

1 день. Рецентуры блюд взяты по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe	
												В
	<u>Завтрак</u>											
213	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22		1
7	Хлеб с сыром	20/10	3,52	2,86	9,6	81	0,05	0,06	0,07	108,1		0,68
185	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	130/5	1,42	3,32	14,7	94,9	0,02	0,01		28		0,24
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7		0,41
	ИТОГО		13,17	13,5	37,54	328	0,14	0,39	1,27	272,8		2,33
	<u>2 завтрак</u>											
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30		0,3
	<u>Обед</u>											
10	Салат из зеленого горошка с раст.маслом	45	1,34	2,33	2,81	37,62	0,05	0,02	4,95	9,65		0,3
82	Суп картофельный с макаронами	180	1,93	2,04	12,3	75,42	0,081	0,045	5,94	17,71		0,77
	изделиями на курином бульоне											
300	Цыпленка отварные	64	10,1	7,62		109,5	0,2	0,02	14,85			0,84
344	Рагу овощное	120	2,24	5,12	11,9	102,2	0,056	0,056	9,9	39,6		0,88
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9		0,94
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5		1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,042	0,018		6,9		0,6
	ИТОГО:		19,77	17,79	77,8	588,54	0,473	0,248	41,94	138,26		5,8
	<u>Полдник</u>											
401	Вафли	30	0,96	0,84	24	105	0,016	0,01		3,2		0,2
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180		0,15
	ИТОГО		5,31	4,59	30	180	0,076	0,27	1,5	183,2		0,35
	<u>Ужин</u>											
33	Свекла с растительным маслом	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82		0,66
с 1.06-31.10	или овощи свежие	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9		0,33
263	Фрикадельки рыбные в сметанном соусе	60/15	7,99	2,1	4,39	68	0,04	0,05	0,14	14,3		0,5
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6		0,81
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45		0,3
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,16	112		0,28
368	Яблоко	108	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2		2,1
	ИТОГО		13,68	11,59	53,84	381,38	0,332	0,334	33,93	200,27		4,98
	ВСЕГО		46,01	47,47	199,18	1477,82	1,021	1,242	78,64	794,53		13,46

Примерное пищевое меню 2 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг				
			б			ж				у			B1	B2	C	Ca	Fe
			б	ж	у	б	ж	у									
	Завтрак																
6	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31			68	0,025	0,015					4,7	0,31	
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	135	2,48	4,3	12,43			99	0,078	0,026					12,02	0,71	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63			70	0,03	0,113					94,3	0,1	
	ИТОГО		6,05	10,08	30,37			237	0,133	0,154					111,02	1,12	
	2 завтрак																
399	Сок яблочный	100	0,05		9,1			38	0,02	0,3					16	2,2	
	Обед																
53	Икра кабачковая	45	0,36	1,88	2,36			27,8	0,04	0,009					7,26	0,24	
75	Рассольник домашний со сметаной и мясом птицы	180/5/20	4,5	6,36	10,63			122,54	0,078	0,071					33,16	0,58	
282	Котлета рубленая из говядины	60	8,93	6,74	8,97			132	0,05	0,08					10,6	0,89	
126	Картофель в молоке	120	2,8	2,98	15,79			101,23	0,095	0,095					47,76	0,74	
383	Кисель фруктовый	150	0,07	0,05	17,12			69,3							7,5	0,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02			52	0,054	0,024					10,5	1,17	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44			70,8	0,042	0,018					6,9	0,6	
	ИТОГО:		20,6	18,67	71,33			575,67	0,317	0,297					123,68	4,42	
	Полдник																
458	Печенье	30	1,62	2,52	15,9			49,8	0,04	0,02					8,48	0,51	
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6			75	0,06	0,26					180	0,15	
	ИТОГО:		5,97	6,27	21,9			124,8	0,1	0,28					188,48	0,66	
	Ужин																
231	Сырники из творога с повидлом	110/20	23,68	16,06	13,6			294,4	0,07	0,29					171	0,84	
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,59			85	0,063	0,237					189,6	0,16	
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6			38	0,038	0,03					22,8	0,22	
	ИТОГО		28,4	20,33	28,79			417,4	0,171	0,557					383,4	1,22	
	ВСЕГО		60,07	55,35	152,39			1355	0,721	1,288					806,58	7,42	

Примерное циклическое меню 4 -ый день		Возраст детей от 1-3 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг				
			б.	ж.	у.		B1	B2	C	Ca	Fe			
	Завтрак													
	Хлеб	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009				3,45	0,3	
	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	130/5	2,87	4	18,5	117	0,05	0,026				24,38	0,52	
168	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,4	10,63	70	0,03	0,113	0,98			94,3	0,1	
395	ИТОГО:		6,39	6,56	36,37	222,5	0,166	0,148	0,98			122,13	0,92	
	2 завтрак													
	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6			30	0,3	
399	ИТОГО:													
	Обед													
8	Сельдь порционная	30	5,1	2,55		43,2	0,013	0,029	1,67			29,7	0,47	
56	Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне	180/5	1,16	3,48	7,87	67,5	0,021	0,025	3,2			33,8	0,77	
	ИТОГО:													
276	Жаркое по домашнему	60/110	20,8	5,33	18,5	205	0,17	0,26	7,26			29	3,05	
376	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3			23,9	0,94	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	5,01	35	0,036	0,016				7	0,78	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,012	44,21			4,6	0,4	
	ИТОГО:		30,29	11,82	61,87	482,9	0,27	0,347	56,64			128,0	6,41	
	Полдник													
499	Пирожки с морковью	50	3,15	3,35	19,4	119,61	0,07	0,05	0,56			15,57	0,74	
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05			189,6	0,16	
	ИТОГО:		7,74	7,43	26,98	204,61	0,133	0,287	2,61			205,17	0,9	
	Ужин													
215	Омлет натуральный	130	11,5	20,5	2,3	240	0,08	0,54	0,26			110,8	2,71	
10	Зеленый горошек	45	1,35	2,34	2,81	37,13	0,04	0,013	4,95			9,67	0,29	
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,021	0,009	0,02			8	0,19	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,03	0,02	9,5			3,45	0,3	
	Яблоко	108	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	14,73			15,2	2,1	
	ИТОГО:		14,2	23,4	28,64	382,63	0,171	0,582	14,73			147,12	5,59	
	ВСЕГО		54,12	49,21	153,86	1348,64	0,74	1,364	74,96			602,42	13,8	

№ рсч.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет						Минеральные в-ва, мг									
			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			C	Ca	Fe						
			б	ж	у		B1	B2										
	Завтрак																	
	Хлеб	15	1,18	0,15	7,24			35,5	0,021	0,009						3,45		0,3
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	130/5	3,01	3,9	17,21			116	0,09	0,017						10,27		0,71
400	Молоко кипяченое	150	4,59	4,08	7,59			85	0,063	0,237						189,6		0,16
	ИТОГО:		8,78	8,13	32,04			236,5	0,174	0,263						203,32		1,17
	2 завтрак																	
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1			38	0,02	0,03						16		2,2
	Обед																	
	Салат из реп. лука с раст. маслом	30	0,39	1,85	2,3			27,7	0,014	0,06						8,8		0,23
	или овощи консервированные	45	0,37	0,04	1,5			6,63	0,01	0,01						9,9		0,33
81	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	180/20	7,5	6,49	11,74			138,02	0,168	0,078						27,41		1,82
	Ужин																	
287	Тефтели из говядины с соусом сметанным	60/60	9,58	9,04	10,3			155	0,05	0,08						25,08		0,75
314	Каша гречневая вязкая	120	3,6	4	16,4			116	0,09	0,05						6,7		1,9
378	Кисель фруктовый	150	0,07	0,05	17,21			69,3								7,5		0,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36			69	0,072	0,032						14		1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66			47,2	0,028	0,12						4,6		0,4
	ИТОГО:		21,3	22,15	92			666,9	0,452	0,46						119,99		9,39
	Полдник																	
496	Коржик молочный	50	3,26	5,62	31,8			191	0,05	0,03						12,8		0,56
401	Раженка	150	4,35	3,75	6			75	0,06	0,26						180		0,15
	ИТОГО:		7,61	9,37	37,8			266	0,11	0,29						192,8		0,71
	Ужин																	
	Овощи свежие или консервированные овощи	45	0,37	0,04	1,5			6,63	0,01	0,01						9,9		0,33
с 1.06-31.10	Котлета рыбная	60	7,61	2,45	5,33			74	0,05	0,04						15,3		0,44
255	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35			110	0,111	0,088						29,6		0,81
321	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1			29		1,42						9,4		0,21
393	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66			47,2	0,028	0,12						4,6		0,4
	Апельсин	108	0,9	0,2	8,1			40	0,04	0,031						29,8		0,2
	ИТОГО		11,35	6,78	49,54			313,46	0,249	1,719						108,5		2,72
	ВСЕГО		48,54	46,43	210,95			1520,8	0,985	2,732						624,61		13,99

Примерное циклическое меню 6-ой день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			Возраст детей от 1-3 лет				B1	B2	C	Ca	Fe	
			б	ж	у							
	Завтрак											
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22		1
168	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	130/5	4,04	4,2	18,14	122	0,095	0,052		8		2
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,013		94,3		0,1
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35	0,02	0,01		3,45		0,2
	ИТОГО:		11,46	10,8	29,05	255	0,155	0,245		124,3		3,1
399	2 завтрак											
	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08		20		0,6
	Обед											
12	Салат из кукурузы	45	1,29	2,79	3,61	44,7	0,04	0,02		4,2		0,23
86	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	180/20	5,1	3,29	10,35	97,7	0,036	0,106		2,86		0,081
305	Котлета из мяса птицы	60	9,20	8,29	9,33	149	0,06	0,008		0,44		0,95
165	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,72	3,05	28,38	152	0,02	0,021		4,47		0,366
376	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005		0,3		0,94
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,072	0,032		14		1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6		0,4
	ИТОГО:		21,8	18,12	105,02	687,6	0,288	0,392		17,8		5,127
	Полдник											
466	Слоба обыкновенная	50	3,8	2,3	26,1	141	0,07	0,04		24,9		0,69
401	Варениц	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26		180		0,15
	ИТОГО:		8,15	6,05	32,1	216	0,13	0,3		204,9		0,84
	Ужин											
33	Свекла с растительным маслом или	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017		4,2		0,66
с 1.06-31.10	овощи свежие	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01		4,4		0,33
261	Тертые рыбные/соус сметанный 354	60/30	7	1,06	6,3	63	0,06	0,05		0,09		0,55
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088		14,53		0,81
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03		57		0,22
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35,5	0,02	0,01		3,45		0,2
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28				0,02		0,19
	ИТОГО:		11,49	8,02	49,69	323,38	0,319	0,205		80,24		2,96
	ВСЕГО:		50,08	42,99	215,86	1524,98	0,892	1,152		100,52		12,027

Примерное циклическое меню 7 -ой день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг				
			Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг				B1	B2	C	Ca	Fe			
			б	ж	у												
	<u>Завтрак</u>																
7	Хлеб с сыром	20/10	3,52	2,86	9,6			81			0,06		100		5,5		
215	Омлет натуральный	130	11,5	20,5	2,3			240		0,08	0,54		110,8		2,71		
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1			29		0	0		9,4		0,21		
	ИТОГО:		15,09	23,37	19			350		0,08	0,6		220,2		8,42		
	<u>2 завтрак</u>																
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1			38		0,02	0,3		16		2,2		
	<u>Обед</u>																
10	Салат из зеленого горошка с раст.маслом	45	1,34	2,33	2,81			37,62		0,05	0,02		9,65		0,3		
87	Суп картофельный с рыбными консервами	180	6,1	6,04	10,31			120,2		0,07	0,09		32,61		0,9		
288	Фрикадельки из говядины в сметанном соусе	60/60	9,79	9,85	8,96			164		0,05	0,01		41,2		0,92		
336	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31			90,12		0,02	0,03		66,53		0,96		
383	Кисель фруктовый	150	0,07	0,05	17,12			69,3					7,5		0,2		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36			69		0,072	0,032		14		1,56		
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,6			47,2		0,028	0,012		4,6		0,4		
	ИТОГО:		21,81	22,83	82,57			635,44		0,31	0,494		192,09		7,44		
	<u>Полдник</u>																
458	Печенье *	30	1,62	2,52	15,9			49,8		0,03	0,01		9		0,63		
401	Кефир	150	4,35	3,75	6			75		0,06	0,26		180		0,15		
	ИТОГО:		5,97	6,27	21,9			124,8		0,09	0,27		189		0,78		
	<u>Ужин</u>																
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6			38,72		0,302	0,02		14,08		1,94		
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	155	2,77	4	17,53			117		0,09	0,02		13,4		0,8		
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,59			85		0,063	0,237		189,6		0,16		
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,66			47,2		0,028	0,02		4,6		0,4		
	ИТОГО:		8,6	8,63	43,38			287,92		0,483	0,297		221,68		3,3		
	ВСЕГО:		51,97	61,1	166,85			1398,16		0,963	1,661		822,97		19,94		

Примерное циклическое меню 8-ой день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг				
			б		ж	у	В1		В2	С	Са	Fe				
			б	ж												
	Завтрак															
	Хлеб пшеничный	15	0,66	0,15		7,2	55	0,02	0,01				3,45		0,2	
237	Запеканка из творога с повидлом	110/20	17	11,7		16,7	272	0,06	0,33			0,31	191,5		0,89	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2		10,63	70	0,03	0,013			0,98	94,3		0,1	
	ИТОГО		20	13,85		34,53	377	0,11	0,353			1,29	289,25		1,19	
	2 завтрак															
399	Сок персиковый	100	0,9			9,5	43	0,03	0,08			10	20		0,6	
	Обед															
12	Салат из кукурузы	45	1,29	2,79		3,61	44,7	0,04	0,02			4,2	8,4		0,23	
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/5	1,31	3,53		9,17	73,8	0,029	0,03			7,4	32		0,83	
291	Запеканка картофельная с мясом	160/5	12,23	9,5		25,7	237	0,17	0,16			3,8	24,8		1,82	
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02		20,83	85	0,002	0,005			0,3	23,9		0,94	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36		10,02	52	0,054	0,024				10,5		1,17	
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2		9,6	47,2	0,028	0,02				4,6		0,4	
	ИТОГО		18,03	16,4		78,93	539,7	0,323	0,259			15,7	104,2		5,39	
	Полдник															
460	Крепдель сахарный	50	3,54	6,57		27,87	185	0,06	0,05				9,7		0,64	
401	Ряженка	150	4,35	3,75		6	75	0,06	0,26			1,5	180		0,15	
	ИТОГО		7,89	10,32		33,87	260	0,12	0,31			1,5	189,7		0,79	
	Ужин															
185 (2)	Каша молочная сборная с маслом	150/5	5,4	6,57		22,1	169,3	0,115	0,14			2,5	107		1,67	
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2		9,6	47,2	0,028	0,02				4,6		0,4	
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33		11,31	77	0,04	0,14			1,16	112		0,28	
	Банан	108	1,42	0,1		18,21	84,5	0,04	0,05			9,5	7,6		0,06	
	ИТОГО		9,36	9,2		61,22	378	0,223	0,35			13,16	231,2		2,41	
	ВСЕГО		51,09	49,77		208,55	1597,9	0,776	1,272			31,65	814,35		9,78	

Примерное циклическое меню 9 -ый день

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Э.Ц. (ккал)	Возраст детей от 1-3 лет				Минеральные в-ва, мг			
			б			ж				у			В1	В2	С	Са	Fe
			б	ж	у	б	ж	у		б	ж	у					
	<u>Завтрак</u>																
7	Хлеб с сыром	15/10	3,29	2,81	7,2			69,2	0,05	0,06	0,07			108,1		0,68	
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28			63	0,03	0,18			22		1		
185	Каша манная молочная жидкая с маслом	135	2,08	3,3	13,9			122	0,026	0,008			5,6		0,21		
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96			89	0,04	0,14	1,2		114,7		0,41		
	ИТОГО		13,6	13,43	34,34			343,2	0,146	0,388	1,27		250,4		2,3		
	<u>2 завтрак</u>																
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1			38	0,02	0,3	10		16		2,2		
	<u>Обед</u>																
53	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36			27,84	0,04	0,009	2,21		7,26		0,24		
67	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	180/5	1,77	3,5	6,11			61	0,041	0,02	13,3		31,14		0,56		
277	Гуляш из говядины	60/60	15,42	12,41	3,86			189	0,04	0,12	0,6		29,2		1,15		
317	Макароны отварные	120	3,78	3,09	18,12			115,5	0,037	0,017			3,32		0,75		
383	Кисель	150	0,07	0,05	17,12			69,3			0,15		7,5		0,2		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36			69	0,072	0,032			14		1,56		
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,6			47,2	0,028	0,02			4,6		0,4		
	ИТОГО		20,03	21,61	70,53			578,84	0,258	0,218	16,26		97,02		4,86		
	<u>Полдник</u>																
458	Печенье	30	1,62	2,52	15,9			49,8	0,04	0,02	0,27		8,48		0,51		
401	Продукт кисломолочный	150	4,35	3,75	6			75	0,06	0,26	1,5		180		0,15		
	ИТОГО		5,97	6,27	21,9			124,8	0,1	0,28	1,77		188,48		0,66		
	<u>Ужин</u>																
с 1.06-31.10	Овощи свежие или консервированные овощи	45	0,37	0,04	1,5			6,63	0,01	0,01	4,4		9,9		0,33		
	Рыба тушеная с овощами	45	0,37	0,04	1,5			6,63	0,01	0,01	4,4		9,9		0,33		
247	Картофельное пюре	80	7,66	3,85	2,2			74	0,05	0,04	1,96		22,1		0,47		
321	Чай с лимоном	120	2,45	3,84	16,35			110	0,11	0,088	14,53		29,6		0,84		
393	Хлеб пшеничный	150/3,5	0,07	0,01	7,1			29	0	0	1,42		9,4		0,21		
	Яблоко	15	1,18	0,15	7,2			35,5	0,02	0,01			3,45		0,2		
	ИТОГО	100	0,35	0,35	8,6			38,72	0,302	0,02	8,8		14,08		1,94		
	ВСЕГО		12,08	8,24	44,45			300,48	0,502	0,178	35,51		98,43		4,32		
			50,08	49,55	171,22			1385,32	1,006	1,064	54,81		634,33		12,14		

Примерное циклическое меню 10 -ый день

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет																	
			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг										
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe									
	Завтрак																			
6,7	Хлеб с маслом, сыр	15/5/10	3,86	6,44	7,31				102	0,025	0,055	0,07				104,7				0,38
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,12				109	0,06	0,015	0,68				121,2				0,37
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63				70	0,03	0,013	0,98				94,3				0,1
	ИТОГО		10,51	12,34	32,06				281	0,115	0,083	1,73				320,2				0,85
	2 завтрак																			
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5				56	0,03	0,06	6				30				0,3
	Обед																			
33	Салат из свежых с растительным маслом или	45	0,64	2,73	3,75				42,25	0,08	0,017	4,2				15,82				0,66
с 1.06-31.10	овощи свежие	45	0,37	0,04	1,5				6,63	0,01	0,01	4,4				9,9				0,33
77	Суп картофельный с гречками с мясом	180/20	5,8	5	9,9				111,02	0,076	0,114	5,45				65,2				0,95
	Итого		8,93	6,74	8,97				132	0,05	0,08					10,6				0,89
282	Шницель рубленый из говядины	60	2,48	3,88	11,31				90,12	0,2	0,03	20,6				66,53				0,96
336	Капуста тушеная	120	0,33	0,02	20,83				85	0,002	0,005	0,3				23,9				0,94
376	Компот из изюма	150	2,64	0,48	13,36				69	0,072	0,032					14				1,56
	Итого	40	21,19	18,89	69,62				536,02	0,49	0,288	34,95				205,95				6,29
	Полдник																			
499	Пирожки с морковью	50	3,15	3,35	19,4				119,61	0,07	0,05	0,56				15,57				0,89
400	Кефир	150	4,59	4,08	7,58				85	0,063	0,237	2,05				189,6				0,16
	Итого		7,74	7,43	26,98				204,61	0,133	0,287	2,61				205,17				1,05
	Ужин																			
236	Пудинг из творога	110/20	16	10,9	20,8				246	0,011	0,356	0,38				199,1				0,98
351	Соус молочный	20	0,48	1,3	3,5				30	0,06	0,02	0,09				18,8				0,04
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31				77	0,04	0,14	1,16				112				0,28
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6				38	0,038	0,03	57				22,8				0,22
	Итого		19,01	14,72	43,21				391	0,149	0,546	58,63				352,7				1,52
	ВСЕГО		52,04	53,38	171,87				1468,63	0,887	1,204	97,92				1084,02				9,71

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 1-3 лет

Дни	Возраст детей 1-3 лет									
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	В1	В2	C	Ca	Fe	
1	46,01	47,47	199,18	1477,82	1,021	1,242	78,64	794,53	13,46	
2	60,07	55,35	152,39	1355	0,721	1,288	85,87	806,58	7,42	
3	54,45	51,8	192,5	1506,6	1,103	2,693	98,82	722,34	25,56	
4	54,12	49,21	153,86	1348,64	0,74	1,364	74,96	602,42	13,8	
5	48,54	46,43	210,95	1520,8	0,985	2,732	102,55	624,61	13,99	
6	50,08	42,99	215,86	1524,98	0,892	1,152	100,52	552,12	12,027	
7	51,97	61,1	166,85	1398,16	0,963	1,661	56,09	822,97	19,94	
8	51,09	49,77	208,55	1597,9	0,776	1,272	31,65	814,35	9,78	
9	50,08	49,55	171,22	1385,32	1,006	1,064	54,81	634,33	12,14	
10	52,04	53,38	171,87	1468,63	0,887	1,204	97,92	1084,02	9,71	
Итого за 10 дней	518,45	507,05	1843,23	14583,85	9,09	14,61	781,83	7458,27	137,83	
Средняя дневная факт.-норма	51,8	50,7	184,3	1458,3	0,90	1,46	78,13	745,80	13,78	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 44 С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ", Тарасова Наталья Владимировна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

28.06.23 08:16 (MSK)

Сертификат 02BEB918B59D4ABC480BD917D80DA48A

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"