

Согласовано:

главный государственный санитарный врач
по Красноярскому краю, г.г. Ачинску, Боготолу,
Ачинскому, Боготольскому, Тухтетскому

районам Красноярского края, Ачинскому району
Зольнинскому району, Ачинскому району

г. Ачинск, 20 10 1980 г.



Утверждаю:

Директору «Комбинат школьного питания»

Н.И. Романенко

20 10 1980 год



**Примерное цикличное
меню для муниципальных дошкольных образовательных
учреждений города Ачинска**

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах
для детей 1-3 лет

для детей 3-7 лет

Дни	Пищевые вещества					Пищевые вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1	48,84	46,48	218,41	1487,57	63,26	61,45	265,43	1777,21				
2	50,22	45,11	191,02	1413,58	63,37	57,47	254,22	1750,56				
3	61,03	56,29	191,07	1464,09	79,83	73,168	265,15	2056,52				
4	56,08	39,84	187,16	1336,21	72,73	51,52	246,05	1741,78				
5	49,64	43,64	211,8	1433,88	67,77	60,15	273,75	1872,13				
6	60,48	50,34	208,32	1497,65	74,23	57,66	261,24	1813,9				
7	54,63	60,58	186,68	1508,92	64,7	70,83	266,29	1712,96				
8	58	53,98	214,47	1583,9	70,74	71,128	269,18	1970,6				
9	55,44	48,78	187,62	1446,79	60,23	56,54	249,83	1674,28				
10	46,89	48,205	194,77	1438,54	66,66	64,508	241,98	1779,14				
Всего за 10 дней	541,25	493,245	1991,32	14611,13	683,52	624,424	2593,12	18149,1				
Средн. за день фактич.	54,12	49,32	199,13	1461	68,3	62,4	259,3	181,4				
Норма за день	39,9	44,65	192,88	1330	51,3	57	248	1710				

Лист. Рецептура 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.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг									
			б		ж	у		В1	В2	С	Са	Fe								
			б	ж																
3	Завтрак																			
185	Бутерброд с сыром, маслом	40/10/5	5,83	6,76		20	160,8	0,06	0,37	0,07	110,7	4,7	0,88							
397	Каши рис-жид. мол. с маслом	205	2,17	3,89		22,51	134	0,02	0,02		110,7	4,7	0,88							
	Какао на молочной	180	3,67	3,19		15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	137	0,43							
399	ИТОГО		11,67	13,84		58,33	401,8	0,13	0,56	1,5	252,4	1,63								
	2 завтрак																			
	Сок абрикосовый	100	0,5			13,5	56	0,03	0,06	6	30	30	0,3							
10	Обед																			
82	Салат из зел. горош. с раст. маслом	60	1,78	3,12		3,75	50,16	0,06	0,019	6,6	12,9	12,9	0,4							
300	Суп карт. с макар. изд. на кур. бул.	250	2,68	2,83		17,14	104,75	0,11	0,065	8,25	27	27	1,08							
344	Рагу овощное	53	11,8	9,01			128,9	0,2	0,02	17,4	14,88	70,08	1,32							
376	Компот из сухофруктов	180	3,36	11,76		16,56	190,4	0,08	0,08	0,36	17,5	17,5	1,95							
	Хлеб ржаной	180	0,39	0,02		24,99	101,7	0,09	0,04		28,64	28,64	1,12							
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6		16,7	87	0,028	0,12		4,6	4,6	0,4							
	ИТОГО	20	1,58	0,2		9,66	47,2	0,6	0,409	15,24	190,72	190,72	7,41							
401	Полдник	50	2,67	4,21		26,5	83	0,035	0,007											
	Вафли	180	5,22	4,5		7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	216	0,75							
	Кефир		7,89	8,71		33,7	173	0,107	0,313	1,26	226,7	226,7	0,93							
	ИТОГО	180	13,78	13,42		67,4	263,3	0,142	0,623	3,78	467,4	467,4	17,1							
33	Ужин																			
263	Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,85	3,6		5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	21	0,88							
321	Фрикадельки рыб. в смет. соусе	80/50	10,6	5,85		68	68	0,06	0,07	0,18	18,9	18,9	0,66							
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84		16,3	110	0,11	0,088	14,53	29,6	29,6	0,81							
392	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5		24,15	118	0,08	0,03		11,5	11,5	1							
368	Чай с сахаром	180	0,06	0,02		9,99	40	0,03	0,02	10	10	10	0,28							
	Яблоко	114	0,4	0,4		9,8	44	0,03	0,02	16	16	16	2,2							
	ИТОГО		18,31	11,36		71,1	436,3	0,38	0,228	30,44	107	107	5,83							
	ВСЕГО		63,76	61,45		265,43	1777,21	1,217	1,51	48,44	776,82	776,82	15,8							

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д.(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			Ж				B1	B2	C	Ca	Fe	
			б	ж	у							
	Завтрак											
185	Бутерброд с маслом	30,5	2,42	3,96	14	103	0,05	0,03			8,2	0,52
395	Каша геркулес. мол. с маслом	205	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03			18,3	1,1
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135			113,2	0,12
	ИТОГО		9,06	11,85	52,33	354	0,216	0,195			139,7	1,74
399	2 завтрак											
	Сок виноградный	100	0,05		9,1	38	0,02	0,3			16	2,2
	Обед											
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,8	3,5	41,7	0,06	0,01			3,3	0,36
75	Рассольник домашний со смет.	250/4	2,07	5,09	14,7	113,2	0,1	0,06			10,8	1,04
82	Котлета рубленая из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11			35,1	1,18
26	Картофель в молоке	150	3,5	3,67	19,67	126,5	0,13	0,13			14	0,8
83	Кисель	180	0,08	0,06	20,54	83,16					59,6	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04			9	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03			17,5	1
	ИТОГО:		25,41	21,52	120	780,56	0,55	0,682			31,28	8,78
58	Полдник											
11	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01			10,7	0,75
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31			21,6	0,18
	ИТОГО:		7,92	8,7	33,7	173	0,11	0,32			226,7	0,93
	Ужин											
0	Вареники с вишней с мас.	120/5	16,9	12,41	17,49	249	0,06	0,25			108,5	0,66
4	Чай с мюсли	180	3,18	2,79	22,6	154	0,08	0,28			224	0,56
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,031			29,8	0,2
	ИТОГО		20,98	15,4	48,19	443	0,18	0,531			362,3	1,42
	ВСЕГО		63,37	57,47	254,22	1750,56	1,056	26,508			902,2	12,87

МЕРНОЕ ШКАЛЬЧЕСКОЕ МОДЕЛЬ 3-й ЛЕТЬ

Приведенный, наименование блюда

№ п/п	Имя	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
												Возраст детей от 3-7 лет
3	Завтрак	40/10/5	5,83	6,76	20	160,8	0,06	0,37	0,07	110,7	0,88	
93	Бульон с сыром, маслом	250	7,18	6,51	23,54	181,5	0,1	0,25	1,13	202	0,63	
97	Каша из макарон, изд.л.	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
	ИТОГО		16,68	16,46	59,36	449,3	0,21	0,79	2,63	449,7	1,94	
99	Завтрак											
	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6	
	Обед											
3	Салат из свеклы с раст.маслом	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88	
3	Суп картоф. с фрикадельками	250/30	7,9	6,2	18,5	162	0,15	0,13	13,4	34,8	1,7	
5	Оселец отварная	70	7,7	16,7	0,28	182	0,14	0,11		24,5	1,26	
6	Капуста тушеная	180	3,3	5,7	16,9	117,3	0,037	0,05	30,7	99,8	1,4	
6	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	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		25,92	33,018	101,54	796,5	0,577	0,555	60,16	250,84	9,31	
	Ланч											
	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,12	0,04	50,08	0,9	
	Пирожок	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24	1,8	216	0,18	
	ИТОГО:		14,44	9,98	36,38	292	0,15	0,36	1,84	266,08	1,08	
	Ужин											
	Рис с заливкой смет.соусе	70/70	16,21	8,86	3,43	159	0,06	0,1	37,6	47,17	12,80	
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,16	38,7	207	0,03	0,03		6,1	0,5	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41				12,8	0,32	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02	2,83	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		22,79	13,71	67,87	518,72	0,16	0,17	49,73	34,58	16,06	
	ВСЕГО		79,83	73,168	265,15	2056,52	1,097	1,875	114,36	1001,2	28,39	

Примерное циклическое меню 4-ой детей

№ реч.

Прием пищи, наименование блюда

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)				Э.П. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			Возраст детей от 3-7 лет					B1	B2	C	Ca	Fe	
			б	ж	у	Э.П. (ккал.)							
	Завтрак		2,42	3,96	14	103	0,05	0,03	0	8,2	0,5		
168	Булочка с маслом	30/10	4,39	4,2	28,3	169	0,08	0,03		37,1	0,8		
393	Чаша мол. ячневая с маслом	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12		
	Кофейный напиток		9,66	10,57	56,66	363	0,166	0,195	1,17	158,5	1,42		
399	Чай	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06		30	0,3		
111	Сыр с луком	30/15	5,3	3,44	1,7	56,1	0,013	0,029	1,67	29,7	0,47		
56	Борщ со свежей капустой со смет	250/4	1,61	4,84	10,93	93,75	0,03	0,035	10,53	47,17	1,07		
26	Мороженое по домашнему	80/140	27,5	7,44	21,9	265	0,21	0,34	8,97	31,1	4		
76	Крем-суп из картофеля	180	0,39	0,018	24,99	101,7	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		
	Углеводородный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03		11,5	1		
	Итого		42,55	16,838	113,87	777,55	0,455	0,539	27,53	195,61	9,91		
	Полдник												
	Пирожок с мясной начинкой	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68	18,69	0,89		
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19		
	Итого		9,27	8,9	32,11	245,53	0,17	0,34	3,14	245,49	1,08		
	Ужин												
	Овощное пюре	85	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,15	62,8	1,54		
	Зеленый горошек	20	0,59	1,04	1,25	16,5	0,02	0,006	2,2	4,3	0,13		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,028	0,012	0,03	10	0,28		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,04	0,05	10	4,6	0,4		
	Итого	114	1,5	0,5	21	95	0,138	0,378	12,38	8	0,6		
	ВСЕГО		11,25	15,22	43,41	355,7	0,929	1,452	44,22	89,7	2,95		
			72,73	51,528	246,05	1741,78				689,3	15,36		

Примерное недельное меню 3-5-й день

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Э.Ц. (ккал)						Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Пищевые вещества (г)						B1	B2	C	Ca	Fe				
			б	ж	у	б	ж	у									
1	Завтрак																
185	Бутерброд с маслом	40/10	3,26	7,6	20,3			0,07	0,28			11,8	0,8				
400	Каша пшеничная на мол. с маслом	205	4,59	4,9	26,32			0,15	0,02			13	1,09				
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07			0,08	0,28	2,46		226,8	0,19				
	ИТОГО:		13,33	17,38	55,69			0,3	0,58	2,46		251,6	2,08				
399	2 завтрак																
	Сок яблочный	100	0,5		9,1			0,02	0,03	10		16	2,2				
11	Обед																
81	Салат из реп-лука с раст. маслом	30	0,39	1,85	2,1			0,014	0,06			8,8	0,23				
287	Суп картоф. с бобовыми	250	6,79	5,3	17,9			0,17	0,08	2,85		41	3,5				
121	Тефтели из говяд. с соусом смет.	80/80	10,91	12,5	13,7			0,06	0,11	0,61		34,7	1				
83	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,44			0,139	0,11	18,16		37	1,01				
	Кисель	180	0,08	0,06	20,54			0,002	0,04	0,18		9	0,25				
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7			0,09	0,04	37,6		17,5	1,95				
	ИТОГО:		25,03	24,39	100,68			0,493	0,432			164	10,14				
19	Полдник																
	Пирог открытый с повидлом	70	4,2	2,2	38,6			0,7	0,4	0,05		13,6	0,9				
11	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2			0,07	0,24	1,8		216	0,18				
	ИТОГО:		9,42	6,7	45,8			0,77	0,64	1,85		229,6	1,08				
	Ужин																
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	2,04			0,018	0,02	5,7		13,1	0,14				
	Котлета рыбная с маслом	80/5	10,09	3,26	6,79			0,06	0,05	0,24		19,9	0,57				
	Капуст. тушеная	150	3,1	4,85	14,14			0,03	0,04	25,75		83,17	1,2				
	Чай с лимоном	180	3,18	2,79	22,6			0,08	0,28	2,32		224	0,56				
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91			0,05	0,04	0,02		8,05	0,7				
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1			0,03	0,02	9,3		14,88	2,04				
	ИТОГО		19,99	11,68	71,58			0,268	0,45	43,31		363,1	5,41				
	ВСЕГО		67,77	60,15	273,75			1,831	2,102	85,22		1008,3	18,71				

Метрическое меню 6-ой день

рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Возраст детей от 3-7 лет							B1	B2	C	Ca	Fe				
			б	ж	у	б	ж	у										
1	Завтрак																	
	Бутерброд с маслом	30,5	2,42	3,96	14			103	0,05	0,03				8,2	0,52			
13	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28			63	0,03	0,18				22	1			
68	Каша греч. на мол. с маслом	205	6,21	5,28	27,9			184	0,15	0,08				12,1	3,3			
95	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36			91	0,036	0,135				113,2	0,12			
	ИТОГО:		16,56	16,25	56,54			441	0,266	0,425				155,5	4,94			
99	2 завтрак																	
	Сок персиковый	100	0,9		9,5			43	0,03	0,08				20	0,6			
	Обед																	
1	Салат из кукурузы с раст. маслом	60	1,7	3,7	4,9			59,5	0,06	0,03				11,1	0,39			
6	Суп с лом. лапшой на кур. бульоне	250	2,21	5,06	11,92			102,2	0,05	0,015				19,7	0,58			
10	Цыплята отварные 97 г. с кост.	51	11,4	8,67				124	0,2	0,02				16,8	0,81			
2	Овощи туш. в молоч. соусе	180	3,7	3,39	15,84			109	0,08	0,1				75,7	0,96			
6	Компот из изюма	180	0,39	0,018	25			41,7	0,001	0,004				28,6	1,1			
	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:		25,18	21,638	93,52			613,6	0,539	0,409				47,84	6,79			
	Людник																	
8	Варушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18			202	0,08	0,12				50,08	0,9			
1	Варенец	180	5,22	4,5	7,2			90	0,07	0,31				216	0,18			
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1			40	0,04	0,05				24	0,16			
	ИТОГО:		15,34	10,18	44,48			332	0,19	0,46				61,84	2,24			
	Ужин																	
	Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,85	3,6	5,01			56,3	0,1	0,02				21	0,88			
	Тетелья рыб./соус смет. 354	80/30	9,23	1,4	7,11			76	0,08	0,06				23	0,7			
	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,44			137	0,139	0,11				37	1,01			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15			118	0,08	0,03				11,5	1			
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99			40						0,03				
	ИТОГО:		17,15	9,6	66,7			427,3	0,399	0,22				24,52	0,28			
	ВСЕГО:		74,23	57,668	261,24			1813,9	1,394	1,544				135,37	3,87			
														725,28	16,84			

Примерное циклическое меню 7-ой день

№ р-ца.	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
3	Завтрак												
215	Бутерброд с сыром, маслом	40/10/5	5,83	6,76	20	160,8	0,06	0,37	0,07	110,7	0,88		
10	Сметаночный	100	8,8	15,8	1,8	185	0,05	0,36	0,17	73,8	1,8		
393	Зеленый горошек	20	0,59	1,04	1,25	16,5	0,02	0,006	2,2	4,3	0,13		
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	7,83	12,8	0,32		
	Итого:		15,34	23,62	33,25	403,3	0,13	0,736	5,27	201,6	3,13		
399	Завтрак												
	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2		
	Обед												
	Помидор, свежие	60	0,36										
87	Суп картофель с рыбными консервами	250	8,59	8,4	2,52	12,6	0,03	0,024	15	8,4	0,84		
288	Французский в сметане	80/80	11,33	12,53	14,19	167	0,04	0,1	0,14	45,3	1,26		
336	Капустная тушеная	180	3,3	5,7	16,9	215	0,07	0,11	1,05	40,1	1,25		
383	Кисель	180	0,08	0,06	20,54	83,16	0,037	0,05	30,7	99,8	1,4		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0,18	9	0,25		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018		17,5	1,95		
	Итого:		29,83	27,59	108,74	791,06	0,329	0,644	57,07	243	9,75		
458	Полдник												
	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01		10,7	0,75		
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	21,6	0,18		
	Итого:		7,92	8,7	33,7	173	0,11	0,32	1,8	226,7	0,93		
	Ужин												
	Яблоко	106	0,36	0,36	7,9	36,3	0,02	0,02					
185	Кавы термическое мол с маслом	205	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03	8	12,9	1,77		
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	18,3	1,1		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0,028	0,012		226,8	0,19		
	Итого:		11,21	10,92	50,6	345,6	0,258	0,342	0,46	4,6	0,4		
	ВСЕГО:		64,3	70,83	226,29	1712,96	0,827	2,042	74,6	262,6	3,46		

Примерное циклическое меню 9 -ый день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Э.Д. (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг		
			б			у				В1	В2	С	Ca	Fe		
			б	ж	у	б	ж	у								
185	Завтрак бутерброд с маслом	30,5														
397	Каша манная жид. с маслом	205	2,46	7,56	14,6		136		0,05	0,03				9,4	0,62	
	Кокос на молоке	180	3,18	3,89	26,38		153		0,04	0,02				8,2	0,34	
	ИТОГО		3,67	3,19	15,82		107		0,05	0,17	1,43			137	0,43	
199	Завтрак Сок яблочный	100	9,31	14,64	56,8		396		0,14	0,22	1,43			154,6	1,39	
33	Обед Икра кабачковая	60	0,5		9,1		38		0,02	0,3	10			16	2,2	
77	Щи из свежей капусты со сметан.	60	0,54	2,8	3,5		41,7		0,06	0,01						
77	Гуляши из говядины	250/5	2,46	4,88	8,48		84,7		0,03	0,04	3,3			10,8	0,36	
17	Макаронные отварные	60/60	15,4	12,4	3,96		189		0,04	0,11	7,5			2,3	0,85	
33	Кисель	150	5,51	4,51	26,4		168,4		0,05	0,025	0,6			29,2	1,15	
	Хлеб ржаной	180	0,08	0,06	20,54		83,16		0,054	0,024	0,18			4,85	1,1	
	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,36	10,02		52		0,042	0,018				9	0,25	
	ИТОГО	20	2,37	0,3	14,49		71		0,316	0,529	21,58			6,9	0,6	
	Полдник Печенье	28,84	25,31		96,49		727,96							89,55	7,98	
	Продукт кисломолоч.	50	2,7	4,2	26,5		83		0,04	0,01				10,7	0,75	
	ИТОГО	180	4,35	3,75	6		75		0,06	0,26	1,5			180	0,15	
	Ужин Огурец свежий	7,05	7,95	32,5		158		0,1	0,27	1,5				190,7	0,9	
	Рыба тушеная с овощами	60	0,48	0,06	2,04		8,4		0,018	0,02						
	Картофельное пюре	80	7,66	3,85	2,2		74		0,05	0,04	5,7			13,1	0,34	
	Чай с лимоном	120	2,45	3,84	16,35		110		0,11	0,088	1,96			22,1	0,47	
	Хлеб пшеничный	180	0,12	0,02	10,2		41		0	0	14,53			29,6	0,81	
	Яблоко	50	3,95	0,5	24,15		118		0,08	0,03	2,83			12,8	0,32	
	ИТОГО	106	0,37	0,37	9,1		40,92		0,03	0,02	9,3			14,88	1	
	ВСЕГО	60,23	56,54	249,83	64,04	392,32	1674,28	0,288	0,198	34,32	103,98			4,98	15,25	

Исследование меню 10-го дня

№ рсц.	Примерный перечень блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			В				B1	B2	C	Ca	Fe		
			б	ж	у								
1	Завтрак												
93	Бульброд с маслом	30,1	2,46	7,56	14,6	136	0,05	0,03					
94	Суп молоч. с макарон. издед.	250	7,18	6,51	23,54	181,5	0,1	0,25	1,13	202	0,62		
	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	154	0,08	0,28	2,32	224	0,63		
	ИТОГО		12,82	16,86	60,74	471,5	0,23	0,56	3,45	435,4	0,56		
99	2 завтрак												
	Сокабрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3		
3	Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88		
7	Суп-караг. с трюфлями	250/25	3,03	3,25	13,93	97,25	0,1	0,122	7,57	79,7	0,81		
2	Шницель рубленый из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11					
5	Каруста тушеная	180	3,3	5,7	16,9	117,3	0,037	0,05	30,7	99,8	1,4		
6	Компот из яблок	180	0,39	0,018	2,5	41,7	0,001	0,004	0,36	28,6	1,1		
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5	1,17		
	ИТОГО		21,47	21,728	96	593,55	0,392	0,39	50,33	203,9	6,84		
	Полдник												
	Пирожки с морковью	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68	18,69	0,89		
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18		
	ИТОГО		9,01	8,52	30,24	233,53	0,16	0,37	2,48	234,69	1,07		
	Ужин												
	Пудинг из творога	150	21,8	15,8	22,4	327	0,09	0,3	0,2	142,3	0,79		
	Соус молочный	30	0,58	1,34	3,96	30,4	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04		
	Кисель	180	0,08	0,06	20,54	83,16	0,04	0,002	0,18	9	0,25		
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,19	0,03	60	24	0,16		
	ИТОГО		23,36	17,4	55	480,56	0,972	0,352	60,47	194,1	1,24		
	ВСЕГО		66,66	64,508	241,98	1779,14		1,672	116,73	1068,09	10,96		

Первое диетическое меню 1-ый день Первая неделя Понедельник Сборник рецептов блюд для питания детей 2010 года

№ п/п	Принем 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													
	Бутерброд с сыром, маслом	30/10/5	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07			108,1	0,68	
5	Каша рис. мол. жид. с маслом	155	1,64	3,82	16,9	109	0,02	0,01			28	0,24		
7	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2		114,7	0,41		
	ИТОГО		9,83	13,13	44,42	336	0,11	0,21	1,27		250,8	1,33		
9	2 завтрак													
	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6		30	0,3		
	Обед													
	Салат из зел. гор. с раст. маслом	45	1,34	2,33	2,81	37,62	0,05	0,02	4,95		9,65	0,3		
	Суп карт. с макар. изд. на кур. бул.	200	2,15	2,27	13,7	83,8	0,09	0,05	6,6		19,68	0,86		
1	Куры отварные 85г с кост.	45	10,1	7,62	14,99	109,5	0,13	0,05	14,85		49,5	0,75		
	Рагу овощное	150	2,8	6,4	20,83	85	0,002	0,07	12,4		23,9	1,1		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	10,02	52	0,054	0,024	0,3		10,5	0,94		
30	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	9,66	47,3	0,028	0,012	45,1		4,6	0,4		
20	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	85,51	599,02	0,454	0,291	90,2		147,83	5,82		
	Итого		20,28	19,2	32,04	140	0,016	0,01			3,2	0,2		
	Полдник													
	Вафли	40	1,28	1,12	6	75	0,06	0,26	1,5		180	0,15		
	Кефир	150	4,35	3,75	38,04	215	0,076	0,27	1,5		183,2	0,35		
	ИТОГО		5,63	4,87										
	Ужин													
	Салат из свеклы с раст. маслом	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2		15,82	0,66		
	Фрикадельки рыб. в смет. соусе	60/15	7,99	2,1	4,39	68	0,04	0,05	0,14		14,3	0,5		
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53		29,6	0,81		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0,028	0,012			4,6	0,4		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28			0,02		8	0,19		
	Яблоко	108	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5		15,2	2,1		
	ИТОГО		13,1	9,28	50,44	337,55	0,289	0,187	28,39		87,52	4,66		
	ВСЕГО		48,84	46,48	218,41	1487,57	0,929	0,958	85,57		669,35	12,16		

Энергетическое меню 2-ой день

№ р-ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			Возраст детей от 1-3 лет				B1	B2	C	Ca	Fe	
			б	ж	у							
	Завтрак											
1	Бульон с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015				
185	Каша геркулес. мол. с маслом	155	2,85	5,01	14,28	114	0,09	0,03			4,7	0,31
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,113	0,98		13,8	0,82
	ИТОГО		6,42	11,69	32,22	252	0,145	0,158	0,98		94,3	0,1
399	2 завтрак										112,8	1,23
	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10		16	2,2
	Обед											
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	0,04	0,009			7,26	0,24
75	Рассольник дом. со смет. и мясом	200/4/20	1,05	4,07	11,81	90,6	0,08	0,05	2,21		28,18	0,83
282	Котлета рубленая из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	9,45		10,6	0,89
319	Картофель в молоке	120	2,8	2,98	15,79	101,23	0,095	0,095	12,93		47,76	0,74
383	Кисель	150	0,07	0,05	17,12	69,3			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	14,49	71	0,042	0,018			6,9	0,6
	Итого		18,06	16,38	89,66	581,97	0,381	0,576	34,74		134,7	6,87
	Полдник											
199	Пирожки с морковью	50	3,15	3,35	19,4	119,61	0,07	0,05	0,56		15,57	0,74
101	Продукт кисломолоч.	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5		180	0,15
	ИТОГО:		7,5	7,1	25,4	194,61	0,13	0,31	2,06		195,57	0,89
	Ужин											
130	Вареники ленивые с сахаром	100/10	14,78	7,42	24,83	225	0,06	0,21	0,19		94,6	0,59
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57		22,8	0,22
94	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,16		112	0,28
	ИТОГО		18,24	9,94	43,74	340	0,138	0,38	58,35		229,4	1,09
	ВСЕГО		50,22	45,11	191,02	1368,58	0,794	1,424	96,13		672,47	10,08

рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			ж		у			B1	B2	C	Ca	Fe		
			б											
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015				4,7	0,31	
3	Суп молоч. с макарон. издел.	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,09	0,02	0,91			161,62	0,5	
07	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2			114,7	0,41	
	ИТОГО		10,13	11,71	39,1	302,2	0,155	0,175	2,11			281,02	1,22	
9	2 завтрак													
	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10			20	0,6	
	Обед													
	Салат из свежлы с раст.маслом	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2			15,82	0,66	
5	Суп картоф. с фрикадельками	200/25	5,3	4,14	12,85	108	0,1	0,09	3,96			23,2	1,17	
6	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	107	0,1	0,08				17,5	0,9	
7	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75			83,17	1,2	
8	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	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0,028	0,012	44,21			4,6	0,4	
	Итого		19,33	24,25	80,95	597,2	0,424	0,348	88,42			198,69	7,04	
	Полдник													
	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,8	112,2	0,05	0,08	0,03			35,77	0,64	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5			180	0,15	
	ИТОГО:		10,93	7,66	26,8	187,2	0,11	0,34	1,53			215,77	0,79	
	Ужин													
	Рыба запеченная в смет.соусе	70/70	16,21	8,86	3,43	159	0,06	0,1	37,6			47,14	12,8	
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	91,67	0,09	0,073	12,1			24,67	0,67	
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,1	0,035	0,015				5,75	0,5	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42			9,4	0,21	
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8,8			14,08	1,94	
	ИТОГО		20,64	12,67	44,82	377,49	0,487	0,208	59,92			101,04	16,12	
	ВСЕГО		61,03	56,29	191,67	1464,09	1,176	1,071	151,98			796,52	25,17	

серное циклическое меню 4-ый день

рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Э.Д. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг				
			ж		у		B1	B2		C	Ca	Fe					
			б	ж	б	у											
	Завтрак																
	Бутерброд с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31			68	0,025	0,015							
8	Каша мол. ячневая с маслом	155	3,3	4,6	21,24			135	0,06	0,03				4,7	0,31		
5	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63			70	0,03	0,113			0,98	28	0,6		
	ИТОГО:		6,87	10,38	39,18			273	0,115	0,158			0,98	94,3	0,1		
9	2 завтрак																
	Сок абрикосовый	100	0,5					56	0,03	0,06			6	30	0,3		
	Обед																
1	Сельдь с луком	30/15	5,3	3,44	1,17			56,1	0,013	0,029			1,67	29,7	0,47		
	Борщ из св.капусты со сметаной	200/4	1,29	3,87	8,74			75	0,024	0,028			3,5	37,5	0,85		
	Жаркое по домашнему	60/110	20,8	5,33	18,5			205	0,17	0,26			7,26	29	3,05		
	Компот из яблома	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	15	1,19	0,15	7,24			35,5	0,021	0,009				3,45	0,3		
	ИТОГО:		31,39	13,17	80			564,6	0,314	0,415			18,73	164,05	7,08		
	Полдник																
	Пирожки с морковью	50	3,15	3,35	19,4			119,61	0,07	0,05			0,56	15,57	0,74		
	Молоко	150	4,59	4,08	7,58			85	0,063	0,237			2,05	189,6	0,16		
	ИТОГО:	200	7,74	7,43	26,98			204,61	0,133	0,287			2,61	205,17	0,9		
	Ужин																
	Зеленый горошек	20	0,6	1,04	1,25			16,5	0,21	0,01			2,2	4,3	0,13		
	Омлет натуральный	65	5,65	7,41	0,06			94	0,04	0,24			0,1	45	1,18		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49			71	0,042	0,018				6,9	0,6		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99			28		0			0,02	8	0,19		
	Банан	108	1,42	0,1	18,21			84,5	0,04	0,05			9,5	7,6	0,06		
	ИТОГО:		10,08	8,86	41			294	0,332	0,318			11,82	71,8	2,16		
	ВСЕГО		56,08	39,84	187,16			1336,21	0,894	1,13			77,9	505,31	11,15		

Эквивалентное циклическое меню 5-ый день

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe			
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015				4,7	0,31	
185	Каша пшен.жид. мол. с маслом	155	3,46	4,57	19,76	134	0,11	0,02	0			11,8	0,82	
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,16			112	0,28	
	ИТОГО		7,34	10,68	38,38	279	0,175	0,175	1,16			128,5	1,41	
399	2 завтрак													
	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,03	10			16	2,2	
	Обед													
11	Салат из лука с растит. с маслом	30	0,39	1,85	2,3	27,7	0,014	0,006	2,85			8,8	0,23	
81	Суп картоф. с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	107,8	0,18	0,058	4,65			30,46	1,62	
287	Тертелл из гов. с соусом смет.	60/60	9,58	9,04	10,3	155	0,05	0,08	0,45			25,08	0,75	
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53			29,6	0,81	
	Кисель	150	0,07	0,05	17,12	69,3			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	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0,028	0,012	32,63			4,6	0,4	
	Итого		20,94	19,55	87,9	607,1	0,457	0,298	65,26			132,54	7,38	
59	Полдник													
	Пирог открытый с повидлом	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,055	0,035	0,04			9,75	0,69	
01	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5			180	0,15	
	ИТОГО:		7,44	5,36	33,66	212,5	0,115	0,295	1,54			189,75	0,84	
	Ужин													
	Огурец свежий	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4			9,9	0,33	
55	Котлета рыбная с маслом	60/5	7,61	2,45	5,33	74	0,05	0,04	0,18			15,3	0,44	
16	Капуста тушенная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75			83,17	1,2	
13	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42			9,4	0,21	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018	9,5			6,9	0,6	
8	Яблоко	108	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	41,25			15,2	2,1	
	ИТОГО		13,92	8,05	51,86	335,28	0,162	0,128	109,21			139,87	4,88	
	ВСЕГО		49,64	43,64	211,8	1433,88	0,909	0,896	590,66			590,66	14,51	

Питание циклическое меню 6-ой день, Вторая неделя. Понедельник

рек.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			В				B1	B2	C	Ca	Fe		
			б	ж	у								
	Завтрак												
	Бутерброд с маслом	30/10	2,46	7,56	14,62	136	0,05	0,03				9,4	0,62
3	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18				22	1
8	Каша греч. на мол. с маслом	155	4,67	4,86	20,94	141	0,11	0,06				9,2	2,48
5	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,013	0,98			94,3	0,1
	ИТОГО		14,55	19,02	46,47	410	0,22	0,283	0,98			134,9	4,2
9	2 завтрак												
	Сок верховый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10			20	0,6
	Обед												
	Салат из кукурузы с раст. маслом	45	1,29	2,79	3,61	44,7	0,04	0,02	4,2			8,4	0,23
	Суп с домашней на кур бульоне	200	2,73	0,66	11,5	63	0,04	0,09	3,18			25,98	0,5
0	Куры отварные 80г с кост.	42	9,49	7,14		102,3	0,17		13,8			0,67	
2	Овощи туше молочном соусе	150	3,09	2,83	13,2	90,9	0,07	0,09	12,23			63,15	0,8
3	Компот из яблок	150	0,13	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	1,58	0,2	9,66	47,3	0,028	0,012	43,71			4,6	0,4
	Итого		21,39	14	78,32	528,2	0,434	0,321	87,42			157,2	4,64
	Полдник												
	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,8	112,2	0,05	0,08	0,03			35,77	0,64
	Варенец	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5			180	0,15
	ИТОГО:		10,93	7,66	26,8	187,2	0,11	0,34	1,53			215,77	0,79
	Ужин												
	Салат из свеклы с раст. маслом	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2			15,82	0,66
	Терпели рыб/соус смет.354	60/30	7,3	2,59	7,55	83	0,06	0,05	0,09			16,3	0,55
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53			29,6	0,81
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018				6,9	0,6
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28						8	0,19
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57			22,8	0,22
	ИТОГО:		13,61	9,66	56,73	372,25	0,331	0,203	75,84			99,42	3,03
	ВСЕГО:		60,48	50,34	208,32	1497,65	1,095	1,147	165,77			607,29	12,66

мерное пищевое меню 7 -ой день

рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			В				B1	B2	C	Ca	Fe		
			б	ж	у								
3	Завтрак												
	Бутерброд с сыром, маслом	30/10/5	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1			
	Зеленый горошек	20	0,6	1,04	1,25	16,5	0,21	0,01	2,2	4,3			0,68
15	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,15	62,8			0,13
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	9,4			1,54
	ИТОГО:		13,23	21,1	24,42	340,5	0,31	0,38	3,84	184,6			2,56
9	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16			2,2
	Обед												
	Помидоры свежие	45	0,27										
	Суп картофель с рыбными консерв.	200	6,8	6,72	1,28	9,45	0,036	0,024	11,25	6,3			0,63
	Фрикадельки в смет.соусе	60/60	9,79	9,85	8,96	133,8	0,08	0,11	7,29	36,24			1,01
	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,05	0,01	0,53	41,2			0,92
	Кисель	150	0,07	0,05	17,12	69,3	0,03	0,04	25,75	83,17			1,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		7,5			0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018		10,5			1,17
	Итого		24,88	22,13	86,57	650,2	0,312	0,526	54,97	207,81			7,93
	Полдник												
	Печенье	30	2,25	3,54	22,3	124	0,03	0,01		9			0,63
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26		180			0,15
	ИТОГО:		6,6	7,29	28,3	199	0,09	0,27		189			0,78
	Ужин												
	Каша геркулес, мол. с маслом	205	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03		18,3			1,1
	Молоко	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05	189,6			0,16
	Хлеб пшеничный	15	1,19	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:		9,92	10,06	47,39	319,22	0,516	0,296	10,85	225,43			3,5
	ВСЕГО:		54,63	60,58	186,68	1508,92	1,228	1,472	71,16	806,84			14,77

среднее значение меню 8 -ой день

№ п/п	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe			
												Возраст детей от 1-3 лет		
1	Завтрак													
37	Бутерброд с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,075	0,015				4,7	0,31	
95	Запеканка из творога с повидлом	100/15	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,24			147,3	0,69	
	Кефирный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,013	0,98			94,3	0,1	
	Итого		21,11	17,83	35,09	385	0,105	0,288	1,22			246,3	1,1	
99	2 завтрак													
	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10			20	0,6	
1	Обед													
1	Салат из кукурузы с раст.маслом	45	1,29	2,79	3,61	44,7	0,04	0,02	4,2			8,4	0,23	
7	Борщ из св.кап. со сметаной	200/4	1,45	3,92	10,19	82	0,013	0,034	8,23			35,5	0,92	
2	Биточки из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08				10,6	0,89	
3	Овощи тушь в молочном соусе	150	3,09	2,83	13,2	90,9	0,07	0,09	12,23			63,15	0,8	
5	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	83	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	14,49	71	0,042	0,018				6,9	0,6	
	Итого		20,34	16,96	90,81	600,6	0,321	0,351	34,96			178,95	6,15	
	Полдник													
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05				9,7	0,64	
	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													
	Каша молоч. сборная с маслом	200/10	7,2	8,76	29,5	225,8	0,154	0,18	3,33			142,5	1,9	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28			0,02			8	0,19	
	Банан	108	1,42	0,1	18,21	84,5	0,04	0,05	9,5			7,6	0,06	
	Итого		8,66	8,87	54,7	338,3	0,194	0,23	12,85			158,1	2,15	
	ВСЕГО		58	53,98	214,47	1583,9	0,74	1,179	50,53			773,05	10,19	

мерное циклическое меню 10 -ый день

рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe		
	Завтрак												
1	Зутерброд с маслом	150	1,35	3,78	7,31	68	0,025	0,015				4,7	0,31
2	Рисовый суп с мясом, изюм, изюм	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,09	0,02	0,91			161,62	0,5
3	Капустный салат	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,013	0,98			94,3	0,1
	ИТОГО		9,42	10,99	36,77	283,2	0,145	0,048	1,89			260,62	0,91
	2 завтрак												
99	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6			30	0,3
	Обед												
3	Салат из свеклы с раст.маслом	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2			15,82	0,66
7	Суп картофель с мясом, гречками	200/20/20	2,43	2,6	11,1	77,8	0,08	0,098	6,06			63,78	0,65
32	Шницель рубленый из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08				10,6	0,89
36	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75			83,17	1,2
76	Компот из изюма	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
	ИТОГО		17,41	17,3	82,31	557,7	0,326	0,324	42,31			237,77	5,81
	Полдник												
9	Пирожки с морковью	50	3,15	3,35	19,4	119,61	0,07	0,05	0,56			15,57	0,74
10	Кефир	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05			189,6	0,16
	ИТОГО		4,59	7,43	26,98	204,61	0,133	0,287	2,61			205,17	0,9
	Ужин												
6	Пудинг из творога с мол.соусом	120/20	18,12	12,33	26,88	291,53	0,09	0,285	0,3			159,3	0,78
2	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28			0,02			8	0,19
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009				3,45	0,3
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57			22,8	0,22
	ИТОГО		20,16	12,68	48,71	393,03	0,149	0,324	57,32			193,55	1,49
	ВСЕГО		46,89	48,4	194,77	1438,54	0,753	0,983	104,13			897,11	9,11

Питание ребенка в течение дня

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			Возраст детей от 1-3 лет				B1	B2	C	Ca	Fe		
			б	ж	у								
3	Завтрак												
185	Бутерброд с сыром, маслом	30/10/5	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68		
397	Каша манная жид. мол. с маслом	155	2,4	3,82	16,1	141	0,03	0,01		6,5	0,24		
	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41		
	ИТОГО		10,59	13,13	43,62	368	0,12	0,21	1,27	229,3	1,33		
399	2 завтрак												
	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2		
	Обед												
401	Икра рыбачья	20	0,36	1,88	2,36	27,84	0,04	0,009	2,21	7,26	0,24		
402	Чай со сливками	200/4	1,97	3,9	6,79	67,8	0,046	0,03	14,78	34,6	0,62		
403	Макаронная отварная	60/60	15,42	12,41	3,86	189	0,04	0,12	0,6	29,2	1,15		
	Бекон	120	3,78	3,09	18,12	115,5	0,037	0,017		3,32	0,75		
	Хлеб ржаной	150	0,07	0,05	17,12	69,3	0,054	0,024	0,15	7,5	0,2		
	ИТОГО	30	1,98	0,36	10,02	52	0,237	0,5	27,74	108,38	1,47		
454	Подник	24,08	21,69	67,37	359,44								
401	Пирожок с картофелем	50	3,15	1,82	20,46	111	0,06	0,03	0,34	10,6	0,64		
	Продукт кисломолоч.	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15		
	ИТОГО		7,5	5,57	26,46	186	0,12	0,29	1,84	190,6	0,79		
	Ужин												
247	Огурец свежий	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33		
321	Рыба тупл. с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,4		
393	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29			1,42	9,4	0,21		
368	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018		6,9	0,6		
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8,8	14,08	1,94		
	ИТОГО		13,27	8,39	50,24	329,35	0,515	0,176	31,11	91,98	4,29		
	ВСЕГО		55,44	48,78	187,69	1442,79	0,992	1,176	61,96	620,26	13,04		