

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МКДОУ  
 "Детский сад № 21 "Солнышко"  
 Левокумского муниципального округа СК  
 И. О. Н. Лесных

Примерное меню-раскладка  
 для организации горячего питания от 1 до 3 лет в  
 МКДОУ "детский сад № 21 "Солнышко" Левокумского муниципального округа СК на 2025год  
 Зима-Весна  
 Понедельник 1 неделя

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			еская ценность,к	Витамины				Минеральные вещества				рецептур ы	Сборник рецептур	
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg ,мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Суп молочный с крупой рисовой	150	4,35	4,11	13,93	110,1	0,05	0	0	0,4	9,9	0,68	29,1	0,62	94	2011	
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
Чай с сахаром	150	0,17	0,01	8,39	33,6	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011	
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>341</b>	<b>7,68</b>	<b>4,2</b>	<b>41,64</b>	<b>238,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>24</b>	<b>17,9</b>	<b>65,5</b>	<b>1,61</b>			
Обед																
суп картофельный с крупой	150	1,6	1,68	10,28	62,7	0	4,95	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	80	2011	
Котлета рыбная запеченая	50	10,65	3,43	7,46	103,6	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	255	2011	
Пюре картофельное	110	3,62	4,16	17,72	118,95	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	321	2011	
Соус сметанный	15	0,02	0,75	0,88	11,12	0,003	0,006	0,24	0,31	11,3	4,1	32	1,05	354	2011	
Салат из моркови	30	0,61	0,05	5,8	26,15	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	41	2011	
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
Хлеб ржаной	30	1,07	0,45	8	34,92	0	0	0	0	11,2	8,4	32,9	0,6			
Компот из смеси с/ф	150	0,39	0,02	24,99	101,7	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	376	2011	
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>415</b>	<b>21,12</b>	<b>10,62</b>	<b>94,45</b>	<b>553,54</b>	<b>0,243</b>	<b>34,056</b>	<b>0,68</b>	<b>5,66</b>	<b>109,6</b>	<b>134</b>	<b>385</b>	<b>7,7</b>			
Полдник																
Выпечка пром.ппроизв.	35	2,72	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	95,6	0,41	397	2011	
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>185</b>	<b>5,87</b>	<b>4,37</b>	<b>31,26</b>	<b>286,4</b>	<b>0,13</b>	<b>1,2</b>	<b>20,31</b>	<b>1,53</b>	<b>31,2</b>	<b>126</b>	<b>133</b>	<b>1,1</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>941</b>	<b>34,67</b>	<b>19,19</b>	<b>167,35</b>	<b>1078,04</b>	<b>0,483</b>	<b>35,276</b>	<b>20,99</b>	<b>7,59</b>	<b>164,8</b>	<b>278</b>	<b>583</b>	<b>10,41</b>			

Вторник 1 неделя

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			еская ценность,к	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур ы	Сборник рецептур	
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы		кал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg ,мг	Ca, мг	P, мг			Fe, мг
Запеканка из творога	75	17,2	11,8	16,81	242,25	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	0,69	1,7	237	2011	
Чай с лимоном	150	4,32	5,52	45,24	247,2	0	0	0	3	26	11	78	0,6	393	2011	
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>225</b>	<b>21,52</b>	<b>17,32</b>	<b>62,05</b>	<b>489,45</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>5,3</b>	<b>50,1</b>	<b>19,2</b>	<b>78,7</b>	<b>2,3</b>			

Обед																		
Суп картофельный с горохом	150	1,68	0,07	16,44	133,41	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	81	2011			
Пельмени мясные отварные	103	15,85	9,35	27,08	256,17	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	439/440	2011			
компот из свежих яблок	150	0,012	0,12	17,91	73,2	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	372	2011			
хлеб пшеничный	30	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8					
хлеб ржаной	30	1,07	0,45	8	34,92	0,04	0	0	0	11,2	8,4	32,9	0,6					
<b>Итого за приём пищи:</b>	433	20,702	9,62	80,75	557,18	0,17	9,43	0,2	0,4	53,68	77,8	128	2,99					
				Полдник														
Печенье пром.проз-ва	30	2,7	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69					
чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	397	2011			
<b>Итого за приём пищи:</b>	225	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>	883	47,622	36,04	180	1316,73	0,27	91,53	0,4	7	148	302	356	7,99					

Среда 1 неделя

Завтрак																		
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			еская ценность,к	Витамины				Минеральные вещества				рецептур ы	Сборник рецептур			
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	P,мг	Fe, мг					
Каша молочная манная	150	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	168	2011			
бутерброд с маслом	40	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	1	2011			
чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	397	2011			
<b>Итого за приём пищи:</b>	340	6,14	6,81	60,39	330,1	0	4,62	0	0,3	47,8	97	125	2,19					
				Обед														
суп лапша домашняя	150	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	86	2011			
птица отварная	50	10,55	6,8	0	103,13	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	300	2011			
рис припущенный	110	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	132	2011			
салат из свеклы	30	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	33	2011			
хлеб пшеничный	30	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8					
хлеб ржаной	30	1,07	0,45	8	34,92	0,04	0	0	0	11,2	8,4	32,9	0,6					
кисель из сока	150	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	382	2011			
<b>Итого за приём пищи:</b>	550	29,39	23,52	166,85	997,85	0,44	19,57	0,3	5,3	172,4	268	455	8,62					
				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	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393	2011			
<b>Итого за приём пищи:</b>	180	53,09	36,23	280,5	1659,52	0,96	34,53	0,6	11,01	293,3	395	780	15,94					
<b>Всего за день:</b>	1070	88,62	66,56	507,74	2987,47	1,4	58,72	0,9	16,61	513,5	760	1361	26,75					

Четверг 1 неделя

Завтрак																		
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			еская ценность,к	Витамины				Минеральные вещества				рецептур ы	Сборник рецептур			
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	P,мг	Fe, мг					
Оладьи со сгущенным молоком	70	4,56	4,06	27,75	166	0,1	0	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	448,449	2011			
чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393	2011			
<b>Итого за приём пищи:</b>	265	4,68	4,08	37,95	207	0,1	2,83	0	0,81	9,9	23	45,6	1,12					
				Обед														
Борщ с фасолью и картофелем	150	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10,5	10	31	0,4	63	2011			

плов из говядины	75/130	18,76	19,17	17,87	320,2	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	265	2011
хлеб пшеничный	30	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
хлеб ржаной	30	1,07	0,45	8	34,92	0,04	0	0	0	11,2	8,4	32,9	0,6		
кисель из сока	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	382	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>575</b>	<b>31,43</b>	<b>27,81</b>	<b>88,45</b>	<b>728,92</b>	<b>0,41</b>	<b>8,9</b>	<b>40,24</b>	<b>2,95</b>	<b>105,9</b>	<b>89,9</b>	<b>450</b>	<b>6,82</b>	<b>342</b>	<b>2011</b>
				Полдник											
Печенье	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	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19		
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>180</b>	<b>2,04</b>	<b>0,31</b>	<b>19,69</b>	<b>89,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>6,6</b>	<b>13,4</b>	<b>27,7</b>	<b>1,39</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1150</b>	<b>38,15</b>	<b>32,2</b>	<b>146,09</b>	<b>1025,12</b>	<b>0,61</b>	<b>11,75</b>	<b>40,24</b>	<b>4,46</b>	<b>122,4</b>	<b>126</b>	<b>523</b>	<b>9,33</b>		

Пятница 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,к	Витамины				Минеральные вещества				рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы		B1, мг	C, мг	A, мг	E,мг	Mg,мг	Ca, мг	P,мг	Fe, мг		
омлет натуральный	65	5,75	10,29	1,15	120	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	215	2011
икра кабачковая	40	0,42	1,44	2,55	24,84	0	2,4	0	0	10,8	54,6	33,3	0,44		
бутерброд с маслом	40	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	1	2011
чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>215</b>	<b>6,61</b>	<b>11,74</b>	<b>22,39</b>	<b>222,34</b>	<b>0</b>	<b>5,72</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>45,6</b>	<b>101</b>	<b>142</b>	<b>4,53</b>		
				Обед											
суп картофельный с вермишелью	150	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	82	2011
фрикадельки из птицы	55	7,27	6,8	4,52	108,13	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	308	2011
каша ячневая рассыпчатая	110	6,1	7,29	35,69	189	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	165	2011
хлеб пшеничный	30	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
хлеб ржаной	30	1,07	0,45	8	34,92	0,04	0	0	0	11,2	8,4	32,9	0,6		
кисель из повидла	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,7	36,1	156	2,65	383	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>525</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,7</b>	<b>49,5</b>	<b>0</b>	<b>3,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,7</b>	<b>27,2</b>	<b>15,5</b>	<b>1,5</b>		
				Полдник											
Выпечка пром.произ-ва	30	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>190</b>	<b>28,88</b>	<b>24,36</b>	<b>160,12</b>	<b>1029,07</b>	<b>0,57</b>	<b>25,16</b>	<b>82,51</b>	<b>2,1</b>	<b>175,2</b>	<b>201</b>	<b>544</b>	<b>11,01</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>930</b>	<b>35,89</b>	<b>36,1</b>	<b>194,21</b>	<b>1300,91</b>	<b>0,57</b>	<b>34,18</b>	<b>82,51</b>	<b>2,5</b>	<b>232,5</b>	<b>329</b>	<b>701</b>	<b>17,04</b>		

Понедельник 2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,к	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы		B1, мг	C, мг	A, мг	E,мг	Mg,мг	Ca, мг	P,мг	Fe, мг		
каша молочная пшенная	150	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	2	36,9	24,2	71	1	168	2011
хлеб пшеничный	30	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
чай сахаром и лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>376</b>	<b>8,48</b>	<b>6</b>	<b>39,52</b>	<b>253,2</b>	<b>0,06</b>	<b>6,93</b>	<b>2</b>	<b>2,01</b>	<b>52,3</b>	<b>46,2</b>	<b>110</b>	<b>2,12</b>		

Обед															
суп картофельный с рисовой крупой	150	0,97	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0	0	9,98	19,2	20,3	0,34	80	2011
тефтели из говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	286	2011
макароны отварные	110	5,3	4,6	29,3	189	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	204	2011
Соус сметанный	15	0,02	0,75	0,88	11,12	0,003	0,006	0,24	0,31	11,3	4,1	32	1,05	354	2011
хлеб пшеничный	30	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
хлеб ржаной	30	1,07	0,45	8	34,92	0,04	0	0	0	11,2	8,4	32,9	0,6		
Компот из смеси с/ф	150	0,39	0,02	24,99	101,7	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	376	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>535</b>	<b>18,69</b>	<b>15,29</b>	<b>95,61</b>	<b>602,94</b>	<b>0,433</b>	<b>25,746</b>	<b>0,44</b>	<b>2,21</b>	<b>79,38</b>	<b>79,3</b>	<b>236</b>	<b>5,69</b>		
Полдник															
печенье	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
сок	100	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	399	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>130</b>	<b>41,38</b>	<b>31,18</b>	<b>216,62</b>	<b>1328,28</b>	<b>1,066</b>	<b>51,492</b>	<b>0,88</b>	<b>5,82</b>	<b>170,2</b>	<b>169</b>	<b>524</b>	<b>13,78</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1041</b>	<b>68,55</b>	<b>52,47</b>	<b>351,75</b>	<b>2184,42</b>	<b>1,559</b>	<b>84,168</b>	<b>3,32</b>	<b>10,04</b>	<b>301,8</b>	<b>295</b>	<b>870</b>	<b>21,59</b>		

Вторник 2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Вареники ленивые отварные	115	18,41	9,04	18	226,6	0	45	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	229	2011
чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>365</b>	<b>18,45</b>	<b>9,05</b>	<b>24,99</b>	<b>254,6</b>	<b>0</b>	<b>45,02</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>36,1</b>	<b>69,8</b>	<b>110</b>	<b>0,69</b>		

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,29	62,85	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	80	2011
рыба тушеная с овощами	80	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	64	2011
Пюре картофельное	110	3,62	4,16	17,72	118,95	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	321	2011
хлеб пшеничный	30	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
хлеб ржаной	30	1,07	0,45	8	34,92	0,04	0	0	0	11,2	8,4	32,9	0,6		
компот из свежих яблок	150	0,012	0,12	17,91	73,2	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	372	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15,072</b>	<b>11,91</b>	<b>90,74</b>	<b>525,02</b>	<b>0,4</b>	<b>16,06</b>	<b>0,54</b>	<b>6,35</b>	<b>115,1</b>	<b>132</b>	<b>386</b>	<b>6,75</b>		

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		
молоко кипяченое	150	4,58	0	230,7	85	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	400	
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>180</b>	<b>35,114</b>	<b>22,42</b>	<b>414,59</b>	<b>1133,39</b>	<b>0,98</b>	<b>29,59</b>	<b>1,08</b>	<b>14,1</b>	<b>222,3</b>	<b>246</b>	<b>787</b>	<b>15,3</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1095</b>	<b>68,636</b>	<b>43,38</b>	<b>530,32</b>	<b>1913,01</b>	<b>1,38</b>	<b>90,67</b>	<b>1,62</b>	<b>20,75</b>	<b>373,5</b>	<b>448</b>	<b>1283</b>	<b>22,74</b>		

Среда 2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	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 гречневая молочная	150	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	168	2011

бутерброд с маслом	40	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	1	2011
чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	300	11,04	13,21	28,19	276,1	0	4,92	0	0,5	27,2	41,3	82,2	3,39		
Обед															
суп картофельный с фасолью	150	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	81	2011
котлеты рубленые из птицы	55	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	305	2011
каша пшеничная рассыпчатая	110	6,1	7,29	35,69	189	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	171	2011
хлеб пшеничный	30	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
хлеб ржаной	30	1,07	0,45	8	34,92	0,04	0	0	0	11,2	8,4	32,9	0,6		
компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	376	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	525	17,66	13,3	115,04	654,95	0,54	13	40,3	4,7	120,4	143	370	8,36		
Полдник															
Сдоба обыкновенная	40	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69	13005	2011
чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	190	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	73,18		
<b>Всего за день:</b>	1015	28,82	26,53	153,43	972,05	0,54	20,75	40,3	5,21	149,8	198	456	84,93		

Четверг 2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	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 макаронными изделиями	150	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	93	2011
хлеб пшеничный	30	18,1	25,9	35,27	447	0,27	332,01	140	0	143,3	463	304	5,43	376	2011
чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	330	31,04	39,41	54,06	694,8	0,27	332,03	140	0,4	166,4	482	396	8,02		
Обед															
борщ с капустой и картофелем	150	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	57	2011
рагу из птицы	160	13,4	16,2	18,3	272,6	0,038	17,4	0,2	0,4	21	22	54	0,9	289	2005
хлеб пшеничный	30	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
хлеб ржаной	30	1,07	0,45	8	34,92	0,04	0	0	0	11,2	8,4	32,9	0,6		
компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
<b>Итого за приём пищи:</b>	520		16,81	78,78	541,39	0,258	19,93	0,2	1,1	70,44	72,9	184	4,1		
Полдник															
Выпечка пром-го произв-ва	30	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	395	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	180	5,06	3,65	28,93	267,4	0,19	0	2,31	1,49	20,2	16,4	63,1	1,89		
<b>Всего за день:</b>	1030	36,1	59,87	161,77	1503,59	0,718	351,96	142,51	2,99	257	572	644	14,01		

Пятница 2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		

	Калории, к	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				г	год
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг		
каша овсяная молочная	150	15,4	14,4	3,4	203,5	0,1	0,5	0	3,7	54	47,1	238	0,8	90	2011
хлеб пшеничный	30	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	340	18,68	14,5	32,92	338,9	0,16	3,33	0	3,71	69,4	69,1	277	1,92		
суп картофельный с клецками															
шницель из говядины	150	1,72	1,85	10,29	62,85	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	85	2011
капуста тушенная	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	282	2011
хлеб пшеничный	110	1,98	3,71	9,49	79	0,03	16,37	0	0,4	40,4	55,8	19,7	0,75	132	2011
хлеб ржаной	*	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
кисель из повидла	30	1,07	0,45	8	34,92	0,04	0	0	0	11,2	8,4	32,9	0,6		
<b>Итого за приём пищи:</b>	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	383	2011
	#ЗНАЧ!	22,55	19,88	95,01	645,55	0,36	22,4	40,2	0,8	124	143	300	5,98		
блинчики с повидлом															
чай с сахаром	55	2,61	4,82	14,94	114	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	447	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011
<b>Всего за день:</b>	205														
	#ЗНАЧ!	41,23	34,38	127,93	984,45	0,52	25,73	40,2	4,51	193	212	577	7,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	351,4	309,6	1722,2	10579,2	7,0	541,3	371,6	63,0	1602,1	3058,0	4978,3	172,9
Среднее значение за период												
Содержание												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
от 1 до 3 лет	370	520	260