



Примерное меню-раскладка  
для организации горячего питания от 1 до 3 лет в  
муниципальных казенных дошкольных образовательных учреждениях Левокумского муниципального округа СК на 2022 год  
Зима-Весна  
Понедельник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
суп молочный с макаронными изделиями	130	3,74	3,4	12,25	94,38	0,65	0,56	0	0	15,7	105	89	0,27	93	2011
хлеб пшеничный	30	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5		
Чай с лимоном	150\3,5	0,1	0,02	59,15	339,68	0,65	2,36	0	0,01	1,8	10,7	3,3	0,26	393	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>313</b>	<b>7,44</b>	<b>8,12</b>	<b>109,8</b>	<b>645,16</b>	<b>1,3</b>	<b>2,92</b>	<b>0</b>	<b>0,31</b>	<b>45,4</b>	<b>125</b>	<b>173</b>	<b>1,03</b>		
<b>Обед</b>															
борщ с фасолью и картофелем	150	1,3	0,1	2,67	16,7	0,1	4,17	0	0,53	8,75	8	25,8	0,3	63	2011
шницель из шовядины	50	7,44	5,62	49,14	110	0,05	0	15	0	17,4	10,6	87,5	0,89	282	2011
капуста тушеная	110	1,68	3,1	7,91	65,8	0,03	11,3	0	27,8	55,58	38,8	13,6	0,53	132	2011
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
кисель из повидло	150	6,64	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	342	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,22</b>	<b>16,91</b>	<b>119,1</b>	<b>546,9</b>	<b>0,37</b>	<b>15,47</b>	<b>55</b>	<b>28,3</b>	<b>131,6</b>	<b>103</b>	<b>318</b>	<b>5,17</b>		
<b>Полдник</b>															
печенье	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	2,05	32	1,26	22,1	190	0,16	142	400	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>150</b>	<b>6,58</b>	<b>4,38</b>	<b>20,28</b>	<b>146,2</b>	<b>0,16</b>	<b>2,05</b>	<b>32</b>	<b>1,96</b>	<b>27,8</b>	<b>195</b>	<b>26,3</b>	<b>143</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>963</b>	<b>34,24</b>	<b>29,41</b>	<b>249,18</b>	<b>1338,26</b>	<b>1,83</b>	<b>20,44</b>	<b>87</b>	<b>30,6</b>	<b>204,8</b>	<b>422</b>	<b>517</b>	<b>150</b>		
<b>Вторник 1 неделя</b>															
<b>Завтрак</b>															
суп молочный с крупой рисовой	130	3,13	3,3	10,94	86,06	0,04	0,6	19,9	0,9	15	103	89,3	0,16	94	2011
бутерброд с сыром	60	6,8	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,96	2,17	18,5	142	11,3	0,96	3	2011
Чай с сахаром	150\7	0,03	0,01	5,83	23	0	0,02	0	0	0,8	7	1,3	0,16	392	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>234</b>	<b>9,96</b>	<b>11,76</b>	<b>36,16</b>	<b>289,06</b>	<b>0,11</b>	<b>0,73</b>	<b>20,86</b>	<b>3,07</b>	<b>34,3</b>	<b>252</b>	<b>102</b>	<b>1,28</b>		
<b>Обед</b>															
Суп картофельный с перловкой	150	1,5	1,68	102	61,95	0,06	4,95	0	1,2	15,9	15,5	52,4	0,61	80	2011

котлета рыбная	60\5	7,61	2,45	5,53	74	0,05	0,18	13	2,96	16,2	15,3	97,8	0,44	255	2011
пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	0,1	13,3	18,7	1,9	20,35	27	63	0,74	321	2011
компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,001	0,3	0	0,18	4,5	23,9	11,6	0,94	376	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	450	14,85	7,75	70,87	415,75	0,271	18,73	31,7	6,24	70,15	90,9	260	3,53		
				Полдник											
выпечка	35	2,7	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	1,2	18	0,74	16,7	115	95,9	0,41	397	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	215	5,4	9,1	37,2	270,1	0,1	80,8	0,1	1,3	44,2	205	149	2,7		
<b>Итого за день:</b>	899	30,21	28,61	144,23	974,91	0,481	100,26	52,66	10,6	148,7	548	510	7,51		

Среда 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша манная молочная жидкая	130/10	2,08	3,31	13,9	93,6	0,03	0	17	0,6	3,6	5,6	18,3	0,21	182	2011
бутерброд с маслом	10/30	2,4	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,95	9,9	9,3	29,1	0,62	1	2011
кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,98	15	0,6	10,5	94,3	67,5	0,1	395	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	340	6,82	12,86	39,15	299,6	0,11	0,98	72	2,15	24	109	115	0,93		
				Полдник											
суп лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,15	61,35	0,03	0,3	0	0,55	6,3	11,8	17,6	0,4	86	2011
птица отварная	50/5	10,55	6,8	0	103,3	0,02	5,25	10	5,25	10	20	71,5	0,9	300	2011
рис припущенный	110	3,04	3,9	32,5	178,6	0	0	0,3	23,6	7,5	86,4	0,4	316	2011	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
кисель из сока	150	0,43	0,045	22,65	92,7	0,82	0	0	0,6	4,8	4,5	21,8	1	382	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	450	27,67	28,73	131,4	899,95	1,07	7,51	97	9,45	92,4	257	414	4,53		
				Полдник											
пряник пром. произв-ва	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
чай сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,1	0,01	8,5	34,2	0	2,36	0	0,01	1,8	10,7	3,3	0,26	393	2011
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
<b>Итого за приём пищи:</b>	130	47,35	40,26	236,87	1511,35	2,07	25,12	107	16,3	151,6	346	680	13,5		
<b>Всего за день:</b>	920	81,84	81,85	407,42	2710,9	3,25	33,61	276	27,9	268	712	1210	19		

Четверг 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
запеканка из творога	70/10	12,28	8,44	12,01	174	0,18	0,17	52	2,9	15,54	10,8	147	0,49	237	2011
чай с лимоном	150/7/3,5	0,1	0,01	8,5	34,2	0	2,36	0	0,01	1,8	10,7	3,3	0,26	393	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	265	12,38	8,45	20,51	208,2	0,18	2,53	52	2,91	17,34	21,5	151	0,75		
				Обед											
суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,14	3,49	0	1,52	21,18	22,9	52,3	1,22	81	2011
биточки из говядины	50	7,44	5,62	7,48	110	0,04	0	12,5	3,74	14,5	8,83	72,9	0,74	282	2011
каша рассыпчатая перловая	110/5	3,41	3,1	24,26	138,7	0,04	0	14,84	1,38	12,32	15,2	119	15,2	165	2011



хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
компот из смеси сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,001	0,3	0	0,18	4,5	23,9	11,6	0,94	376	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	575	17,63	11,98	81,68	508,7	0,281	3,79	27,34	6,82	65,7	80	290	18,9		2011
				Полдник											
Печенье	30	2,7	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,8	14,5	11	37	0,7		
Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,83	23	0	0,02	0	0	0,8	7	1	0,15		
<b>Итого за приём пищи:</b>	180	2,73	1,66	24,13	220,4	0,09	0,02	2,31	0,8	15,3	18	38	0,85		
<b>Всего за день:</b>	1150	32,74	22,09	126,32	937,3	0,551	6,34	81,65	10,5	98,34	119	479	20,5		

Пятница 1 неделя															
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
омлет натуральный	65	8,73	11,04	1,1	127	0,04	0,1	150	1,8	7,8	46,4	105	1,18	215	2011
икра кабачковая	30	1	2,6	5,23	48,17	0,01	1,7	0	0	6,5	32,8	20,1	0,3		
хлеб пшеничный	30	10,1	0,06	14,49	70,8	0,05	0	0	0	10	7	26	0,6		
чай с сахаром	150/7	0,03	0,01	5,83	23	0	0,02	0	0	0,75	6,6	1,3	0,16	392	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	125	19,86	13,71	26,65	268,97	0,1	1,82	150	1,8	25,05	92,8	153	2,24		
				Обед											
суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85	0,07	4,95	0	1,16	16,2	14,8	40	0,65	82	2011
фрикадельки из птицы	50	8,91	0,72	4,4	60	0,03	0	0	0,3	12,25	5,5	64,5	0,69	305	2011
пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	0,1	13,3	18,7	1,9	20,35	27	63	0,74	321	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,06	1,29	0	0,12	2,7	10,9	3,3	5,64	372	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	500	16,04	6,14	66,9	391,1	0,32	19,54	18,7	3,48	64,7	67,4	206	8,52		
				Полдник											
Выпечка пром.произ-ва	35	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	395	2011
кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,98	15	0,6	10,5	94,3	67,5	0,1		
<b>Итого за приём пищи:</b>	180	35,53	14,23	152,45	986,75	0,69	35,11	54,71	7,19	138,2	225	476	17,2		
<b>Всего за день:</b>	805	71,43	34,08	246	1646,82	1,11	56,47	223,4	12,5	228	385	834	27,9		

Понедельник 2 неделя															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная овсяная	130/5/5	3,87	5,15	18,97	138	0,6	0	17	1,41	37,2	22,1	1,26	113	168	2011
бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,95	9,9	9,3	29,1	0,62	1	2011
какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	1,2	18	0,74	16,7	115	95,9	0,41	397	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	376	9,47	15,42	46,55	363	0,69	1,2	75	3,1	63,8	146	126	114		
				Обед											
суп картофельный с клецками	150	1,23	1,86	7,54	51,9	0,05	3,4	4,8	0,88	11,97	14,1	31,4	0,49	77	2011
биточки из говядины	50/5	7,44	5,62	7,48	110	0,43	0	12,5	3,74	14,5	8,83	72,9	0,74	282	2011

капуста тушеная	110	90,08	3,6	10,4	82,6	0,03	18,9	0	1,3	23	61	44	0,9	336	2011	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
компот из смеси сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,001	0,3	0	0,18	4,5	23,9	11,6	0,94	382	2011	
<b>Итого за приём пищи:</b>	450	102,24	11,18	65,57	423,65	0,571	22,6	17,3	6,1	67,17	117	195	3,87			
			Полдник													
пряник	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
чай с сахаром	150/7	0,03	0,01	5,83	23	0	0,02	0	0	0,8	7	1,3	0,16			
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4			
<b>Итого за приём пищи:</b>	30	206,91	23,07	159,47	978,5	1,242	55,22	34,6	12,9	140,9	278	439	13,5			
<b>Всего за день:</b>	1120	216,38	38,49	206,02	1341,5	1,932	56,42	109,6	16	204,7	424	565	128			

Вторник 2 неделя																
Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
суп молочный с крупой ячневой	130	3,62	3,36	11,93	92,43	0,06	0,6	19,9	1,22	16,2	110	0,26	112	94	2011	
бутерброд с сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	0,96	2,17	18,5	142	111	0,96	1	2011	
кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,98	15	0,6	10,5	94,3	67,5	0,1	395	2011	
<b>Итого за приём пищи:</b>	370	12,64	13,81	41,95	342,43	0,16	1,69	35,86	3,99	45,2	347	179	113			
			Обед													
суп картофельный с фасолью	150	3,08	3,21	9,68	79,95	0,09	3,5	1,08	1,42	22,98	30,2	1,08	82,8	81	2011	
котлеты из говядины	50/5	7,44	5,62	7,48	110	0,43	0	12,5	3,74	14,5	8,83	0,74	72,9	282	2011	
пюре картофельное	130	2,25	3,52	14,99	100,65	0,1	13,3	18,7	2,2	24,05	32	75	0,87	33	2011	
салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	0,01	3,8	0	0,15	8,36	14,1	0,53	16,4			
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8	372	2011	
компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,06	1,29	0	0,12	2,7	10,9	3,3	5,64			
<b>Итого за приём пищи:</b>	510	13,54	11,78	63,04	415,81	0,66	18,39	31,2	6,21	62,81	75	114	96,6			
			Полдник													
Выпечка пром-го произ-ва	35	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	392	2011	
чай с сахаром	150/7	0,03	0,01	5,83	23	0	0,02	0	0	0,8	7	1,3	0,16			
<b>Итого за приём пищи:</b>	35	29,83	25,22	150,21	1052,02	1,41	36,8	64,71	13,2	140,9	168	267	194			
<b>Всего за день:</b>	915	56,01	50,81	255,2	1810,26	2,23	56,88	131,8	23,4	248,9	590	560	404			

Среда 2 неделя															
Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
суп молочный с крупой гречневой	130	3,88	3,56	11,1	92,04	0,07	0,6	19,9	1,48	30,2	105	0,73	108	94	2011
хлеб пшеничный	40	10,1	0,06	14,49	70,8	0,05	0	0	0	10	7	26	0,6		
какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	1,2	18	0,74	16,7	115	95,6	0,41	397	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	320	17,13	6,34	38,55	251,84	0,16	1,8	37,9	2,22	56,9	226	122	109		





		Обед													
суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,29	62,85	0,07	4,95	0	1,16	16,2	14,8	40	0,65	82	2011
котлеты рубленые из птицы	50	9,32	1,97	7,78	85,83	0,05	0	5,83	0,51	14,08	7	0,83	70,6	305	2011
каша ячневая рассыпчатая	110/5	3,67	3,16	23,64	123,2	0,08	0	14,84	1,75	18,18	30,5	0,68	126	165	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	84,75	0,001	0,3	0	0,18	4,5	23,9	11,5	0,94	376	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>390</b>	<b>18,06</b>	<b>6,93</b>	<b>81,86</b>	<b>451,03</b>	<b>0,261</b>	<b>5,25</b>	<b>20,67</b>	<b>3,6</b>	<b>66,16</b>	<b>85,4</b>	<b>87,8</b>	<b>199</b>		
		Полдник													
булочка	50	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		2011
чай с лимоном	150/7/3,5	0,1	0,02	8,5	34	0	2,35	0	0,01	1,8	10,7	3,3	0,3	393	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>50</b>	<b>0,5</b>	<b>0,42</b>	<b>18,3</b>	<b>81</b>	<b>0</b>	<b>12,35</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>1,9</b>	<b>42,7</b>	<b>25,3</b>	<b>4,7</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>760</b>	<b>35,69</b>	<b>13,69</b>	<b>138,71</b>	<b>783,87</b>	<b>0,421</b>	<b>19,4</b>	<b>58,57</b>	<b>5,83</b>	<b>125</b>	<b>354</b>	<b>235</b>	<b>312</b>		

Четверг 2 неделя

		Завтрак													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
макароны оварные	110	4,21	3,23	20,21	126,9	0,04	0	14,84	1,7	16,17	3,7	28,3	0,8	204	2011
икра кабачковая	30	1	2,6	5,23	48,17	0,01	1,7	0	0	6,5	32,8	20,1	0,3		
хлеб пшеничный	30	10,1	0,06	14,49	70,8	0,05	0	0	0	10	7	26	0,6	701	2011
чай с сахаром	150/7	0,03	0,01	5,8	23,3	0	0,02	0	0	0,8	6,7	1,3	0,16	392	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>170</b>	<b>15,34</b>	<b>5,9</b>	<b>45,73</b>	<b>269,17</b>	<b>0,1</b>	<b>1,72</b>	<b>14,84</b>	<b>1,7</b>	<b>33,47</b>	<b>50,2</b>	<b>75,7</b>	<b>1,86</b>	<b>239</b>	
		Обед													
борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,94	7,65	61,5	0,03	6,17	0	0,58	15,75	26,6	0,72	31,9	57	2011
тефтели рыбные	50/30	7,47	6,88	10,62	134	0,05	1,46	15,8	2,59	107,5	11,9	0,42	80,3	287	2011
соус красный основной	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	0,71	0,007	0,13	4,76	0,14	6,72	11,2	824	2011
рис припущенный	110	3,4	3,9	32,5	178,6	0	0	0	0,3	23,23	7,5	86,4	0,4	316	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
кисель из повидла	150	0,06	0	16,7	67,05	0,002	0,06	0	0	1,01	7,9	3,9	0,3	383	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>480</b>	<b>6,97</b>	<b>5,24</b>	<b>70,93</b>	<b>362,4</b>	<b>0,772</b>	<b>0,77</b>	<b>0,007</b>	<b>0,43</b>	<b>42,2</b>	<b>24,7</b>	<b>132</b>	<b>12,7</b>		
		Полдник													
Выпечка пром-го произв-ва	35	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
напиток йогуртный "Снежок" 2,5 % жирности	150	4,05	3,75	16,2	118,5	0,04	1,35	0	0,56	4,6	182	20,9	0,15		
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>185</b>	<b>6,77</b>	<b>5,4</b>	<b>34,5</b>	<b>315,9</b>	<b>0,13</b>	<b>1,35</b>	<b>2,31</b>	<b>1,35</b>	<b>19,1</b>	<b>193</b>	<b>57,9</b>	<b>0,84</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>835</b>	<b>29,08</b>	<b>16,54</b>	<b>151,16</b>	<b>947,47</b>	<b>1,002</b>	<b>3,84</b>	<b>17,16</b>	<b>3,48</b>	<b>94,77</b>	<b>267</b>	<b>265</b>	<b>15,4</b>		

Пятница 2 неделя

		Завтрак													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша пшеничная вязкая молочная	150/10	4,27	4,86	24,43	159	0,11	0	20	1,74	30,5	11,8	87,2	1,01	168	2011



бургерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,95	9,9	9,3	29,1	0,62	1	2011
чай с молоком	150	2,62	2,33	11,31	77	0,04	1,19	18	0,72	13,5	112	82,6	0,28	394	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>340</b>	<b>9,34</b>	<b>14,74</b>	<b>50,36</b>	<b>372</b>	<b>0,2</b>	<b>1,19</b>	<b>78</b>	<b>3,41</b>	<b>53,9</b>	<b>133</b>	<b>199</b>	<b>1,91</b>		
				Обед											
суп картофельный	150	1,4	1,7	9,98	60,75	0,08	7,2	0	1,31	18,68	15,5	46,1	0,7	77	2011
тефтели из говядины	50/30	3,56	3,98	4,66	68,75	0,02	0,33	15,4	1,73	8,3	12,7	40,2	0,4	287	2011
соус красный основной	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	0,71	0,07	0,13	3,45	4,76	0,14	6,72	824	2011
макароны отварные	110/5	4,21	3,23	20,21	126,9	0,04	0	14,84	1,7	16,17	3,7	0,8	28,3	205	2011
икра кабачковая	30	1	2,6	5,23	48,17	0,01	1,7	0	0	6,5	32,8	20,1	0,3		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
кисель из сока	150	0,51	0,054	27,18	111,24	0,99	0	0	0,58	4,8	4,5	21,8	1	383	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12,79</b>	<b>11,2</b>	<b>79,01</b>	<b>471,81</b>	<b>1,83</b>	<b>2,74</b>	<b>30,31</b>	<b>4,14</b>	<b>52,42</b>	<b>67,7</b>	<b>118</b>	<b>37,5</b>		
				Полдник											
печенье	30	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
сок натуральный	180	0,75	0	15,15	64	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>210</b>	<b>3,47</b>	<b>1,65</b>	<b>33,45</b>	<b>261,4</b>	<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>2,31</b>	<b>1,49</b>	<b>20,2</b>	<b>16,4</b>	<b>63,1</b>	<b>1,89</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>950</b>	<b>25,6</b>	<b>27,59</b>	<b>162,82</b>	<b>1105,21</b>	<b>2,22</b>	<b>3,93</b>	<b>110,6</b>	<b>9,04</b>	<b>126,5</b>	<b>217</b>	<b>380</b>	<b>41,3</b>		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	710,5	343,6	1959,6	#####	13,6	364,3	1104,6	126,5	1682,9	3962,4	5398,5	#####
Среднее значение за период												
в меню за период в % от												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
от 1 до 3 лет	385	621	253