

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

№ рецеп.	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
	Завтрак		б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
213											
7	Хлеб с маслом(несоленый)	20/15	4,9	2,96	10,34	80,8		0,364	0,07	109,5	0,87
185	Каша геркулесовая молоч. жидкая с маслом(без сахара)	200/5	3,79	5,48	11,98	141	0,13	0,03		18,3	1,1
397	Какао на молоке(без сахара)	180	3,67	3,19	8,62	88	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	ИТОГО		12,36	11,63	30,94	310	0,18	0,2	1,5	264,8	2,4
	2 завтрак										
399	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	60	1,78	3,12	3,75	50,16	0,06	0,019	6,6	12,9	0,4
82	Суп картофельный с макаронными изделиями(из твердых сортов) на курином	200	2,14	2,26	13,71	83,8	0,8	0,052	6,6	21,6	0,86
300	Пшеница отварная	75	11,8	9,1		128,9	0,2	0,02	17,4		0,84
344	Рагу овощное	150	4,03	9,8	13,8	158	0,06	0,06	12,4	58,4	1,1
376	Компот из сухофруктов(без сахара)	180	0,39	0,02	6,6	48,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		28,64	1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
	ИТОГО:		25,63	25,35	73,09	644,76	1,25	0,366	133,36	173,98	7,24
	Полдник										
	Изделие диабетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18
	ИТОГО		6,82	5,9	20,2	176	0,072	0,306	1,26	216	0,18
	Ужин										
33	Свежля с растительным маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88
с 1.06-31.10	овощи свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34
263	Фрикадельки рыбные в сметанном соусе	80/30	9,7	4,49	11,44	125,23	0,06	0,07	0,18	18,9	0,66
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88
394	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
368	Чай с молоком(без сахара)	180	3,18	2,79	11,1	60	0,08	0,28	2,32	224	0,56
	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	ИТОГО		18,02	15,7	66,65	460,13	0,436	0,625	39,64	329,66	5,92
	ВСЕГО		51,06	58,58	190,88	1591	1,938	1,497	175,76	984,44	15,74

Примерное циклическое меню 2-ой день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>										
6	Хлеб с маслом	20/5	1,63	3,86	11,9	79,4	0,05	0,03			8,2
185	Каша молоч., сборная с маслом(без сахара)	200/5	7,2	8,76	14,5	187,9	0,154	0,18	3,33	142,5	1,9
395	Кфейный напиток с молоком(без сахара)	180	2,85	2,41	14,36	53,1	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
	ИТОГО		11,68	15,03	40,76	320,4	0,24	0,345	4,5	263,9	2,54
	<u>2 завтрак</u>										
399	Сок яблочный(без солер сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2
	<u>Обед</u>										
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,8	3,5	41,7	0,06	0,01	3,3	10,8	0,36
75	Рассольник домашний со сметаной и мясом птицы(с перловой крупой)	200/10/20	8,9	11,77	12,6	182	0,086	0,076	1,4	35,9	1,19
282	Коплета рубленая из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12		12	1,22
126	каша пшеничная распычатая	150	3,5	0,72	19,67	126,5	0,13	0,13	16	59,6	0,8
383	Кисель фруктовый(без сахара)	180	0,08	0,06	10,5	56,6		0,002	0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4
	ИТОГО:		27	24,11	79,81	718,6	0,486	0,398	21	151,7	6,17
	<u>Полдник</u>										
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18
	ИТОГО:		6,82	5,9	20,2	176	0,07	0,31	1,8	216	0,18
	<u>Ужин</u>										
	соус молочный	20	0,48	1,3	3,5	30	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04
231	Сырники из творога.(без сахара)	130	27,99	18,99	3,14	298	0,1	0,41	0,38	233	1,14
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,031	52	29,8	0,2
	ИТОГО		34,4	24,07	20,31	440	0,22	0,7	54,84	489,6	1,53
	ВСЕГО		68,03	69,11	161,1	1655,0	1,016	1,77	82,02	1121,2	10,42

Примерное циклическое меню 3-ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва,	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>										
6	Хлеб с маслом	20/5	1,63	3,86	11,9	79,4	0,05	0,03			8,2
213											0,52
93	Суп молочный с макаронными изделиями(твердые сорта)	200	5,74	5,2	18,83	145,2	0,08	0,2	0,9	162	0,5
397	Какао на молоке(без сахара)	180	3,67	3,19	8,62	88	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	ИТОГО		11,04	12,25	39,35	312,6	0,18	0,4	2,33	307,2	1,45
	<u>2 завтрак</u>										
	напиток шиповника без сахара	100	0,61	0,25	8,87	41	0,01	0,05	90	19,2	0,57
	<u>Обед</u>										
33	Свекла с раст.маслом или овощи свежие	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88
с 1.06-31.10		60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34
83	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	6,32	4,96	14,8	129,6	0,12	0,1	10,7	28	1,4
282	Шницель рубленый из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12		12	1,22
336	Калюста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2
376	Компот из сухофруктов(без сахара)	180	0,39	0,02	6,6	48,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4
	ИТОГО:		25,21	22,3	76,13	667,45	0,48	0,365	48,21	210,31	8,51
	<u>Полдник</u>										
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24	1,8	216	0,18
	ИТОГО:		6,82	5,9	20,2	176	0,07	0,24	1,8	216	0,18
	<u>Ужин</u>										
	горошек консервированный зеленый	60	2,9	0,12	7,6	44	0,01	0,01	5,8	13,2	0,44
252	Рыба запеченая в сметанном соусе	70/70	16,21	8,86	3,43	159	0,06	0,1	37,6	47,17	12,8
321	Рис отварной (Бурый) с маслом	130	3,4	5,1	31,8	193	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88
393	Чай с лимоном(без сахара)	180/7	0,12	0,02	0,54	5,1			2,83	0	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	9,3	14,88	2,2
	ИТОГО		24,58	14,67	62,13	489,22	0,248	0,335	71,27	111,91	17,04
	ВСЕГО		71,08	55,1	197,8	1645	0,978	1,34	123,61	845,42	27,18

Примерное циклическое меню 4 -ый день

№ рел.	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	
	Завтрак											
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
168	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	200/5	4,39	4,2	23,3	150	0,08	0,03		37,1	0,8	
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	180	2,85	2,41	14,36	53,1	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12	
	ИТОГО:		8,82	6,81	47,32	250,3	0,166	0,285	1,17	154,9	1,32	
	2 завтрак											
399	Сок яблочный(без содер.сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2	
	Обед											
8	Сельдь порционная	60	10,2	5,11		86,4	0,004	0,57	0,64	50,7	0,73	
56	Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне	200/10	1,99	8,87	9,54	102	0,02	0,02	8,42	37,73	0,05	
276	Жаркое по домашнему	80/140	27,5	7,44	21,9	265	0,21	0,34	8,97	31,1	4	
376	Компот из изюма(без сахара)	180	0,39	0,018	10,9	48,64	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
	ИТОГО:		42,7	22,24	68,7	636,24	0,354	1,095	18,39	170,3	8,25	
	Полдник											
	Изюмне диабетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0	
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
	ИТОГО:		7,08	6,28	22,07	188	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
	Ужин											
154	Запеканка морковная с творогом	120	12,90	11	18,7	226,8	0,01	0,24	1,68	132	1,29	
350	Суп молочный	30	0,58	1,34	3,96	30,4	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04	
392	Чай без сахара	180	0,06	0,02	0,009				0,03	10	0,28	
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,031	52	29,8	0,2	
	ИТОГО:		16,8	12,56	30,769	297,2	0,11	0,291	53,8	190,6	1,81	
	ВСЕГО		61,08	47,89	168,859	1371,74	0,71	1,951	75,82	742,57	11,6	

Примерное циклическое меню 5 -й день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Возраст детей от 3-7 лет						
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	Завтрак												
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12			4,6	0,4	
168	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом(без сахара)	200/5	4,59	4,9	13,3	149	0,15	0,02			13	1,09	
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	2,46	226,8	0,19	
	ИТОГО:		11,65	9,98	32,03	298,2	0,258	0,42	2,46	2,46	244,4	1,68	
	2 завтрак												
398	напиток шиповника без сахара	100	0,61	0,25	8,87	41	0,01	0,05	90			0,57	
	Обед												
11	Салат из рел. лука с раст. маслом или консервированные овощи	30	0,39	1,85	2,3	27,7	0,014	0,06	2,85		8,8	0,23	
81	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7		13,1	0,34	
	ИТОГО:	200/20	9,63	6,94	14,3	158,8	0,136	0,112	4,64		40,6	3,16	
287	Тфтели из говядины с соусом сметанным	80/80	10,91	12,5	13,7	212	0,06	0,11	0,61		34,7	1	
314	Каша гречневая вязкая	130	3,96	4,3	17,7	126	0,1	0,054			7,3	2,1	
378	Кисель фруктовый(без сахара)	180	0,08	0,06	20,54	83,16	0,002	0,18			9	0,25	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04			17,5	1,95	
	ИТОГО:		26,25	26,56	96,15	744,06	0,428	0,448	103,98		150,2	9,6	
	Полдник												
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0			0	0	
401	Раженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24	1,8		216	0,18	
	ИТОГО:		6,82	5,9	20,2	176	0,07	0,24	1,8		216	0,18	
	Ужин												
	горошек консервированный зеленый	60	2,9	0,12	7,6	44	0,01	0,01	5,8		13,2	0,44	
255	Котлета рыбная	80	10,09	3,26	6,79	97	0,06	0,05	0,24		19,9	0,57	
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75		83,17	1,2	
393	Чай с лимоном(без сахара)	180/7	0,12	0,02	0,3	3,1			2,83		12,8	0,32	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12			4,6	0,4	
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	9,3		14,88	2,04	
	ИТОГО		18,02	8,82	47,59	344,87	0,158	0,24	43,92		148,55	4,97	
	ВСЕГО		51,02	51,26	195,97	1563	0,914	1,348	152,16		759,15	16,43	

Примерное психическое меню 6-ой день

№ пед.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамини, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<u>Завтрак</u>											
168	Каша гречневая молочная вязкая с маслом(без сахара)	200/5	6,21	5,28	13,9	165	0,15	0,08			12,1	3,3
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	180	2,85	2,41	14,36	53,1	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	0,4
	ИТОГО:		9,06	7,69	28,26	218,1	0,186	0,215	1,17	125,3	3,42	3,42
	<u>2 завтрак</u>											
399	Сок яблочный(без содер.сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16		2,2
	<u>Обед</u>											
12	Салат из кукурузы	60	1,7	3,7	4,9	59,5	0,06	0,03	5,58	11,1	0,39	0,39
86	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	200/20	5,96	6,75	9,53	122,8	0,046	0,041	0,4	23,6	0,82	0,82
305	Котлета из мяса птицы	80	12,35	11,34	12,6	202	0,09	0,1	0,59	14,2	1,28	1,28
165	каша перловая вязкая	130	3,8	3,5	27,4	156	0,042	0,025		17	0,77	0,77
376	Компот из сухофрукт(без сахара)	180	0,39	0,02	6,6	48,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	0,4
	ИТОГО:		26,9	26,11	92,0	770,2	0,378	0,661	16,93	132,64	8,93	8,93
	<u>Полдник</u>											
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0		0
401	Варениц	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18	0,18
	ИТОГО:		10	5,9	20,2	176	0,07	0,31	1,8	216	0,18	0,18
	<u>Ужин</u>											
33	Свежая с раст.маслом или овли свежкие	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88	0,88
с 1.06-31.10		60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34	0,34
261	Тфетели рыбные/соус сметанный № 354	80/30	9,23	1,4	7,11	76	0,08	0,06	0,63	23	0,7	0,7
165	Рис(бурый или пропаренный)отварной	150	3,72	5,91	36,77	207	0,03	0,03		6,1	0,5	0,5
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	0,4
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	24	0,16	0,16
392	Чай без сахара	180	0,06	0,02	0,009				0,03	10	0,28	0,28
	ИТОГО:		13,07	11,39	68,699	434,9	0,296	0,28	72,06	101,8	3,26	3,26
	ВСЕГО:		54,03	51,09	209,149	1599	0,93	1,586	91,96	575,74	15,79	15,79

Примерное пикническое меню 7-ой день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Возраст детей от 3-7 лет											
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Минеральные в-ва, мг	Fe						
	<u>Завтрак</u>																	
7	Хлеб с сыром	20/15	4,9	2,96	10,34	80,8												
207	Макарон(из твердых сортов),запеченные с сыром	155	5,90	0,80	31,00	155	0,08	0,03										
393	Чай с лимоном(без сахара	180/7	0,12	0,02	0,3	5,4												
	ИТОГО:		10,92	3,78	41,64	241,2	0,08	0,03	2,83	2,9	12,8	129,7	2,39					
	<u>2 завтрак</u>																	
399	Сок яблочный(без содер.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	60	1,78	3,12	3,75	50,16	0,06	0,019	6,6	12,9	0,4							
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,4	134	0,03	0,08	0,11	36,2	1							
288	Фрикадельки из говядины в сметанном соусе	80/80	11,33	12,53	14,19	215	0,07	0,11	1,05	40,1	1,25							
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2							
383	Кисель фруктовый(без сахара)	180	0,08	0,06	10,5	56,6		0,002	0,18	9	0,25							
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4							
	ИТОГО:		26,46	28	85	750	0,328	0,711	44	219,47	8,65							
	<u>Полдник</u>																	
	Изделие диабетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0							
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18							
	ИТОГО:		6,82	5,9	20,2	176	0,07	0,31	1,8	216	0,18							
	<u>Ужин</u>																	
	Яблоко	106	0,36	0,36	7,9	36,3	0,02	0,02	8	12,9	1,77							
185	Капша геркулесовая молочная жидкая с масл(без сахара)	200/5	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03		18,3	1,1							
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4							
	ИТОГО:		11,21	10,92	50,6	345,5	0,258	0,45	10,46	262,6	3,46							
	ВСЕГО:		59,09	49	197	1512	0,736	1,501	58,9	827,77	14,7							

Примерное циклическое меню 8-ой день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витамин, мг				Минеральные В-ва, мг	
			ж	у			В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак		6				В1	В2	С	Са	Fe	
	Соус молочный	20	0,48	1,3	3,5	30	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
237	Запеканка из творога (без сахара)	130	22,2	15,6	22,1	320	0,05	0,3	0,27	191	0,79	
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	180	2,85	2,41	14,36	53,1	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12	
	ИТОГО		26,63	18,21	46,12	420,3	0,114	0,555	1,44	308,8	1,31	
	2 завтрак											
399	Сок яблочный(без соли, сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2	
	Обед											
12	Салат из кукурузы с растительным маслом	60	1,7	3,7	4,9	59,5	0,06	0,03	5,58	11,1	0,39	
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,99	8,87	9,54	102	0,02	0,02	8,42	37,73	0,05	
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 сухофруктов(без сахара)	180	0,39	0,02	6,6	48,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
	ИТОГО		20,07	22,9	73,1	581,4	0,37	0,375	18,16	124,37	5,73	
	Полдник											
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0	
401	Резанка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18	
	ИТОГО		6,82	5,9	20,2	176	0,07	0,31	1,8	216	0,18	
	Ужин											
185 (2)	Каша молочная сборная с маслом(без сахара)	200/5	7,2	8,76	24	206,8	0,154	0,18	3,33	142,5	1,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
394	Чай с молоком(без сахара)	180	3,18	2,79	11,1	60	0,08	0,28	2,32	224	0,56	
	ИТОГО		11,96	11,75	44,76	314	0,262	0,58	5,65	371,1	2,86	
	ВСЕГО		70,08	58,8	179,6	1506	0,816	1,82	27,05	999,17	10,08	

Примерное пикническое меню 9 -ый день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витаминный, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
7	<u>Завтрак</u> Хлеб с сыром	30/10	5,01	3,02	13,94	104	0,045	0,084	0,07	108,2	0,68
185	Каша гречневая молочная с маслом(без сахара)	200/5	3,18	3,89	21,3	134	0,04	0,02		8,2	0,34
397	Какао на молоке(без сахара)	180	3,67	3,19	8,62	88	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	ИТОГО		12	10	44	326	0,135	0,274	1,50	253,4	1,45
	<u>2 завтрак</u> напиток шиповника без сахара	100	0,61	0,25	8,87	41	0,01	0,05	90	19,2	0,57
	<u>Обед</u> Икра кабачковая	60	0,54	2,8	3,5	41,7	0,06	0,01	3,3	10,8	0,36
67	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	200/10	2,64	8,9	7,58	118	0,04	0,03	6	1,84	0,68
277	Гуляш из говядины	60/60	15,4	12,4	3,96	189	0,04	0,11	0,6	29,2	1,15
317	Макаронны отварные(твердые сорта)	150	5,51	4,51	26,4	168,4	0,05	0,025		4,85	1,1
378	Кисель фруктовый(без сахара)	180	0,08	0,06	10,5	56,6		0,002	0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
	ИТОГО		24	29,5	78	708	0,308	0,337	10,08	77,79	5,89
	<u>Полдник</u> Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0
401	Продукт кисломолочный	180	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
247	горошек консервированный зеленый	60	2,9	0,12	7,6	44	0,01	0,01	5,8	13,2	0,44
	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)	180/7	0,048	0,012	0,54	5,4			2,83		0,32
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	9,3	14,88	2,04
	ИТОГО		11,65	4,652	26	235	0,13	0,09	19,89	57,08	3,67
	ВСЕГО		59,06	49,372	167,0	1430	0,633	0,961	32,97	568,27	11,16

Примерное диетическое меню 10-ый день

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Возраст детей от 3-7 лет										
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe						
	<u>Завтрак</u>																
6,7	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	5,05	6,62	14	137	0,05	0,07	0,07	109,4	7,62						
94	Суп молочный с перловой крупой	200	5,4	5,1	18,6	142	0,06	0,2	0,9	162	0,4						
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	180	2,85	2,41	14,36	53,1	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12						
	ИТОГО		13,3	14,13	46,96	332,1	0,146	0,405	2,14	384,6	8,14						
	<u>2 завтрак</u>																
399	Сок яблочный(без содер сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2						
	<u>Обед</u>																
33	Салат из свеклы с растительным маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88						
с 1.06-31.10	овощи свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34						
77	Суп картофельный с тренками с мясом птицы	200/20	6,62	5,3	11,14	118,8	0,106	0,148	7,57	87,5	1,17						
282	Шницель рубленый из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12	12	12	1,22						
336	Калуга тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2						
376	Компот из яблок(без сахара)	180	0,39	0,018	10,9	48,64	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12						
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	17,5	17,5	1,95						
	ИТОГО		22,14	22,3	70	586	0,426	0,393	45,08	262,91	7,88						
	<u>Полдник</u>																
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0						
400	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18						
	ИТОГО		6,82	5,9	20,2	176	0,07	0,31	1,8	216	0,18						
	<u>Ужин</u>																
236	Пудинг из творога(без сахара)	150	21,8	15,8	12,5	289	0,09	0,3	0,2	142,3	0,79						
351	Суп молочный	30	0,58	1,34	3,96	30,4	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04						
394	Чай с молоком(без сахара)	180	3,18	2,79	11,1	60	0,08	0,28	2,32	224	0,56						
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	24	0,16						
	ИТОГО		26,46	20,13	35,66	419,4	0,27	0,63	62,61	409,1	1,55						
	ВСЕГО		64,11	62,4	173	1513	0,912	1,738	111,63	1273	17,75						