080	0,960	1,520	0,000	0,016			
100	Сыр	10	2,6	2,6	0,0	34,3	0,003	0,070	0,023	0,050	90,000	59,000	5,000	0,090			
Итого за завтрак		448	15,751	21,985	63,434	514,42	0,18	4,23	0,164	0,666	490,58	391,32	64,52	1,413			
Обед																	
149	Суп картофельный	200	7,4	3,7	14,1	119,3	0,139	17,050	0,061	0,367	46,030	147,630	42,290	1,368			
168	с фрикадельками рыбными	40															
	Картофель	90															
	Лук	20															
	Морковь	10															
	Масло сливочное	3															
	Рыба	48															

401	Печенье, сушеная в соль	10	18,1	3,0	7,3	133,3	0,301	33,741	8,317	0,301	3,748	311,411	18,336	0,001
	Пшеница	187												
	Масло сливочное	3												
	Мука пшеничная	3												
442	Соус сметанный	25	0,8	5,1	2,7	60,0	0,010	0,068	0,036	0,126	15,360	13,530	2,010	0,076
	Сметана	12												
	Масло сливочное	3												
	Мука пшеничная	3												
291	Макаронные изделия отварные	109	4,6	5,0	26,4	171,7	0,067	0,000	0,027	0,047	37,436	56,384	10,046	0,506
	Макаронные изделия отварные	35												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												
59	Салат из свёклы с чесноком	106	2,0	3,4	11,6	83,9	0,040	12,553	0,001	1,530	56,088	56,615	22,936	1,481
	Свёкла	120												
	Чеснок	10												
	Соль	1												
	Масло растительное	5												
110	Хлеб столовый	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	19,1	78,2	0,002	24,000	0,000	0,120	13,680	9,240	3,600	0,756
	Сухофрукты	20												
	Сахар	11												
Итого за обед		840	35,1	23,4	91,3	722,9	0,6	86,4	8,4	3,2	183,3	645,2	113,3	12,2

Нормы															
Код	Сов. название / Фруктовый / ягодный	200	1,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	Яблоки	200	1,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	Апельсиновый	200	1,4	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	Грушевый	200	2,0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
482	Яблоки печеные	227	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9
	Яблоки	260													
	Сахар	10													
588- 590	Кондитерские изделия	40													
588	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	140,0	0,012	0,000	0,000	0,000	0,280	6,400	14,400	4,000	0,600
589	Пряники	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,032	0,000	0,000	0,000	0,960	4,400	20,000	3,600	0,320
590	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,032	0,000	0,000	0,004	1,400	11,600	36,000	8,000	0,840
Итого за подшик		467	4,9	5,0	61,3	402,0	0,1	27,0	0,0	0,0	1,9	62,7	61,4	28,7	8,7
Ужи															
216	Котлеты капустные	120	6,3	14,9	15,7	222,5	0,073	68,161	0,077	4,188	103,530	103,725	26,367	1,314	
	Капуста	160													
	Молоко цельное 2,5%	30													
	Яйцо	20													
	Соль	1													
	Масло сливочное	1													
	Крупа манная	10													
	Масло растительное	10													
	Сухари из пшеничного хлеба	5													
179	Суфле из картофеля	165	4,2	1,8	23,1	125,9	0,176	27,977	0,029	0,192	32,724	106,487	34,543	1,510	
	Картофель	183													

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 3 до 6 лет

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Код	Наименование	10	11.1	11.2	11.3	11.4	11.5	11.6	11.7	11.8	11.9	11.10	11.11	11.12	11.13	11.14	11.15	11.16	11.17	11.18	11.19	11.20	11.21	11.22	11.23	11.24	11.25	11.26	11.27	11.28	11.29	11.30
479	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16,3	0,003	0,040	0,011	0,030	8,800	6,100	0,900	0,020																		
75	Салат картофельный с соевыми орехами и зеленым горошком	132	1,9	4,8	10,7	93,3	0,092	13,746	0,026	2,139	19,958	53,975	22,143	0,805																		
	Картофель	72																														
	Лук	15																														
	Морковь	15																														
	Зеленый горошек	45																														
	Огурец соевый	20																														
	Масло растительное	3																														
300	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,028	0,000	0,104	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000																		
110	Хлеб столовый	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,036	0,000	0,000	0,000	7,000	31,600	9,400	0,780																		
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	51,9	0,000	0,000	0,000	0,000	0,429	0,033	0,018	0,042																		
	Чай	0,5																														
	Сахар	14																														
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330																		
105	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,000	0,000	0,059	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020																		
Итого за ужин		600	34,291	35,73	77,554	774,376	0,295	14,308	0,316	3,647	251,024	384,102	71,837	4,06																		
Второй ужин																																
515	Молоко	180	5,8	5,0	9,6	106,0	0,080	2,600	0,040	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200																		
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,022	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220																		

ноябрь, 19

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Потребление энергии (кДж)					Потребление (г)					Максимальная энергия (кДж)				
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	С _а	Р	М _ж	Е _с				
Завтрак																	
199	Каши ячневые (моченый)	200	8,7	0,3	24,3	193,4	0,091	2,080	0,063	0,100	0,100	304,500	180,000	37,630	0,409		
	Крупа ячневая	10															
	Молоко цельное 2,5%	160															
	Масло сливочное	5															
	Сахар	5															
	Соль	0															
497	Какао с молоком	200	5,1	4,3	23,9	154,4	0,066	2,080	0,032	0,006	0,006	195,040	157,100	30,900	0,648		
	Какао	1,071															
	Молоко цельное 2,5%	160															
	Сахар	14															
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
105	Масло сливочное	12	0,1	10,5	0,1	97,0	0,000	0,000	0,075	0,120	0,120	1,360	2,340	0,000	0,025		
100	Сыр	10	2,6	2,6	0,0	34,3	0,003	0,070	0,023	0,050	0,050	90,000	59,000	5,000	0,090		
Итого за завтрак		452	15,731	25,905	62,952	549,62	0,193	4,23	0,192	0,706	0,706	496,98	417,94	67,72	1,502		
Обед																	
142	Щи из свежей капусты с	200	16,4	7,4	15,4	194,2	0,110	53,420	0,055	0,301	0,301	64,715	76,020	35,890	1,247		
	Капуста	50															
	Картофель	50															
	Лук	20															
	Морковь	20															
	Масло сливочное	3															
	Соль	1															
	Гоматная паста	2															

403	Витамин приправленные	6,5	8,5	9,3	9,3	8,3	111,9	0,000	0,003	0,001	0,673	38,173	91,004	11,980	0,707
	Итого	103													
	Масло растительное 7,3%	23													
	Соль	1													
	Сахар из натурального	10													
	Масло растительное	1													
238	Капша гречневая расквашенная с луком	90	4,1	6,4	18,8	149,3	0,141	0,755	0,018	1,577	11,212	100,590	65,055	2,222	
	Крупа гречневая	30													
	Лук	20													
	Масло сливочное	4													
	Масло растительное	3													
	Соль	1													
107	Овощи натуральные соленые (помидор)	80	0,5	0,1	1,6	9,3	0,005	6,975	0,000	0,325	4,650	16,275	6,975	0,372	
110	Хлеб столовый	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170	
506	Кисель	200	0,3	0,0	27,5	112,6	0,003	30,000	0,000	0,150	19,470	16,170	4,500	0,942	
	Сухофрукты	30													
	Крахмал	6													
	Кислота лимонная	0,2													
	Сахар	15													
Итого за обед		665	31,801	22,438	81,848	660,64	0,363	92,103	0,104	3,025	148,719	347,506	138,5	6,75	
Полдник															
518	Сок овощной / фруктовый / ягодный	200													
	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800	

438	Картофель квашенный из отварного	180	3,6	4,3	11,3	133,9	0,136	36,149	0,003	1,763	19,899	97,297	30,479	1,330
	Картофель	175												
	Соль	2												
	Масло растительное	5												
1 или 48	Салат из капусты белокачанной или из квашеной капусты с луком	110	1,2	4,4	6,2	69,2	0,024	34,765	0,014	1,983	35,972	26,290	12,818	0,478
	Капуста белокачанная	110												
	Лук	10												
	Морковь	10												
	Сахар	2												
	Кислота лимонная	0,1												
	Масло растительное	5												
	Соль	1												
110	Хлеб столовый	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,036	0,000	0,000	0,000	7,000	31,600	9,400	0,780
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	51,9	0,000	0,000	0,000	0,000	0,429	0,033	0,018	0,042
	Чай	0,5												
	Сахар	16												
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
105	Масло сливочное	12	0,1	10,5	0,1	97,0	0,000	0,000	0,075	0,120	1,360	2,340	0,000	0,025
Итого за ужин		625	18,234	23,868	66,721	559,496	0,33	61,247	0,109	5,437	103,331	316,538	92,951	3,489
Второй ужин														
516	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,080	1,400	0,040	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
108	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23,5	0,011	0,000	0,000	0,138	2,000	6,500	1,400	0,110

Итого за период (млн)	310	6.55	5.4	13.05	13.5	0.001	1.4	0.04	0.1375	1.43	186.5	10.4	0.11
ОПЕРАЦИЯ ДИВ	1493	81.376	89.331	274.97	336.36	1.191	188.98	0.401	11.216	1049.33	1408.08	367.971	31.871

№ рек.	Наименование блюда	Масса порции гр	Питательные вещества (г)					Витамин В ₁ (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	(ккал)	В ₁		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																		
263	Кашия овсянная молочная жидкая	200	8,8	8,5	24,4	196,3	0,106	2,080	0,063	0,080	199,280	169,000	30,920	0,499				
	Крупа овсяная	10																
	Молоко цельное 2,5%	160																
	Масло сливочное	3																
	Сахар	5																
	Соль	1																
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	23,8	151,1	0,081	2,080	0,032	0,039	194,710	167,200	32,160	0,383				
	Кофейный напиток	4																
	Молоко цельное 2,5%	160																
	Сахар	16																
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
105	Масло сливочное	11	0,1	9,1	0,1	82,3	0,000	0,000	0,065	0,110	1,320	2,090	0,000	0,022				
100	Сыр	10	2,6	2,6	0,0	34,3	0,003	0,070	0,023	0,050	90,000	59,000	5,000	0,090				
Итого за завтрак		451	15,61	24,49	62,978	534,45	0,223	4,23	0,182	0,609	491,31	416,79	72,28	1,324				
Обед																		
143	Суп из овощей с фасолью	200	15,5	5,4	20,4	159,5	0,151	46,710	0,061	0,303	61,770	103,080	40,580	1,582				
	Картофель	120																
	Капуста	30																
	Лук	20																
	Морковь	20																
	Масло сливочное	3																
	Соль	1																

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 3 до 6 лет

№ п/п	Наименование	10	10,3	10,6	11,0	11,3	11,6	12,0	12,3	12,6	13,0	13,3	13,6	14,0	14,3
100	Железо по количеству	140													
	Медь (по количеству)	101													
	Кальций	100													
	Пух	30													
	Медь по количеству	3													
	Гомогенизат	2													
	Сок	1													
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	80	2,3	10,9	9,4	145,2	0,024	8,540	0,000	3,782	50,020	45,140	18,300	0,854	
110	Хлеб столовый	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	25,8	106,5	0,004	40,000	0,001	0,200	22,620	15,400	6,000	1,242	
	Сухофрукты	20													
	Сахар	11													
Итого за обед		750	38,524	32,552	89,664	777,28	0,456	124,765	0,084	4,817	174,556	456,204	131,814	8,488	

Подлинк

487	Желе из сока плодового, ягодного натурального	160	4,9	0,1	20,1	143,6	0,010	2,000	0,000	0,000	42,600	15,000	4,000	1,560	
	Сок плодовой, ягодный, натуральный	100													
	Желатин	5													
	Сахар	15													
518	Сок фруктовый	100													
	Яблочный	100	0,5	0,1	0,1	46,0	0,010	2,000	0,000	0,000	7,000	0,000	0,000	1,400	
	Апельсиновый	100	0,7	0,1	0,1	60,0	0,045	4,000	0,000	0,000	18,000	0,000	0,000	0,300	

404	Сметана	8	0,1	1,1	0,1	13,6	0,001	0,011	0,008	0,014	7,810	4,800	0,710	0,016
406	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	6,8	36,1	0,016	0,000	0,000	0,000	7,000	31,200	9,400	0,780
407	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	31,9	0,000	0,000	0,000	0,000	0,419	0,033	0,018	0,042
	Итого	0,3												
	Сметана	14												
108	Хлеб пшеничный	30	7,3	0,1	14,8	70,8	0,013	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
108	Масло сливочное	11	0,1	9,1	0,1	82,3	0,000	0,000	0,065	0,110	1,320	2,090	0,000	0,022
	Итого за ужин	524	36,414	39,705	77,042	821,236	0,25	0,908	0,373	4,401	285,951	502,755	61,19	4,499
Итого за ужин														
515	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	0,080	2,600	0,040	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,022	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Итого за второй ужин	220	7,3	5,15	19,44	153	0,102	2,6	0,04	0,22	244	193	30,8	0,42
	Итого за день	2485	107,17	106,98	322,6	2755,12	1,155	160,503	0,683	11,927	1295,417	1646,149	329,684	23,811

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 3 до 6 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции г/г	Питательные вещества (г)					Вит. С (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Вит. А	Вит. Е		С	Р	К	Са	P	Mg	Fe			
Блюда																		
153	Блюда рисовая овсяная	200	6,3	6,3	33,9				0,080	1,020	0,016	0,150		174,500	172,310	34,820	0,490	
	Крупа рисовая	40																
	Молоко цельное 2,5%	150																
	Масло сливочное	5																
	Сахар	5																
	Соль	1																
497	Какао с молоком	200	5,1	4,3	23,9				0,066	2,080	0,032	0,006		195,040	157,100	30,900	0,648	
	Какао	1,071																
	Молоко цельное 2,5%	160																
	Сахар	16																
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8				0,033	0,000	0,000	0,330		6,000	19,500	4,200	0,330	
105	Масло сливочное	9	0,0	7,4	0,1				0,000	0,000	0,053	0,090		1,008	1,710	0,000	0,018	
100	Сыр	10	2,6	2,6	0,0				0,003	0,070	0,023	0,050		90,000	59,000	5,000	0,090	
112	Фрукты свежие	227																
	Яблоки	227	0,9	0,9	21,6				0,066	22,000	0,000	0,440		35,200	24,200	19,800	4,840	
	Груши	227	0,9	0,7	22,7				0,044	11,000	0,000	0,880		41,800	35,200	26,400	5,060	
	Бананы	227	3,3	1,1	46,2				0,088	22,000	0,000	1,320		17,600	61,600	92,400	1,320	
	Хурма	227	1,1	0,9	33,7				0,044	33,000	0,000	1,100		279,400	92,400	123,200	5,500	
	Виноград	227	1,3	1,3	33,9				0,110	13,200	0,000	0,880		66,000	48,400	37,400	1,320	
	Мандарины	227	1,8	0,4	16,5				0,132	83,600	0,000	0,440		77,000	37,400	24,200	0,220	
	Апельсины	227	2,0	0,4	17,8				0,088	132,000	0,000	0,440		74,800	50,600	28,600	0,660	
Итого за завтрак		676	17,1	21,7	94,2				0,2	26,0	0,2	1,1		501,8	433,8	94,7	6,4	

118	Сливочный	20	1,0	0,1	18,1	1,1	0,014	0,000	0,000	0,000	10,000	17,000	14,100	1,170
119	Ванильный	200	0,1	0,1	10,0	0,1	0,011	0,000	0,000	0,000	7,010	3,010	3,010	0,011
120	Сметанная	10												
121	Творог	1												
122	Сахар	10												
Итого за дека		300	10,318	11,307	38,911	0,403	0,304	0,304	0,194	0,403	17,010	34,781	112,32	6,372

Подлинник

310	Сливочный / фруктовый / ванильный	300												
	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	0,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Голландский	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
541	Ватрушка с творожным фаршем	70	13,4	6,5	38,3	266,5	0,111	0,200	0,047	0,888	77,920	144,980	18,310	0,927
	Мука пшеничная	40												
	Творог	29												
	Яйцо	5												
	Дрожжи	0,75												
	Масло растительное	1												
	Масло сливочное	1												
	Сахар	5												
Итого за подлинник		270	13,372	6,502	38,282	266,480	0,111	0,200	0,047	0,888	77,920	144,980	18,310	0,927

Ужин

204	Рулет картофельный с яйцом	183	9,1	12,2	29,4	264,8	0,196	24,173	0,155	0,617	54,760	168,778	36,094	2,357
	Картофель	158												
	Лук	15												
	Мука пшеничная	10												
	Масло сливочное	4												

[illegible]

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
199(2)	Каша овсяная (гречневая)	200	5,9	8,5	23,4	192,9	0,107	2,080	0,062	0,130	198,580	175,500	42,620	0,899		
	Крупа гречневая	10														
	Молоко цельное 2,5%	160														
	Масло сливочное	5														
	Сахар	5														
	Соль	1														
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	23,8	151,1	0,081	2,080	0,032	0,039	194,710	167,200	32,160	0,383		
	Кофе	4														
	Молоко цельное 2,5%	160														
	Сахар	13														
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
105	Масло сливочное	9	0,1	12,4	0,1	112,2	0,000	0,000	0,089	0,150	1,800	2,850	0,000	0,030		
100	Сыр	10	2,6	2,6	0,0	34,3	0,003	0,070	0,023	0,050	90,000	59,000	5,000	0,090		
Итого за завтрак			449	15,72	27,78	62,08	560,97	0,224	4,23	0,206	0,699	491,09	424,05	83,98	1,732	
Обед																
150	Суп картофельный с рыбой	200	13,7	3,7	22,6	179,0	0,233	27,650	0,055	0,462	53,150	235,350	69,910	1,873		
	Рыба	48														
	Картофель	120														
	Лук	10														
	Морковь	10														
	Масло сливочное	3														
	Соль	1														

518	Сок овощной / фруктовый / ягодный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800
	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
Итого за обед		904	42,3	27,7	81,2	832,5	0,840	126,645	7,954	6,526	208,601	768,258	160,690	14,796

Полдник

508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	24,8	102,5	0,004	40,000	0,001	0,200	22,590	15,400	6,000	1,239
	Сухофрукты	20												
	Сахар	11												
482	Яблоки печеные	227	0,9	0,9	31,3	143,2	0,068	23,049	0,000	0,460	37,140	25,354	20,744	5,097
	Яблоки	260												
	Сахар	10												
588- 590	Кондитерские изделия	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,032	0,000	0,004	1,400	11,600	36,000	8,000	0,840
588	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	140,0	0,012	0,000	0,000	0,280	6,400	14,400	4,000	0,600
589	Пряники	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,032	0,000	0,000	0,960	4,400	20,000	3,600	0,320
590	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,032	0,000	0,004	1,400	11,600	36,000	8,000	0,840
Итого за полдник		467,000	4,360	4,840	85,834	412,470	0,104	63,049	0,005	2,060	71,330	76,754	34,744	7,176

Ужин

314	Запеканка морковная с творогом	208	26,1	16,9	25,0	362,3	0,119	3,490	0,221	0,954	263,758	348,690	55,320	1,331
	Творог	114												
	Крупа манная	15												
	Морковь	80												
	Молско цельное 2,5%	20												
	Масло сливочное	4												
	Сметана	5												

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
266	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» (крупка овсяная) жидкая	200	5,9	8,7	23,7	196,3	0,113	2,080	0,062	0,220		202,980	180,600	34,220		0,619
	Крупа овсяная	10														
	Молоко цельное 2,5%	160														
	Масло сливочное	5														
	Сахар	5														
	Соль	0														
497	Какао с молоком	200	5,1	4,3	23,9	154,4	0,066	2,080	0,032	0,006		195,040	157,100	30,900		0,648
	Какао	1,071														
	Молоко цельное 2,5%	160														
	Сахар	16														
108	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,044	0,000	0,000	0,440		8,000	26,000	5,600		0,440
105	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,000	0,000	0,059	0,100		1,200	1,900	0,000		0,020
112	Фрукты свежие	235	0,9	0,9	21,6	103,4	0,066	22,000	0,000	0,440		35,200	24,200	19,800		4,840
	Яблоки	235	0,9	0,9	21,6	103,4	0,066	22,000	0,000	0,440		35,200	24,200	19,800		4,840
	Груши	235	0,9	0,7	22,7	103,4	0,044	11,000	0,000	0,880		41,800	35,200	26,400		5,060
	Бананы	235	3,3	1,1	46,2	211,2	0,088	22,000	0,000	1,320		17,600	61,600	92,400		1,320
	Хурма	235	1,1	0,9	33,7	147,4	0,044	33,000	0,000	1,100		279,400	92,400	123,200		5,500
	Виноград	235	1,3	1,3	33,9	158,4	0,110	13,200	0,000	0,880		66,000	48,400	37,400		1,320
	Мандарины	235	1,8	0,4	16,5	83,6	0,132	83,600	0,000	0,440		77,000	37,400	24,200		0,220
	Апельсины	235	2,0	0,4	17,8	94,6	0,088	132,000	0,000	0,440		74,800	50,600	28,600		0,660
Итого за завтрак		685,000	14,991	22,485	88,822	622,920	0,289	26,160	0,153	1,206		442,420	389,800	90,520		6,567

Обед														
128	Борщ с капустой и картофелем	200	10,4	5,1	26,9	195,6	0,171	64,800	0,069	0,403	76,440	117,870	53,810	2,210
	Капуста	40												
	Картофель	50												
	Свекла	30												
	Лук	15												
	Морковь	15												
	Масло сливочное	2												
	Сахар	1												
	Соль	1												
	Томатная паста	3												
479	Сметана	5	0,2	0,8	0,2	8,1	0,002	0,020	0,011	0,015	4,400	3,050	0,450	0,010
370	Плов из отварной говядины	200	17,0	16,1	24,3	310,2	0,087	2,200	0,049	0,590	29,050	210,300	40,020	2,690
	Мясо (говядина)	179												
	Лук	25												
	Морковь	25												
	Масло сливочное	3												
	Крупа рисовая	30												
	Соль	1												
107	Овощи натуральные соленные (помидор)	80	0,8	0,1	2,6	14,8	0,007	11,125	0,000	0,519	7,416	25,958	11,125	0,593
110	Хлеб столовый	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
503	Кисель	200	0,7	0,0	37,4	154,5	0,006	60,000	0,001	0,300	36,150	27,720	9,000	1,845
	Сухофрукты	30												
	Крахмал	6												
	Лимонная кислота	0,2												
	Сахар	15												
Итого за обед		715	31,013	22,433	101,55	737,57	0,3265	138,15	0,13	1,827	163,956	432,298	128,505	8,518

Подлук																
518	Сок овощной / фруктовый / ягодный	200	1,0	0,2	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	2,800
	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	2,800
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	1,400
528	Блинчики с маслом	100	10,1	15,8	52,5	392,5	0,142	0,910	0,070	4,575	101,590	137,490	21,080	1,101		
	Мука пшеничная	55														
	Молоко цельное 2,5%	70														
	Яйцо	10														
	Сахар	5														
	Масло растительное	8														
	Масло сливочное	5														
479	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	13,0	0,002	0,032	0,009	0,024	4,880	0,720	0,016			
Итого за подлук		308,000	11,337	17,236	52,985	497,450	0,164	4,942	0,079	4,599	122,630	142,370	21,800	3,917		
Ужин																
309	Омлет с сыром	127	14,1	15,6	2,0	205,1	0,072	0,474	0,259	0,570	195,720	253,470	20,240	2,202		
	Яйцо	80														
	Молоко цельное 2,5%	30														
	Масло сливочное	3														
	Сыр	12														
	Соль	2														
76	Винегрет овощной	146	2,3	4,4	15,5	111,1	0,090	18,940	0,025	2,000	35,143	71,118	31,657	1,393		
	Картофель	78														
	Свекла	50														
	Лук	15														
	Морковь	20														
	Огурец соленый	30														
	Масло растительное	8														

110	Хлеб столовый	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,036	0,000	0,000	0,000	0,000	7,000	31,600	9,400	0,780
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	51,9	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,429	0,033	0,018	0,042
	Чай	0,5													
	Сахар	14													
108	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
105	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,000	0,000	0,059	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	
Итого за ужин		543	20,828	28,759	57,058	573,076	0,242	19,414	0,343	3,11	247,492	384,121	66,915	4,877	
Второй ужин															
515	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	0,080	2,600	0,040	0,000	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
170	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,022	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
Итого за второй ужин		220,000	7,320	5,160	19,440	153,000	0,102	2,600	0,040	0,220	244,000	193,000	30,800	0,420	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2471	85,5	96,1	319,9	2584,0	1,124	191,261	0,745	10,962	1220,498	1541,589	338,540	24,299	

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
267	Каша пшенная молочная жидкая	200	5,8	8,5	24,4	196,3	0,106	2,080	0,062	0,080	199,280	169,000	30,920	0,499		
	Крупа пшенная	10														
	Молоко цельное 2,5%	160														
	Масло сливочное	3														
	Сахар	5														
	Соль	1														
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	23,8	151,1	0,081	2,080	0,032	0,039	194,710	167,200	32,160	0,383		
	Кофейный напиток	4														
	Молоко цельное 2,5%	160														
	Сахар	16														
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
105	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,000	0,000	0,059	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020		
100	Сыр	10	2,6	2,6	0,0	34,3	0,003	0,070	0,023	0,050	90,000	59,000	5,000	0,090		
Итого за завтрак			450	15,585	23,655	62,98	0,223	4,23	0,176	0,599	491,19	416,6	72,28	1,322		
Обед																
146	Суп картофельный с клецками	200	18,5	7,8	48,6	338,2	0,253	32,500	0,071	0,818	39,940	139,780	48,500	2,084		
172	Клецки мучные	40														
	Картофель	119														
	Лук	20														
	Морковь	20														
	Масло сливочное	4														
	Мука пшеничная	25														
	Яйцо	3														

Соль	1	9,6	9,7	0,1	126,0	0,038	1,065	0,042	0,278	9,625	88,157	10,371	0,858
404 Пшеница отварная	55												
Морковь	5												
Пшеница	83												
195 Рагу из овощей	125	2,6	5,7	14,8	121,1	0,109	47,121	0,047	2,615	49,500	70,901	33,416	1,133
Капуста белокочанная	60												
Картофель	90												
Морковь	30												
Лук	15												
Масло растительное	6												
Соль	1												
53 Салат из свеклы с соевыми огурцами	87	1,0	2,9	5,5	54,2	0,017	7,250	0,001	1,363	28,130	31,958	16,820	0,986
Свекла	80												
Огурец соевый	30												
Масло растительное	5												
110 Хлеб столовый	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
507 Компот из свежих плодов или ягод	200	0,2	0,2	14,9	62,7	0,012	4,000	0,000	0,080	6,730	4,400	3,600	0,913
Свежие плоды или ягоды	20												
Сахар	13												
Итого за обед	737	33,79	26,593	94,064	756,46	0,483	91,936	0,161	5,154	144,425	382,596	126,807	7,144
Подшук													
518 Сок овощной / фруктовый / ягодный	200												
Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800
Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600

	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
588-	Кондитерские	40													
588	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	140,0	0,012	0,000	0,000	0,000	0,280	6,400	14,400	4,000	0,600
589	Пряники	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,032	0,000	0,000	0,000	0,960	4,400	20,000	3,600	0,320
590	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,032	0,000	0,004	0,004	1,400	11,600	36,000	8,000	0,840
112	Фрукты свежие	240													
	Яблоки	240	1,0	1,0	23,5	112,8	0,072	24,000	0,000	0,000	0,480	38,400	26,400	21,600	5,280
	Груши	240	1,0	0,7	24,7	112,8	0,048	12,000	0,000	0,000	0,960	45,600	38,400	28,800	5,520
	Бананы	240	3,6	1,2	50,4	230,4	0,096	24,000	0,000	0,000	0,960	19,200	67,200	100,800	1,440
	Хурма	240	1,2	1,0	36,7	160,8	0,048	36,000	0,000	0,000	1,200	304,800	100,800	134,400	6,000
	Виноград	240	1,4	1,4	37,0	172,8	0,120	14,400	0,000	0,000	0,960	72,000	52,800	40,800	1,440
	Мандарины	240	1,9	0,5	18,0	91,2	0,144	91,200	0,000	0,000	0,480	84,000	40,800	26,400	0,240
	Апельсины	240	2,2	0,5	19,4	103,2	0,096	144,000	0,000	0,000	0,480	81,600	55,200	31,200	0,720
Итого за подпункт		480,000	4,960	5,060	53,480	371,600	0,124	28,000	0,004	0,004	1,880	64,000	62,400	29,600	8,920

Ужин

	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,2	3,4	2,6	94,7	0,101	2,249	0,030	1,518	42,838	207,292	50,659	0,844
	Рыба	103												
	Лук	15												
	Морковь	15												
	Масло растительное	5												
	Сахар	2												
	Соль	0												
	Томатная паста	3												
206	Котлеты картофельные	115	3,5	9,2	21,3	182,6	0,125	17,241	0,031	2,953	13,637	69,439	22,103	1,034
	Картофель	117												
	Яйцо	6												
	Мука пшеничная	10												
	Масло сливочное	3												
	Масло растительное	5												

115	Икра кабачковая (промышленного производства)	80	1,5	7,1	6,2	95,2	0,016	5,600	0,000	2,480	32,800	29,600	12,000	0,560
110	Хлеб столовый	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,036	0,000	0,000	0,000	7,000	31,600	9,400	0,780
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	51,9	0,000	0,000	0,000	0,000	0,429	0,033	0,018	0,042
	Чай	0,5												
	Сахар	14												
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
105	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,000	0,000	0,059	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020
Итого за ужин		555	21,851	28,43	64,714	605,876	0,311	25,09	0,12	7,381	103,904	359,364	98,38	3,61
Второй ужин														
516	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,080	1,400	0,040	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,0	0,022	0,000	0,000	0,275	4,000	13,000	2,800	0,220
Итого за второй ужин		220	7,3	5,15	17,85	147	0,102	1,4	0,04	0,275	244	193	30,8	0,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2442	83,5	88,9	293,1	2407,9	1,243	150,656	0,501	15,289	1047,519	1413,960	357,867	21,416

№ реп	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
253	Каша рисовая вязкая	200	6,2	6,3	33,9	216,5	0,080	1,820	0,046	0,150	174,590	172,320	34,820	0,490		
	Крупа рисовая	40														
	Молоко цельное 2,5%	150														
	Масло сливочное	5														
	Сахар	5														
	Соль	1														
497	Какао с молоком	200	5,1	4,3	23,9	154,4	0,066	2,080	0,032	0,006	195,040	157,100	30,900	0,648		
	Какао	1,071														
	Молоко цельное 2,5%	160														
	Сахар	16														
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
105	Масло сливочное	11	0,1	9,1	0,1	82,3	0,000	0,000	0,065	0,110	1,320	2,090	0,000	0,022		
100	Сыр	10	2,6	2,6	0,0	34,3	0,003	0,070	0,023	0,050	90,000	59,000	5,000	0,090		
Итого за завтрак		451	16,196	22,500	72,634	557,990	0,182	3,970	0,166	0,646	466,950	410,010	74,920	1,580		

Обед

149 / 169	Суп картофельный с фрикадельками	200 25	20,3	13,2	20,9	283,6	0,178	25,683	0,098	0,510		41,135	151,565	41,440	1,985	
	Птица	52														
	Картофель	80														
	Лук	20														
	Морковь	10														
	Масло сливочное	3														

	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
482	Яблоки печеные	227	0,9	0,9	31,3	143,2	0,068	23,049	0,000	0,460	37,140	25,354	20,744	5,097	
	Яблоки	260													
	Сахар	10													
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,4	0,3	15,0	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Итого за подник	457	4,320	1,420	46,500	305,700	0,121	27,049	0,000	0,790	57,140	44,854	24,944	8,227	

Ужин

329	Оладьи из творога	180	27,1	13,3	35,6	375,4	0,117	0,855	0,108	0,778	236,790	335,150	36,990	1,290	
	Творог	109													
	Молоко цельное 2,5%	30													
	Мука пшеничная	20													
	Яйцо	20													
	Сахар	5													
	Соль	1													
	Масло растительное	6													
479	Сметана	12	0,3	1,8	0,4	19,4	0,004	0,048	0,013	0,036	105,600	7,320	1,080	0,024	
74	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	160	4,6	8,3	12,6	143,7	0,132	15,477	0,115	3,145	39,324	100,263	33,063	1,345	
	Зеленый горошек	50													
	Картофель	78													
	Масло растительное	7													
	Морковь	41													
	Яйцо	20													
	Соль	1													
110	Хлеб столовый	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,036	0,000	0,000	0,000	7,000	31,600	9,400	0,780	

493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	51,9	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,429	0,033	0,018	0,042
	Чай	0,5													
	Сахар	14													
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,0	0,022	0,000	0,000	0,275	4,000	13,000	2,800	0,220	
105	Масло сливочное	11	0,1	9,1	0,1	82,3	0,000	0,000	0,065	0,110	1,320	2,090	0,000	0,022	
Итого за ужин		603	34,944	32,89	78,329	755,856	0,311	16,38	0,301	4,344	394,463	489,456	83,351	3,723	
Второй ужин															
516	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,080	1,400	0,040	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200	
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,022	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
Итого за второй ужин		220	7,320	5,160	17,840	147,000	0,102	1,400	0,040	0,220	244,000	193,000	30,800	0,420	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2445	95,62	91,47	294,94	2489,38	1,10	102,26	0,64	6,97	1294,91	1483,78	301,30	19,57	

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
262	Каша манная молочная жидкая	200	5,7	8,2	24,8	195,4	0,078	2,080	0,062	0,200	198,580	154,200	24,420	0,329	
	Крупа манная	10													
	Молоко цельное 2,5 %	160													
	Масло сливочное	3													
	Сахар	5													
	Соль	0													
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	23,8	151,1	0,081	2,080	0,032	0,039	194,710	167,200	32,160	0,383	
	Кофейный напиток	4													
	Молоко цельное 2,5%	160													
	Сахар	16													
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
105	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,000	0,000	0,059	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	
100	Сыр	10	2,6	2,6	0,0	34,3	0,003	0,070	0,023	0,050	90,000	59,000	5,000	0,090	
Итого за завтрак			450	15,465	23,425	63,39	0,195	4,23	0,176	0,719	490,49	401,8	65,78	1,152	
Обед															
134	Рассольник "Ленинградский"	200	17,4	7,6	28,0	250,7	0,171	26,450	0,050	0,415	48,905	124,300	44,700	1,642	
	Картофель	100													
	Крупа перловая	10													
	Лук	10													
	Морковь	10													
	Огурец соленый	20													
	Масло сливочное	3													
	Соль	1													

479	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	8,1	0,002	0,020	0,005	0,015	4,400	3,050	0,450	0,010
372	Ленивые голубцы	185	15,1	14,1	14,6	245,6	0,085	61,536	0,025	0,476	65,400	182,180	38,630	2,657
	Мясо (говядина)	167												
	Рис	10												
	Капуста	117												
	Дук	20												
	Масло сливочное	2												
	Соль	1												
453	Соус томатный	30	0,2	0,8	2,1	16,8	0,003	0,780	0,012	0,043	0,930	3,150	1,540	0,077
	Томатная паста	3												
	Масло сливочное	1												
	Мука пшеничная	1												
	Сахар	1												
12 (2)	Салат из кукурузы (консервированной)	78	1,1	2,6	5,7	51,0	0,001	2,428	0,001	1,060	21,240	20,790	6,576	0,000
	Кукуруза консервированная	75												
	Масло растительное	3												
110	Хлеб столовый	30	2,0	0,4	10,2	54,3	0,054	0,000	0,000	0,000	10,500	47,400	14,100	1,170
519	Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	11,0	43,9	0,000	97,500	65,100	0,255	0,330	0,000	0,000	0,033
	Шиповник	15												
	Сахар	10												
112	Фрукты свежие	130	1,0	1,0	25,5	122,2	0,078	26,000	0,000	0,520	41,600	28,600	23,400	5,720
	Яблоки	130	1,0	1,0	25,5	122,2	0,078	26,000	0,000	0,520	41,600	28,600	23,400	5,720
	Груши	130	1,0	0,8	26,8	122,2	0,052	13,000	0,000	1,040	49,400	41,600	31,200	5,980
	Бананы	130	3,9	1,3	54,6	249,6	0,104	26,000	0,000	1,040	20,800	72,800	109,200	1,560
	Хурма	130	1,3	1,0	39,8	174,2	0,052	39,000	0,000	1,300	330,200	109,200	145,600	6,500
	Виноград	130	1,6	1,6	40,0	187,2	0,130	15,600	0,000	1,040	78,000	57,200	44,200	1,560
	Мандарины	130	2,1	0,5	19,5	98,8	0,156	98,800	0,000	0,520	91,000	44,200	28,600	0,260

Апельсины	130	2,3	0,5	21,1	111,8	0,104	156,000	0,000	0,520	88,400	59,800	33,800	0,780
Итого за обед	858	36,945	27,258	97,177	792,562	0,394	214,714	65,193	2,784	193,305	409,470	129,396	11,309
Подлине													
487 Желе из сока плодового, яблочного натурального	160	4,9	0,1	20,1	143,6	0,010	2,000	0,000	0,000	42,600	15,000	4,000	1,560
Сок плодовой, яблочный, натуральный	100												
Сахар	15												
Желатин	5												
518 Сок фруктовый	100	0,5	0,1	0,1	46,0	0,010	2,000	0,000	0,000	7,000	0,000	0,000	1,400
Яблочный	100	0,5	0,1	0,1	46,0	0,010	2,000	0,000	0,000	7,000	0,000	0,000	1,400
Апельсиновый	100	0,7	0,1	0,1	60,0	0,045	4,000	0,000	0,000	18,000	0,000	0,000	0,300
588- Кондитерские 590 изделия	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,032	0,000	0,004	1,400	11,600	36,000	8,000	0,840
588 Вафлин	40	1,1	1,3	30,9	140,0	0,012	0,000	0,000	0,280	6,400	14,400	4,000	0,600
589 Пряники	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,032	0,000	0,000	0,960	4,400	20,000	3,600	0,320
590 Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,032	0,000	0,004	1,400	11,600	36,000	8,000	0,840
Итого за подлине	300	8,360	4,120	49,955	356,350	0,052	4,000	0,004	1,400	61,200	51,000	12,000	3,800
Ужин													
349 Тефтели рыбные	118	16,1	4,4	12,6	154,2	0,130	1,719	0,036	1,386	66,562	244,196	51,374	1,188
Рыба	101												
Лук	10												
Яйцо	15												
Масло растительное	5												
Молоко цельное 2,5%	20												
Мука пшеничная	10												
Хлеб пшеничный	10												

451	Соус белый (для заправки рыбы)	30	1,3	2,6	2,1	37,3	0,005	0,000	0,018	0,075	0,090	3,150	0,480	0,042
	Бульон рыбный	30												
	Масло сливочное	3												
	Мука пшеничная	3												
428	Картофель запеченный из отварного	150	2,6	4,2	21,3	133,9	0,156	26,149	0,003	1,762	19,899	77,297	30,479	1,230
	Картофель	175												
	Масло растительное	5												
	Соль	2												
119	Икра свекольная	97	1,8	2,7	11,5	78,1	0,031	12,661	0,006	1,278	43,701	56,489	25,934	1,610
	Свекла	130												
	Лук	23												
	Масло растительное	4												
	Сахар	1												
	Томатная паста	3												
110	Хлеб столовый	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,036	0,000	0,000	0,000	7,000	31,600	9,400	0,780
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	51,9	0,000	0,000	0,000	0,000	0,429	0,033	0,018	0,042
	Чай	0,5												
	Сахар	15												
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
105	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,000	0,000	0,059	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020
112	Фрукты свежие	130	1,0	1,0	25,5	122,2	0,078	26,000	0,000	0,520	41,600	28,600	23,400	5,720
	Яблоки	130	1,0	1,0	25,5	122,2	0,078	26,000	0,000	0,520	41,600	28,600	23,400	5,720
	Груши	130	1,0	0,8	26,8	122,2	0,052	13,000	0,000	1,040	49,400	41,600	31,200	5,980
	Бананы	130	3,9	1,3	54,6	249,6	0,104	26,000	0,000	1,040	20,800	72,800	109,200	1,560
	Хурма	130	1,3	1,0	39,8	174,2	0,052	39,000	0,000	1,300	330,200	109,200	145,600	6,500
	Виноград	130	1,6	1,6	40,0	187,2	0,130	15,600	0,000	1,040	78,000	57,200	44,200	1,560
	Мандарины	130	2,1	0,5	19,5	98,8	0,156	98,800	0,000	0,520	91,000	44,200	28,600	0,260
	Апельсины	130	2,3	0,5	21,1	111,8	0,104	156,000	0,000	0,520	88,400	59,800	33,800	0,780

15 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: от 3 до 6 лет.

350,761 21,104

№ рещ	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															Б	Ж
Завтрак																
295	Макаронные изделия отварные	111	6,9	8,2	24,8	203,5	0,066	0,074	0,056	0,105	131,487	115,598	14,768	0,580		
	Макаронные изделия	35														
	Масло сливочное	5														
	Соль	1														
100	Сыр	10	2,6	2,6	0,0	34,3	0,003	0,070	0,023	0,050	90,000	59,000	5,000	0,090		
497	Какао с молоком	200	5,4	4,6	23,3	155,7	0,070	2,210	0,034	0,006	207,010	166,100	32,300	0,655		
	Какао	0,5														
	Молоко цельное 2,5%	170														
	Сахар	13														
108	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
105	Масло сливочное	7	0,0	5,8	0,0	52,3	0,000	0,000	0,040	0,070	0,840	1,330	0,000	0,014		
395	Сосиска/колбаса отварные	10	1,0	2,0	0,0	22,3	0,014	0,000	0,000	0,039	3,007	12,998	1,649	0,155		
	Сосиска/ колбаса	10														
Итого за завтрак			378	18,925	23,507	67,862	562,140	0,197	2,354	0,153	440,344	381,026	59,317	1,934		
Обед																
139	Щи из квашеной капусты	200	8,7	7,7	18,0	177,8	0,149	30,130	0,054	0,430	52,450	142,150	43,690	2,203		
	Капуста квашеная	50														
	Мясо	50														
	Картофель	100														
	Лук	10														
	Морковь	10														
	Масло сливочное	3														

230	Перец, фаршированный овощами и рисом	117	1,9	6,6	16,3	128,4	0,103	93,197	0,085	3,364	34,367	63,688	31,742	0,872
	Перец	118												
	Лук	10												
	Морковь	10												
	Рис	10												
	Масло растительное	9												
	Соль	1												
	Томатная паста	2												
300	Яйцо вареное	29	3,7	3,3	0,2	45,5	0,020	0,000	0,075	0,174	15,950	55,680	3,480	0,725
110	Хлеб столовый	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0,036	0,000	0,000	0,000	7,000	31,600	9,400	0,780
413(2)	Чай с молоком	200	3,5	3,0	20,7	123,5	0,048	1,560	0,024	0,000	144,489	108,033	16,818	0,168
	Чай	0,5												
	Молоко цельное 2,5%	150												
	Сахар	14												
108	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
105	Масло сливочное	7	0,0	5,8	0,0	52,3	0,000	0,000	0,040	0,070	0,840	1,330	0,000	0,014
Итого за ужин		484	21,174	26,247	71,913	606,106	0,319	95,315	0,280	4,378	268,654	411,167	91,995	3,544
Второй ужин														
516	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,080	1,400	0,040	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
588-590	Кондитерские изделия	25												
588	Вафли	25	0,7	0,8	19,3	87,5	0,080	0,000	0,000	0,175	4,000	9,000	2,500	0,375
589	Пряники	25	1,5	1,2	18,8	91,5	0,020	0,000	0,000	0,600	2,750	12,500	2,250	0,200
590	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0,020	0,000	0,003	0,875	7,250	22,500	5,000	0,525
Итого за второй ужин		225	7,675	7,450	26,600	204,250	0,100	1,400	0,043	0,875	247,250	202,500	33,000	0,725
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2255	83,80	90,99	296,76	2442,02	1,16	211,99	0,64	10,28	1244,58	1547,85	334,13	22,07