

1 день Репетурры блгод взятгы по сборнику репетурр блгод и кулинарных издлений для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витаминь, мг					Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	Завтрак												
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 геркулесовая молочная жидкая с маслом (без сахара)	135	2,48	4,3	7,43	80	0,078	0,026		12,02	0,71		
397	Какао на молоке(без сахара)	150	3,15	2,72	7,9	70	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41		
	ИТОГО		9,15	9,88	24,93	231	0,168	0,226	1,27	234,82	1,8		
	2 завтрак												
	напиток шиповника без сахара	100	0,61	0,25	8,87	41	0,01	0,05	90	19,2	0,57		
	Обед												
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 макаронными изделиями на курином бульоне	180	1,93	2,04	12,3	75,42	0,081	0,045	5,94	17,71	0,77		
300	Пышьята 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(без сахара)	150	0,33	0,02	8,83	39,6	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	18,04	61,17	528,14	0,453	0,238	125,94	127,46	6,07		
	Полдник												
	Изделие диабетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0		
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15		
	ИТОГО		5,95	5,15	19	161	0,06	0,26	1,5	180	0,15		
	Ужин												
33	Свежля 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 (без сахара)	150	2,65	2,33	4,31	50,5	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	46,84	354,88	0,332	0,334	33,93	200,27	4,98		
	ВСЕГО		46,01	44,66	151,94	1275,02	1,013	1,058	162,64	742,55	13		

Примерное циклическое меню 2-ой день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Возраст детей от 1-3 лет						
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	<u>Завтрак</u>												
6	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015		4,7	0,31		
185 (2)	Каша молочная сборная с маслом без сахара	150/5	5,4	6,57	17,1	150	0,115	0,14	2,5	107	1,67		
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	150	2,34	2,4	10,63	43,5	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1		
	ИТОГО		8,97	12,76	35,04	261,5	0,17	0,268	3,48	206	2,08		
	<u>2 завтрак</u>												
399	Сок яблочный(без содержания сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2		
	<u>Обед</u>												
53	Икра кабачковая	45	0,36	1,88	2,36	27,8	0,04	0,009	2,21	7,26	0,24		
75	Рассолыник домашний со сметаной и мясом птицы	180/5/20	4,5	6,36	10,63	122,54	0,078	0,071	8,51	33,16	0,58		
282	Колбета рубленая из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08		10,6	0,89		
313	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,6	3,05	28,3	162	0,09	0,03		4,47	0,336		
383	Кисель фруктовый(без сахара)	150	0,07	0,05	10,2	42,8			0,15	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	18,74	76,92	609,94	0,312	0,232	10,87	80,39	4,016		
	<u>Полдник</u>												
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0		
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15		
	ИТОГО:		5,95	5,15	19	161	0,06	0,26	1,5	180	0,15		
	<u>Ужин</u>												
	Соус молочный	15	0,36	0,9	2,6	22,5	0,045	0,015	0,06	14	0,03		
231	Сырники из творога	110	23,68	16,06	3,62	218,6	0,07	0,29	0,27	171	0,84		
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,59	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16		
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22		
	ИТОГО		28,4	20,33	18,81	341,6	0,171	0,557	59,32	383,4	1,22		
	ВСЕГО		60,07	56,98	149,77	1374	0,713	1,317	75,17	849,79	7,466		

Примерное циклическое меню 3-ый день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Возраст детей от 1-3 лет							
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe			
	<u>Завтрак</u>													
6	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015			22			
93	Суп молочный с макаронными изделиями(твердые сорта)Без сахара	150	4,3	3,9	13	105	0,07	0,015	0,68		121,21		0,37	
397	Какао на молоке(без сахара)	150	3,15	2,72	7,9	70	0,04	0,14	1,2		114,7		0,41	
	ИТОГО		8,68	10,4	28,21	243	0,135	0,17	1,88		257,91		1,78	
	<u>2 завтрак</u>													
399	Сок яблочный (без сахара)	100	0,5		4,6	47	0,02	0,03	10		16		2,2	
	<u>Обед</u>													
33	Свегла с раст.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	
83	Суп картофельный с фрикадельками	180/20	4,77	3,73	11,57	97,2	0,09	0,08	3,56		20,88		1,05	
282	Шницель рубленый из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08			10,6		0,89	
336	Калуга тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,02	0,03	20,6		66,53		0,96	
376	Компот из сухофруктов(без сахара)	150	0,33	0,02	8,83	39,6	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	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12			4,6		0,4	
	ИТОГО:		17,08	17,7	65,61	507	0,334	0,366	33,06		162,73		6,4	
	<u>Полдник</u>													
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0			0		0	
401	Раженка	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5		180		0,15	
	ИТОГО:		5,95	5,15	19	161	0,06	0,26	1,5		180		0,15	
	<u>Ужин</u>													
	горошек консервированный зеленый	45	2,2	0,09	5,7	32,8	0,01	0,01	4,4		9,9		0,33	
252	Рыба запеченная в сметанном соусе	70/70	16,21	8,86	3,43	159	0,06	0,1	37,6		47,17		12,8	
313	Рис отварной(бурый или пропаренный)с маслом	110	2,7	4,3	26,9	151,8	0,02	0,02			4,4		0,36	
393	Чай с лимоном без сахара	150	0,04	0,01	0,45	4,5			0,02		8		0,19	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009			3,45		0,3	
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8,8		14,08		1,94	
	ИТОГО		20,48	13,67	46,62	410,82	0,403	0,149	46,42		77,1		15,59	
	ВСЕГО		54,45	46,9	159,4	1368,8	0,932	0,945	82,86		677,74		23,92	

Примерное пикническое меню 4 -ый день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Хлеб	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45	0,3
168	Каша ячневая вязкая молочная с маслом(без сахара)	130/5	2,87	4	13,5	98	0,05	0,026		24,38	0,52
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	150	2,34	2,4	10,63	43,5	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
	ИТОГО:		6,39	6,56	31,37	177	0,166	0,148	0,98	122,13	0,92
	2 завтрак										
399	Сок яблочный(без сахара)	100	0,5		4,6	47	0,02	0,03	6	16	0,3
	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
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(без сахара)	150	0,33	0,02	8,83	39,6	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	49,87	482,9	0,27	0,347	56,64	128,0	6,41
	Полдник										
	Изделие диетическое	20г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16
	ИТОГО:		6,19	5,48	20,58	171	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16
	Ужин										
154	Запеканка морковная с творогом	100	10	8,59	14,6	177,1	0,004	0,2	1,33	105,5	1
350	Соус молочный	30	0,58	1,34	3,96	30,4	0,006	0,02	0,09	18,8	0,04
392	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,45	0			0,02	8	0,19
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45	0,3
	Яблоко	108	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2	2,1
	ИТОГО:		14,2	10,49	35,55	286,8	0,061	0,249	10,94	150,95	3,63
	ВСЕГО		54,12	34,35	137,37	1161,70	0,56	0,981	70,61	590,68	11,1

Примерное циклическое меню 5-ый день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Возраст детей от 1-3 лет					
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<u>Завтрак</u>											
	Хлеб	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009			3,45	0,3
185	Каша пшеница молочная жидкая с маслом(без сахара)	130/5	3,01	3,9	12,2	97	0,09	0,017			10,27	0,71
400	Молоко кипяченое	150	4,59	4,08	7,59	85	0,063	0,237	2,05		189,6	0,16
	ИТОГО:		8,78	8,13	27,03	217,5	0,174	0,263	2,05		203,32	1,17
	<u>2 завтрак</u>											
399	Сок яблочный	100	0,5		4,6	47	0,02	0,03	10		16	2,2
	<u>Обед</u>											
11	Салат из реп. лука с раст. маслом	30	0,39	1,85	2,3	27,7	0,014	0,06	2,85		8,8	0,23
	или овощи консервированные	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4		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	4,19		27,41	1,82
287	Тефтели из говядины с соусом сметанным	60/60	9,58	9,04	10,3	155	0,05	0,08	0,45		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(без сахара)	150	0,07	0,05	10,2	42,8			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	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12			4,6	0,4
	ИТОГО:		21,3	22,15	80	649,4	0,452	0,46	22,04		119,99	9,39
	<u>Полдник</u>											
	Изделие диетического	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0			0	0
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5		180	0,15
	ИТОГО:		5,95	5,15	19	161	0,06	0,26	1,5		180	0,15
	<u>Ужин</u>											
	горошек консервированный зеленый	45	2,2	0,09	5,7	32,8	0,01	0,01	4,4		9,9	0,33
255	Коллета рыбная	60	7,61	2,45	5,33	74	0,05	0,04	0,18		15,3	0,44
336	Каша ста гүшенная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,02	0,03	20,6		66,53	0,96
392	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,45	0			0,02		8	0,19
	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	52		29,8	0,2
	ИТОГО		11,35	6,83	40,55	284,12	0,148	0,231	77,2		134,13	2,52
	ВСЕГО		48,54	42,26	166,64	1359,0	0,834	1,214	102,79		637,44	13,23

Примерное циклическое меню 6-ой день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Возраст детей от 1-3 лет					
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
168	Каша гречневая молочная вязкая с маслом(без сахара)	130/5	4,04	4,2	13,1	103	0,095	0,052		8	2	
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	150	2,34	2,4	10,63	43,5	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35	0,02	0,01		3,45	0,2	
	ИТОГО:		6,38	6,61	23,73	146,5	0,125	0,165	0,98	102,3	2,1	
	2 завтрак											
399	Сок яблочный(без содержания сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2	
	Обед											
12	Салат из кукурузы	45	1,29	2,79	3,61	44,7	0,04	0,02	4,2	8,4	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	31,18	0,081	
305	Котлета из мяса птицы	60	9,20	8,29	9,33	149	0,06	0,008	0,44	10,5	0,95	
165	Каша перловая вязкая	110	2,2	3,05	17,1	99	0,02	0,021		4,47	0,366	
376	Компот из изюма(без сахара)	150	0,33	0,02	8,83	39,6	0,002	0,005	0,3	23,9	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	76,84	593,2	0,278	0,612	17,8	113,05	6,727	
	Полдник											
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0	
401	Варенец	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО:		5,95	5,15	19	161	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	Ужин											
33	Свекла с растительным маслом или овощи свежие	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66	
с 1.06-31.10		45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33	
261	Тфтели рыбные/соус сметанный 354	60/30	7	1,06	6,3	63	0,06	0,05	0,09	16,3	0,55	
313	Рис отварной(бурый или пропаренный)с маслом	110	2,7	4,3	26,9	151,8	0,02	0,02		4,4	0,36	
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35,5	0,02	0,01		3,45	0,2	
392	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,45	0			0,02	0	0,19	
	ИТОГО:		11,49	8,48	53,7	337,18	0,228	0,137	65,71	72,67	2,51	
	ВСЕГО:		50,08	38,36	173,27	1524,98	0,691	1,184	85,99	468,02	11,487	

Примерное циклическое меню 7-ой день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Возраст детей от 1-3 лет						
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	<u>Завтрак</u>		6										
6	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015			4,7	0,31	
207	Макаронь(из твердых сортов), запеченные с сыром	135	6,1	6,1	25,7	183	0,052	0,34			22,3	1,1	
393	Чай с лимоном без сахара	150	0,04	0,01	0,45	4,5	0,077	0,355	0,02	0,02	8	0,19	
	ИТОГО:		7,37	9,89	33,46	255,5					35	1,6	
	<u>2 завтрак</u>												
399	Сок яблочный(без содержания сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	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	4,95	9,65	0,3		
87	Суп картофельный с рыбными консервами	180	6,1	6,04	10,31	120,2	0,07	0,09	6,56	32,61	0,9		
288	Фрикадельки из говядины в сметанном соусе	60/60	9,79	9,85	8,96	164	0,05	0,01	0,53	41,2	0,92		
336	Калуга тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,02	0,03	20,6	66,53	0,96		
383	Кисель фруктовый(без сахара)	150	0,07	0,05	10,2	42,8			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	0,012		4,6	0,4		
	ИТОГО:		21,81	22,83	71,15	617,94	0,31	0,494	42,79	192,09	7,44		
	<u>Полдник</u>												
	Изделие диабетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0		
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15		
	ИТОГО:		5,95	5,15	19	161	0,06	0,26	1,5	180	0,15		
	<u>Ужин</u>												
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8	14,08	1,94		
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом (без сахара)	135	2,48	4,3	7,43	80	0,078	0,026		12,02	0,71		
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,59	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16		
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,66	47,2	0,028	0,02		4,6	0,4		
	ИТОГО:		8,31	8,93	33,28	250,92	0,471	0,303	10,05	220,3	3,21		
	ВСЕГО:		51,97	46,8	156,89	1285,36	0,918	1,412	54,36	627,39	12,4		

Примерное психическое меню 8 -ой день

№ рел.	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	Са	Fe
	Завтрак										
	соус молочный	15	0,36	0,9	2,6	22,5	0,045	0,015	0,06	14	0,03
	Хлеб пшеничный	15	0,66	0,15	7,2	35	0,02	0,01	0,31	3,45	0,2
237	Запеканка из творога	110	17	11,7	6,7	234	0,06	0,33	0,98	191,5	0,89
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	150	2,34	2,4	10,63	43,5	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
	ИТОГО		20	14,26	24,53	313	0,11	0,453	1,29	289,25	1,19
	2 завтрак										
399	Сок яблочный(без содержания сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2
	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(без сахара)	150	0,33	0,02	8,83	39,6	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	10,5	1,17
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,6	47,2	0,028	0,02	4,6	4,6	0,4
	ИТОГО		18,03	16,4	66,93	494,3	0,323	0,259	15,7	104,2	5,39
	Полдник										
	Изделие диабетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	ИТОГО		5,95	5,15	19	161	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	Ужин										
185 (2)	Каша молочная сборная с маслом без сахара	150/5	5,4	6,57	17,1	150	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 (без сахара)	150	2,65	2,33	4,31	50,5	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		9,36	9,29	38,61	285,7	0,221	0,33	60,66	246,4	2,57
	ВСЕГО		51,09	45,1	149,07	1300,7	0,714	1,302	79,15	819,85	9,3

Примерное диетическое меню 9 -й день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витаминный состав (мг)					Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	Завтрак												
7	Хлеб с сыром	15/10	3,29	2,81	7,2	69,2	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68		
185	Каша гречневая молочная вязкая с маслом(без сахара)	130/5	4,04	4,2	13,1	103	0,095	0,052		8	2		
397	Какао на молоке(без сахара)	150	3,15	2,72	7,9	70	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41		
	ИТОГО		10,48	9,73	28,2	242,2	0,185	0,252	1,27	230,8	3,09		
	2 завтрак												
399	Сок яблочный(без содержания сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2		
	Обед												
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 фруктовый(без сахара)	150	0,07	0,05	10,2	42,8			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	63,61	552,34	0,258	0,218	16,26	97,02	4,86		
	Полдник												
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0		
401	Продукт кисломолочный	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15		
	ИТОГО		5,95	5,15	19	161	0,06	0,26	1,5	180	0,15		
	Ужин												
	горошек консервированный зеленый	45	2,2	0,09	5,7	32,8	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33		
247	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47		
393	Чай с лимоном без сахара	150	0,04	0,01	0,45	4,5			0,02	8	0,19		
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35,5	0,02	0,01		3,45	0,2		
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8,8	14,08	1,94		
	ИТОГО		11,43	4,45	24,15	185,52	0,382	0,08	15,18	57,53	3,13		
	ВСЕГО		50,08	40,94	134,96	1188,06	0,885	0,81	34,21	565,35	11,23		

Примерное диетическое меню 10-ый день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Возраст детей от 1-3 лет					
			ж	у	В1		В2	С	Са	Fe		
	Завтрак		6									
6,7	Хлеб с маслом, сыр	15/5/10	3,86	6,44	7,31	102	0,07	0,055	0,07	104,7	0,38	
93	Суп молочный с перловой крупой	150	4,1	3,9	13,9	107	0,06	0,015	0,68	121,2	0,37	
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	150	2,34	2,4	10,63	43,5	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1	
	ИТОГО		10,3	12,75	31,84	252,5	0,16	0,183	1,73	320,2	0,85	
	2 завтрак											
399	Сок яблочный(без содержания сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2	
	Обед											
33	Салат из свежлы 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 пренками с мясом	180/20	5,8	5	9,9	111,02	0,076	0,114	5,45	65,2	0,95	
	Полдник											
282	Пшеница ругленый из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08		10,6	0,89	
336	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,2	0,03	20,6	66,53	0,96	
376	Компот из изюма(без сахара)	150	0,33	0,02	8,83	39,6	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,072	0,032		14	1,56	
	ИТОГО		21,19	18,89	57,62	490,62	0,49	0,288	34,95	205,95	6,29	
	Ужин											
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0	
400	Кефир	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16	
	ИТОГО		6,19	5,48	20,58	171	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16	
	Ужин											
236	Пудинг из творога(без сахара)	110	16	10,9	10,8	208	0,011	0,356	0,38	199,1	0,98	
351	Суп молочный	20	0,48	1,3	3,5	30	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04	
394	Чай с молоком (без сахара)	150	2,65	2,33	4,31	50,5	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	26,21	326,5	0,149	0,546	58,63	352,7	1,52	
	ВСЕГО		52,04	51,84	136,25	1287,62	0,862	1,254	97,36	1068,45	8,82	