

ИП Федотов Павел Владимирович

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ

Федотов П.В.

МАДОУ Д/С № 24 "Улыбка"

СОГЛАСОВАНО

Приложение №8 к СанПин
2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (10 дневное)

Сезон: Весенний
Категория: Дети от 1 до 3 лет

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 1
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
230	Каша манная молочная с маслом	150	4,3	4,51	25,87	161	24	0,06	0,78	0,03	121,2498	78,5104	12,9964	76,2	0,3154	0,0054	0,0012	0,017	
75	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105		54					
573	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132	0,0029	
465	Кофейный напиток с молоком	180	1,92	2,17	10,31	68	9	0,03	0,82	0,04	92,196	75,744	8,82	56,7	0,0594	0,0057	0,0013	0,0126	
Всего в Завтрак		360	10,52	9,65	43,88	303	53	0,14	1,88	0,07	262,05	267,85	37,22	239,7	1,3748	0,0117	0,0157	0,0326	
Второй завтрак																			
501	Сок фруктовый	100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008	
Всего в Второй завтрак		100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008	
Обед																			
104	Щи из свежей капусты на курин. бульоне со сметаной	150	0,72	2,33	3,59	38		0,02	9,84		122,1878	17,1741	8,3408	18,3083	0,3131	0,0015	0,0001	0,0094	
256	Макароны отварные	110	3,52	3,76	23,59	142		0,06			41,7298	10,4788	5,6574	29,4462	0,5734	0,0005		0,0078	
327	Гуляш из отварного мяса	50	9,51	9,51	1,24	129		0,03	0,85		179,56	9,8	12,44	97,86	1,449	0,0037		0,0329	
495	Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		8,5	34					0,225	0,15		0,0225					
574	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0018	0,0022	0,0096	
Всего в Обед		450	16,41	16,07	50,56	413		0,18	10,69		441,7	51,6	45,24	208,81	3,918	0,0075	0,0023	0,0597	
Полдник																			
582	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04			55	14,5	10	45	1,05				
457	Чай с сахаром	150	0,23	0,06	6,78	29			0,11		28,1025	5,7038	4,95	9,27	0,9428				
Всего в Полдник		200	3,98	5,96	18,58	144		0,04	0,11		83,1	20,2	14,95	54,27	1,9928				
Ужин																			
241	Рис припущенный с овощами	180	4,64	6,16	43,2	248		0,06	3,22		119,6548	23,9792	37,6668	107,8064	0,8954	0,0022	0,0085	0,0414	
457	Чай с сахаром	180	0,27	0,07	8,14	34			0,13		33,723	6,8445	5,94	11,124	1,1313				
573	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,0264	0,0058	
Всего в Ужин		400	8,31	6,87	66,14	360		0,18	3,36		250,58	48,02	74,41	224,53	4,0267	0,0034	0,0349	0,0472	
Всего в день				38,55	190,46	1 267	53	0,55	18,04	0,07	1 161,43	399,68	177,81	738,31	12,8122	0,0246	0,0529	0,1475	

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети от 1 до 3 лет**

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
232	Завтрак																	
79	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,59	4,7	22,85	152	25	0,1	0,8	0,03	91,0388	75,567	8,7076	120,8735	1,1468	0,008	0,0059	0,0123
573	Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
462	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132	0,0029
	Какао с молоком	180	2,09	2,25	10,66	71	9	0,03	0,82	0,04	114,9975	76,4865	11,3985	65,5425	0,2592	0,0057	0,0013	0,0126
Всего в Завтрак		360	8,45	15,07	41,01	333	84	0,18	1,62	0,07	256,94	162,45	35,55	241,82	2,416	0,0143	0,0204	0,0279
497	Второй завтрак																	
	Напиток плодово-ягодный	100	0,05	0,04	7,88	32			8,85		24,35	2,42	1,49	1,75	0,151	0,0002		0,0009
Всего в Второй завтрак		100	0,05	0,04	7,88	32			8,85		24,35	2,42	1,49	1,75	0,151	0,0002		0,0009
95	Обед																	
377	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150	0,79	2,31	5,05	44		0,02	8,96		138,0173	19,332	9,642	20,5455	0,4596	0,0022		0,01
307	Пюре картофельное	110	3,52	3,26	21,52	129	16,5	0,16	25,03	0,02	744,311	50,8875	32,683	99,1387	1,145	0,0089	0,001	0,043
495	Биточки рыбные (минтай)	50	9,35	11,02	4,3	154	5	0,09	1,61		257,8857	28,5421	37,7591	157,0885	0,984	0,0798	0,0066	0,3735
574	Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22					0,14	0,0933		0,014				
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0018	0,0022	0,0096
Всего в Обед		450	16,32	17,07	50,04	419	21,5	0,33	35,6	0,02	1 238,35	112,85	98,88	339,97	4,1626	0,0926	0,0098	0,4361
577	Полдник																	
460	Баранки сдобные	50	4,15	4	30,2	174		0,06			51	9,5	7	36	0,65			
	Чай с молоком	150	1,1	1,11	8,25	47	7,5	0,02	0,52	0,02	69,5308	44,2576	8,333	36,8657	0,7233	0,003	0,0007	0,0067
Всего в Полдник		200	5,25	5,11	38,45	221	7,5	0,08	0,52	0,02	120,53	53,76	15,33	72,87	1,3733	0,003	0,0007	0,0067
189	Ужин																	
86	Суфле из творога с яблоком	180	15,37	13,83	35,93	330	86,4	0,07	106,09	0,05	288,488	137,9261	25,1362	188,0946	2,0758	0,0034	0,0235	0,0348
457	Повидло	20	0,08		13	53			0,1			2,8	1,4	1,8	0,26			
	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257			
Всего в Ужин		400	15,75	13,91	57,97	420	86,4	0,07	106,34	0,05	325,96	148,33	33,14	202,25	3,5928	0,0034	0,0235	0,0348
Всего в день				51,2	195,34	1 425	199,4	0,66	152,93	0,15	1 966,13	479,82	184,39	858,66	11,6957	0,1135	0,0544	0,5063

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети от 1 до 3 лет**

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
236	Завтрак																	
79	Каша рисовая молочная с маслом	150	3,35	4,61	23,72	150	26,47	0,04	0,8	0,04	113,98	77,4023	20,1782	90,8029	0,2891	0,0059	0,0047	0,0238
573	Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
465	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132	0,0029
	Кофейный напиток с молоком	180	1,92	2,17	10,31	68	9	0,03	0,82	0,04	92,196	75,744	8,82	56,7	0,0594	0,0057	0,0013	0,0126
Всего в Завтрак		360	7,04	14,9	41,52	329	85,47	0,12	1,62	0,07	257,08	163,55	44,44	202,9	1,3585	0,0122	0,0191	0,0394
496	Второй завтрак																	
	Напиток из шиповника	100	0,21	0,09	10,39	43		0,01	60		3,225	3,75	1,02	1,02	0,2025			
Всего в Второй завтрак		100	0,21	0,09	10,39	43		0,01	60		3,23	3,75	1,02	1,02	0,2025			
118	Обед																	
329	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150	4,91	6,3	10,94	120	18	0,13	22,45		413,3202	35,0362	30,41	93,2401	1,2311	0,0048	0,0002	0,0412
495	Капуста тушеная с мясным фаршем	160	11,57	9,84	8,24	168		0,07	57,39		417,8404	71,4224	34,4992	137,1161	2,187	0,0076	0,0004	0,0479
574	Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22					0,14	0,0933			0,014			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0018	0,0022	0,0096
Всего в Обед		450	19,14	16,62	38,36	380	18	0,27	79,83		929,3	120,55	83,71	293,56	4,9921	0,0142	0,0029	0,0987
541	Полдник																	
484	Булочка Московская	50	3,91	2,18	34,39	173	10	0,07			49,6583	9,7091	6,2554	36,3452	0,5298	0,0009	0,0008	0,0086
	Кисель	150			3,74	15					0,1125	0,075			0,0113			
Всего в Полдник		200	3,91	2,18	38,13	188	10	0,07			49,77	9,78	6,26	36,35	0,541	0,0009	0,0008	0,0086
150	Ужин																	
256	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	60		0,01	3,5		157,5	20,5	7,5	18,5	0,35			
457	Макароны отварные	150	5,36	2,61	35,84	188	15	0,09			63,93	15,7538	8,5605	45,3788	0,8681	0,0008		0,0119
573	Чай с сахаром	180	0,27	0,07	8,14	34			0,13		33,723	6,8445	5,94	11,124	1,1313			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,06			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0006	0,0132	0,0029
Всего в Ужин		400	8,28	7,45	55,22	321	15	0,16	3,64		303,75	51,7	37,4	127,8	3,3494	0,0014	0,0132	0,0148
Всего в день				41,24	183,61	1 260	128,47	0,62	145,09	0,07	1 543,13	349,33	172,82	661,63	10,4435	0,0287	0,036	0,1614

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
139	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,1	4,53	15,46	115	33,33	0,04	0,87	0,03	112,5542	85,8917	11,395	70,9083	0,2663	0,0062	0,0013	0,016
75	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105		54				
573	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132	0,0029
457	Чай с сахаром	180	0,27	0,07	8,14	34			0,13		33,723	6,8445	5,94	11,124	1,1313			
Всего в Завтрак		360	7,67	7,58	31,29	223	53,33	0,1	1,28	0,03	194,88	206,34	32,74	188,83	2,3976	0,0068	0,0145	0,0189
497	Второй завтрак Напиток из ягод	100	0,04	0,03	6,51	27			0,75		12,98	1,97	1,3	1,5	0,043	0,0001		0,0007
Всего в Второй завтрак		100	0,04	0,03	6,51	27			0,75		12,98	1,97	1,3	1,5	0,043	0,0001		0,0007
119	Обед Суп Уха со взбитым яйцом	150	4,23	2,93	9,18	80	15	0,06	11,03		350,031	36,462	21,663	70,905	0,7746	0,0038	0,0016	0,0732
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,84	3,12	18,92	119		0,13			115,7777	7,0669	60,9814	90,7754	2,0486	0,001	0,0025	0,007
339	Котлета Школьная	50	7,74	13,29	3,25	164		0,04	0,27	0,01	139,0816	17,0725	14,0827	90,2564	1,2828	0,0035	0,0043	0,0258
495	Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22					0,14	0,0933			0,014			
574	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0018	0,0022	0,0096
Всего в Обед		450	18,46	19,83	50,52	455	15	0,3	11,3	0,01	703,03	74,69	115,53	315,14	5,68	0,0101	0,0106	0,1156
582	Полдник Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	11,8	116		0,04			55	14,5	10	45	1,05			
470	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	85	30	0,05	1,05		219	180	21	142,5	0,15	0,0135	0,003	0,03
Всего в Полдник		200	7,95	10,7	17,95	200	30	0,08	1,05		274	194,5	31	187,5	1,2	0,0135	0,003	0,03
550	Ужин Манник	180	9,97	9,28	55,95	349	103 428	0,08	0,28			100,2463	19,9384	143,5845	1,2877			
471	Молоко сгущенное	20	1,44	1,71	11,11	65	8 400	0,01	0,2			61,4	6,8	43,8	0,04			
497	Напиток плодово-ягодный	180	0,09	0,07	14,19	58			15,93		43,83	4,356	2,682	3,15	0,2718	0,0004		0,0017
Всего в Ужин		380	11,51	11,06	81,26	472	111 828	0,09	16,41		43,83	166	29,42	190,53	1,5995	0,0004		0,0017
Всего в день				49,19	187,53	1 376	111 926,3	0,57	30,79	0,04	1 228,72	643,5	209,98	883,5	10,9201	0,0309	0,0281	0,1668

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети от 1 до 3 лет**

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
235	Завтрак																	
79	Каша пшенная молочная с маслом	150	4,59	5,2	23,77	161	26,47	0,13	0,8	0,04	143,1683	82,2409	29,2136	113,9559	0,7268	0,0067	0,0012	0,0192
573	Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
465	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132	0,0029
	Кофейный напиток с молоком	180	1,92	2,17	10,31	68	9	0,03	0,82	0,04	92,196	75,744	8,82	56,7	0,0594	0,0057	0,0013	0,0126
Всего в Завтрак		360	8,28	15,49	41,58	339	85,47	0,21	1,62	0,07	286,26	168,38	53,47	226,06	1,7962	0,013	0,0157	0,0348
82	Второй завтрак																	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	24,2	102		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
Всего в Второй завтрак		100	0,4	0,4	24,2	102		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
127	Обед																	
386	Суп гороховый на курином бульоне	150	2,99	1,83	9,85	68		0,12	4,73		238,29	19,125	19,8	55,875	1,0605	0,002	0,0017	0,0133
357	Рис припущенный	110	2,72	5,34	27,73	170		0,03			39,1072	14,4408	20,0926	58,245	0,4776	0,0006	0,0059	0,0194
495	Оладьи из печени по-кунцевски	50	8,5	2,65	7	87	3 190 500	0,06	3,35			10	10	128	2,51			
574	Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22					0,14	0,0933		0,014				
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0018	0,0022	0,0096
Всего в Обед		450	16,86	10,3	63,75	416	3 190 500	0,29	8,08		375,54	57,66	68,69	305,32	5,6221	0,0043	0,0098	0,0423
576	Полдник																	
86	Батон	30	2,25	2,07	15,42	89		0,03			27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0,0006		0,009
457	Повидло	20	0,08		13,06	53			0,1		25,8	2,8	1,4	1,8	0,26			
	Чай с сахаром	150	0,23	0,06	6,78	29			0,11		28,1025	5,7038	4,95	9,27	0,9428			
Всего в Полдник		200	2,56	2,13	35,26	171		0,03	0,21		81,5	14,2	10,25	30,57	1,5628	0,0006		0,009
376	Ужин																	
573	Рагу из овощей со сметаной	180	3,55	2,89	21,01	125	7,2	0,14	48,63		700,9993	53,7646	38,8563	88,788	1,445	0,0076	0,0005	0,0444
457	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,0264	0,0058
	Чай с сахаром	180	0,27	0,07	8,14	34			0,13		33,723	6,8445	5,94	11,124	1,1313			
Всего в Ужин		400	7,22	3,61	43,95	237	7,2	0,26	48,76		831,92	77,81	75,6	205,51	4,5763	0,0088	0,0269	0,0502
Всего в день				31,92	208,73	1 265	3 190 592,	0,82	223,67	0,07	1 853,23	334,06	217,01	778,46	15,7573	0,0287	0,0527	0,1443

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети от 1 до 3 лет**

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
227	Завтрак																	
75	Каша ячневая молочная с маслом	150	3,98	4,44	22,4	146	25	0,09	0,76	0,03	133,8288	90,6213	19,9255	133,2917	0,481	0,0053	0,0012	0,0327
573	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105		54				
465	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132	0,0029
	Кофейный напиток с молоком	180	1,92	2,17	10,31	68	9	0,03	0,82	0,04	92,196	75,744	8,82	56,7	0,0594	0,0057	0,0013	0,0126
Всего в Завтрак		360	10,2	9,58	40,41	288	54	0,17	1,86	0,07	274,62	279,97	44,15	296,79	1,5404	0,0116	0,0156	0,0482
501	Второй завтрак																	
	Сок фруктовый	100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008
Всего в Второй завтрак		100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008
150	Обед																	
100	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	36			2,1		94,5	12,3	4,5	11,1	0,21			
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	1,16	2,17	7,15	53	7,5	0,03	5,93		175,6583	11,9265	9,816	32,34	0,4385	0,002	0,0001	0,0137
375	Плов из курицы	130	9,98	5,5	26,08	194		0,07	1,09		163,3375	15,2457	30,7087	128,5121	1,006	0,0034	0,0053	0,073
495	Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22					0,14	0,0933		0,014				
574	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0018	0,0022	0,0096
Всего в Обед		450	14,38	10,82	54,71	374	7,5	0,17	9,12		531,64	53,57	63,82	235,15	3,2284	0,0071	0,0076	0,0962
582	Полдник																	
460	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	11,8	116		0,04			55	14,5	10	45	1,05			
	Чай с молоком	150	1,1	1,11	8,25	47	7,5	0,02	0,52	0,02	69,5308	44,2576	8,333	36,8657	0,7233	0,003	0,0007	0,0067
Всего в Полдник		200	4,85	7,01	20,05	163	7,5	0,06	0,52	0,02	124,53	58,76	18,33	81,87	1,7733	0,003	0,0007	0,0067
259	Ужин																	
457	Макароны отварные с сыром	180	6,29	4,73	28,85	184	18	0,07	0,22		51,003	91,503	6,822	77,328	0,6885	0,0006		0,0095
	Чай с сахаром	180	0,27	0,07	8,14	34			0,13		33,723	6,8445	5,94	11,124	1,1313			
573	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,0264	0,0058
Всего в Ужин		400	9,96	5,45	51,79	296	18	0,18	0,35		181,93	115,55	43,56	194,05	3,8198	0,0019	0,0264	0,0154
Всего в день				32,86	178,25	1 167	87	0,6	13,85	0,08	1 236,72	519,84	175,87	818,86	11,8619	0,0256	0,0503	0,1745

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
229	Завтрак																	
79	Каша "Дружба"молочная с маслом	150	4,59	4,95	29,08	179	25	0,11	0,76	0,03	135,2801	76,8938	29,3372	114,0441	0,6453	0,0062	0,0035	0,024
573	Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
462	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132	0,0029
	Какао с молоком	180	2,09	2,25	10,66	71	9	0,03	0,82	0,04	114,9975	76,4865	11,3985	65,5425	0,2592	0,0057	0,0013	0,0126
Всего в Завтрак		360	8,45	15,32	47,23	361	84	0,19	1,58	0,06	301,18	163,78	56,18	234,99	1,9145	0,0125	0,018	0,0395
497	Второй завтрак																	
	Напиток плодово-ягодный	100	0,05	0,04	7,88	32			8,85		24,35	2,42	1,49	1,75	0,151	0,0002		0,0009
Всего в Второй завтрак		100	0,05	0,04	7,88	32			8,85		24,35	2,42	1,49	1,75	0,151	0,0002		0,0009
9	Обед																	
129	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,54	1,8	3,87	34		0,01	8,58		56,4	14,238	4,836	10,296	0,1986	0,0001		0,0009
	Суп с вермишелью на курином бульоне	150	4,72	4,67	16,22	126	7,5	0,08	10,82		338,0685	17,2193	18,8535	65,8688	0,9532	0,0038	0,0002	0,039
377	Пюре картофельное	110	3,52	3,26	21,52	129	16,5	0,16	25,03	0,02	744,311	50,8875	32,683	99,1387	1,145	0,0089	0,001	0,043
299	Рыба, припущенная в томате с овощами	50	6,16	6,71	3,16	98	5	0,05	2,28		195,4379	23,1522	25,3486	98,0101	0,4579	0,0563		0,2665
495	Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22					0,14	0,0933			0,014			
574	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0018	0,0022	0,0096
Всего в Обед		480	17,6	16,91	63,94	478	29	0,37	46,71	0,02	1 432,36	119,59	100,52	336,51	4,3287	0,0708	0,0034	0,359
577	Полдник																	
459	Баранки сдобные	50	4,15	4	30,2	174		0,06			51	9,5	7	36	0,65			
	Чай с лимоном	150	0,18	0,04	7,61	32			1,22		23,475	4,9125	3,63	6,69	0,6405			0,0003
Всего в Полдник		200	4,33	4,04	37,81	205		0,06	1,22		74,48	14,41	10,63	42,69	1,2905			0,0003
268	Ужин																	
457	Омлет натуральный	160	11,8	14,25	5,11	196	198,4	0,09	1,28	0,05	243,1948	159,7363	22,4607	225,2079	1,8621	0,0231	0,0246	0,0588
573	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257			
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,0264	0,0058
Всего в Ужин		400	15,5	14,97	28,95	312	198,4	0,2	1,43	0,05	377,86	184,54	59,86	343,17	5,1191	0,0244	0,051	0,0647
Всего в день				51,28	185,81	1 388	311,4	0,82	59,78	0,13	2 210,22	484,74	228,68	959,11	12,8038	0,1078	0,0723	0,4644

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
230	Завтрак																	
75	Каша манная молочная с маслом	150	3,47	4,45	19,1	131	25	0,05	0,76	0,03	108,8471	75,6794	11,4388	68,2147	0,2405	0,0052	0,0012	0,0152
573	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105		54				
465	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132	0,0029
	Кофейный напиток с молоком	180	1,92	2,17	10,31	68	9	0,03	0,82	0,04	92,196	75,744	8,82	56,7	0,0594	0,0057	0,0013	0,0126
Всего в Завтрак		360	9,68	9,59	37,11	273	54	0,13	1,86	0,06	249,64	265,02	35,66	231,71	1,2999	0,0115	0,0156	0,0307
82	Второй завтрак																	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	24,2	102		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
Всего в Второй завтрак		100	0,4	0,4	24,2	102		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
98	Обед																	
256	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	0,98	2,43	7,71	57		0,03	7,2		203,3235	21,0495	13,068	28,2345	0,6773	0,0034	0,0001	0,0143
372	Макароны отварные	110	3,52	3,76	23,59	142		0,06			41,7298	10,4788	5,6574	29,4462	0,5734	0,0005		0,0078
419	Биточки куриные	50	8,85	13,61	4,74	177		0,07	0,63	0,01	151,435	23,2	19,27	108,89	1,1065	0,0037	0,0068	0,0557
495	Соус томатный	20	0,19	0,65	0,92	11	4 000		0,22			1,4	1,14	2,7	0,0612			
574	Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22					0,14	0,0933			0,014			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0018	0,0022	0,0096
Всего в Обед		470	16,2	20,93	56,13	478	4 000	0,23	8,05	0,01	494,63	70,22	57,94	232,47	3,9924	0,0093	0,0091	0,0873
450	Полдник																	
484	Булочка ванильная	50	3,94	4,14	29,73	172	5	0,07			49,8158	9,8613	6,2926	36,6978	0,5193	0,001	0,0009	0,0088
	Кисель	150			3,74	15					0,1125	0,075			0,0113			
Всего в Полдник		200	3,94	4,14	33,47	187	5	0,07			49,93	9,94	6,29	36,7	0,5305	0,001	0,0009	0,0088
376	Ужин																	
457	Рагу из овощей со сметаной	180	3,51	2,47	20,81	120		0,13	48,53		696,9374	52,1087	38,1659	87,013	1,4286	0,0075	0,0005	0,0431
573	Чай с сахаром	180	0,27	0,07	8,14	34			0,13		33,723	6,8445	5,94	11,124	1,1313			
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,0264	0,0058
Всего в Ужин		400	7,18	3,18	43,74	232		0,25	48,66		827,86	76,15	74,91	203,74	4,5599	0,0088	0,0269	0,0489
Всего в день				38,23	194,65	1 272	4 059	0,7	223,57	0,07	1 900,06	437,33	183,79	715,62	12,5827	0,0325	0,0527	0,1837

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
236 79 573 460	Завтрак																	
	Каша рисовая молочная с маслом	150	3,25	4,87	22,55	147	30	0,04	0,78	0,03	110,545	75,2803	19,4625	87,9103	0,2779	0,0057	0,0045	0,023
	Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132	0,0029
460	Чай с молоком	180	1,31	1,33	9,9	57	9	0,02	0,62	0,02	83,4369	53,1091	9,9995	44,2388	0,868	0,0036	0,0008	0,008
Всего в Завтрак		360	6,33	14,32	39,95	314	89	0,11	1,4	0,05	244,88	138,79	44,9	187,55	2,1558	0,01	0,0185	0,0339
496	Второй завтрак																	
	Напиток из шиповника	100	0,21	0,09	10,39	43		0,01	60		3,225	3,75	1,02	1,02	0,2025			
Всего в Второй завтрак		100	0,21	0,09	10,39	43		0,01	60		3,23	3,75	1,02	1,02	0,2025			
115 292 495 574	Обед																	
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	4,12	5,05	12,99	114	12	0,08	10,42		328,0811	18,1247	18,0339	62,349	0,8554	0,004	0,0007	0,0376
	Жаркое по-домашнему	160	10,01	16,16	21,09	270		0,18	25,76		850,4583	21,7721	40,6735	153,2533	2,2916	0,0094	0,0004	0,0673
	Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22					0,14	0,0933			0,014			
574	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0018	0,0022	0,0096
Всего в Обед		450	16,78	21,69	53,25	475	12	0,33	36,18		1 276,68	53,99	77,51	278,8	4,7209	0,0152	0,0033	0,1145
576 86 457	Полдник																	
	Батон	30	2,25	2,07	15,42	89		0,03			27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0,0006		0,009
	Повидло	20	0,08		13,06	53			0,1		25,8	2,8	1,4	1,8	0,26			
457	Чай с сахаром	150	0,23	0,06	6,78	29			0,11		28,1025	5,7038	4,95	9,27	0,9428			
Всего в Полдник		200	2,56	2,13	35,26	171		0,03	0,21		81,5	14,2	10,25	30,57	1,5628	0,0006		0,009
139 457 573	Ужин																	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,05	6,94	20,13	163	42	0,07	1,64	0,07	202,7051	158,6285	20,1957	126,8456	0,3533	0,0116	0,0025	0,0285
	Чай с сахаром	180	0,27	0,07	8,14	34			0,13		33,723	6,8445	5,94	11,124	1,1313			
573	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,0264	0,0058
Всего в Ужин		400	8,72	7,65	43,07	276	42	0,18	1,77	0,07	333,63	182,67	56,94	243,57	3,4846	0,0129	0,0289	0,0343
Всего в день				45,88	181,92	1 279	143	0,66	99,57	0,11	1 939,92	393,41	190,62	741,51	12,1266	0,0386	0,0507	0,1917

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети от 1 до 3 лет**

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
220	Завтрак																	
75	Каша овсяная молочная с маслом	150	4,66	6	8,32	106	25	0,16	0,8	0,03	186,8757	93,0505	39,4458	148,7735	1,0963	0,0056	0,0013	0,0123
573	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105		54				
462	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1	0,0007	0,0132	0,0029
	Какао с молоком	180	2,09	2,25	10,66	71	9	0,03	0,82	0,04	114,9975	76,4865	11,3985	65,5425	0,2592	0,0057	0,0013	0,0126
Всего в Завтрак		360	11,05	11,22	26,67	250	54	0,24	1,9	0,07	350,47	283,14	66,24	321,12	2,3555	0,0119	0,0157	0,0279
497	Второй завтрак																	
	Напиток из яблок	100	0,03	0,03	5,72	24			12,38		21	1,3	0,675	0,825	0,18	0,0002		0,0006
Всего в Второй завтрак		100	0,03	0,03	5,72	24			12,38		21	1,3	0,68	0,83	0,18	0,0002		0,0006
104	Обед																	
202	Щи из свежей капусты на курин. бульоне со сметаной	150	0,72	2,33	3,59	38		0,02	9,84		122,1878	17,1741	8,3408	18,3083	0,3131	0,0015	0,0001	0,0094
367	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,84	3,12	18,92	119		0,13			115,7777	7,0669	60,9814	90,7754	2,0486	0,001	0,0025	0,007
495	Птица в соусе с томатом и овощами	50	7,9	2,7	1,34	61		0,04	0,68		121,4536	6,7686	11,3786	75,2671	0,6239	0,0026		0,0535
574	Компот из смеси сухофруктов	100	0,02		5,53	22					0,14	0,0933		0,014				
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56	0,0018	0,0022	0,0096
Всего в Обед		450	15,12	8,63	43,03	311		0,26	10,52		457,56	45,1	99,5	247,55	4,5596	0,0068	0,0048	0,0795
582	Полдник																	
470	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	11,8	116		0,04			55	14,5	10	45	1,05			
	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	85	30	0,05	1,05		219	180	21	142,5	0,15	0,0135	0,003	0,03
Всего в Полдник		200	7,95	10,7	17,95	200	30	0,08	1,05		274	194,5	31	187,5	1,2	0,0135	0,003	0,03
377	Ужин																	
457	Огурцы соленные (порциями)	20	0,56		0,26	3						5		4	0,24	0,0006		
573	Пюре картофельное	160	4,32	6,4	9,28	112	32 000	0,12	3,84			40	25,6	78,4	0,88			
	Чай с сахаром	180	0,27	0,07	8,14	34			0,13		33,723	6,8445	5,94	11,124	1,1313			
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,0264	0,0058
Всего в Ужин		400	8,55	7,11	32,48	228	32 000	0,23	3,97		130,92	69,04	62,34	199,12	4,2513	0,0019	0,0264	0,0058
Всего в день				37,69	125,85	1 012	32 084	0,81	29,82	0,07	1 233,96	593,08	259,76	956,12	12,5465	0,0343	0,05	0,1438

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283794527629869324954276015987693411863249112295

Владелец Юшкова Наталья Владимировна

Действителен с 11.03.2026 по 11.03.2027