

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий "МБДОУ "Детский сад "Золотой петушок"



Э.Н. Ведрелинова

2022 г.

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ В
МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД "ЗОЛОТОЙ ПЕТУШОК"**

(Возрастная категория детей от 1,5 до 3 лет с 10,5 часовым пребыванием в учреждении)

ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

ия категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe		
Завтрак													
Каша жидкая молочная манная	150	4,10	12,10	18,50	164,00	224,80	2,64	0,25	0,25	0,25	9,99	1,44	0,82
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	9,99	2,52	0,25
Сыр	6	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,07	0,00	0,00	88,00	50,00	0,10
Бутерброд с маслом сливочным	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
2-ой завтрак													
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20
Обед													
Салат из моркови с сахаром	40	0,49	0,04	4,59	32,68	0,00	0,02	1,34	0,02	1,34	10,30	21,11	0,26
Суп картофельный с макаронными изделиями	160	1,12	3,12	3,78	51,20	0,00	0,03	10,96	0,03	10,96	32,46	24,86	0,43
Плов из птицы	180	16,22	8,05	32,81	268,79	25,20	0,13	5,89	0,13	5,89	32,49	170,41	1,67
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,00	0,02	0,83	0,02	0,83	10,64	3,30	0,72
Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	0,21	0,10	0,21	0,10	62,50	64,50	1,80
Полдник													
Булочка Веснушка	60	4,68	3,67	0,29	166,80	3,60	0,08	0,00	0,08	0,00	1,36	47,04	0,88
Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	88,95	18,30	0,04	1,19	0,04	1,19	114,17	93,42	0,36
ИТОГО за день													
Норматив по САНПиН (75%)	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50
ИТОГО за день													
Норматив по САНПиН (75%)	1259	44,60	43,05	147,79	1142,05	308,58	14,88	43,34	14,88	43,34	391,83	504,28	16,70
Итого													
Норматив по САНПиН (75%)	580	23,30	13,57	83,84	575,62	25,20	0,41	19,12	0,41	19,12	148,39	284,18	4,89

ная категория: от 1,5 до 3-х лет

Группы	Присм пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe					
	Завтрак																
	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,42	2,87	40,64	214,50	11,10	0,11	0,72			110,09	163,73			1,77	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04			9,99	2,52			0,25	
	бутерброд с маслом	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68			13,68	14,68			7,20	
	Итого	363	13,16	10,56	62,82	278,18	21,78	11,79	13,44			133,76	180,93			9,22	
	2-ой завтрак																
	Сок промышленного производства	100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,00	0,01	2,00			7,00	7,00			1,40	
	Итого	100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,00	0,01	2,00			7,00	7,00			1,40	
	Обед																
	Салат из свежих овощей	40	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01			0,01	5,60			0,19	
	Борщ	160	1,02	3,10	5,49	58,40	0,00	0,02	6,99			33,62	29,50			0,70	
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	100,65	0,00	0,10	13,32			27,12	63,50			0,74	
	Котлета рыбная	50	6,50	7,73	7,99	128,00	24,70	0,04	0,33			37,14	94,23			0,74	
	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01			29,23	21,10			0,63	
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	0,00	0,16	0,08			50,00	51,60			1,44	
	Итого	580	15,14	16,24	79,09	524,67	32,45	0,69	21,74			177,11	265,53			4,44	
	Полдник																
	Кондитерские изделия	40	2,68	3,02	28,82	153,20	16,00	0,06	0,00			7,90	29,99			0,57	
	Молоко кипяченое	160	4,64	5,12	7,68	85,60	32,00	0,06	2,08			192,00	144,00			0,16	
	Итого	200	7,32	8,14	36,50	238,80	48,00	0,13	2,08			199,90	173,99			0,73	
	Итого за день	1243	36,13	34,95	188,51	1084,05	102,23	12,61	39,26			517,77	627,45			15,79	
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50			675,00	600,00			7,50	

Итого

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe		
Завтрак													
Каша вязкая молочная из хлопьев Геркулес	150	6,18	4,41	35,61	207,00	11,10	0,14	0,72	110,63	173,99	1,31		
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25		
Сыр	6	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,07	88,00	50,00	0,10		
Бутерброд с маслом сливочным	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20		
Итого	369	15,24	15,06	57,79	306,68	47,78	11,82	13,51	222,30	241,19	8,86		
2-ой завтрак													
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20		
Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20		
Обед													
Салат из свежих овощей	40	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,19		
Суп картофельный с рисовой крупой	160	6,90	7,10	29,00	195,00	51,00	2,46	0,01	0,01	6,99	0,59		
Макароник с субпродуктами	160	15,58	7,18	36,13	272,00	4504,00	0,26	5,71	26,53	246,80	5,25		
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,02	0,99	12,76	3,96	0,86		
Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	0,21	0,10	62,50	64,50	1,80		
Итого	590	28,48	16,68	116,37	715,64	4562,75	3,29	6,82	101,81	327,85	8,69		
Полдник													
Запеканка творожная со сгущ. молоком	90	10,70	4,76	12,37	142,00	273,80	0,90	0,42	0,42	0,66	0,25		
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	11,25	45,00	0,00	0,00	0,03	8,33	2,10	0,21		
Итого	240	10,75	4,78	23,62	187,00	273,80	0,90	0,45	8,75	2,76	0,46		
Итого за день	1299	54,87	36,91	207,58	1256,32	4884,33	16,03	30,78	348,85	582,80	20,21		
Норматив по САНПиН (75%)	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50		

ная категория: от 1,5 до 3-х лет

Группы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe					
	Завтрак																
	Каша молочная пшеничная	150	4,44	2,70	39,60	201,00	11,10	0,05	0,72	96,44	115,83	0,56					
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25					
	бутерброд с маслом	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20					
	итого	363	11,18	10,40	61,78	264,68	21,78	11,73	13,44	120,11	133,03	8,01					
	2-ой завтрак																
	Сок промышленного производства	100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,00	0,01	2,00	7,00	7,00	1,40					
	итого	100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,00	0,01	2,00	7,00	7,00	1,40					
	Обед																
	Салат из свежих овощей	40	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,19					
	Суп с рыбными консервами	160	6,90	7,10	29,00	195,00	51,00	2,46	0,01	0,01	6,99	0,72					
	Жаркое по -домашнему с мясом птицы	160	11,71	9,74	13,90	190,18	19,20	0,08	10,70	26,14	126,26	1,68					
	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10	0,63					
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06	37,50	38,70	1,08					
	итого	570	22,92	18,28	89,17	595,40	77,95	3,03	11,79	92,90	198,64	4,30					
	Полдник																
	яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,20	62,00	22,00	1,00	0,10	0,10	0,00	0,24					
	Икра кабачковая пром. производства	40	0,54	2,12	3,47	35,10	4,32	0,00	0,00	9,60	12,00	0,08					
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	11,25	45,00	0,00	0,00	0,03	8,33	2,10	0,21					
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,50	0,00	0,10	0,05	31,25	32,25	0,90					
	итого	255	8,27	7,86	25,80	210,60	26,32	1,10	0,18	49,28	46,35	1,43					
	ИТОГО за день	1288	42,87	36,54	186,85	1113,08	126,05	15,87	27,41	269,28	385,02	15,14					
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50					

Группы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	P	Fe		
Завтрак														
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,42	2,87	40,64	214,50	11,10	0,11	0,72	110,09	163,73	1,77		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25		
	Сыр	6	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,07	88,00	50,00	0,10		
	Бутерброд с маслом слив	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20		
	Итого	369	15,48	13,51	62,82	314,18	47,78	11,79	13,51	221,76	230,93	9,32		
2-ой завтрак														
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20		
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20		
Обед														
	Салат из капусты и моркови с раст.маслом	40	0,52	1,30	2,59	24,16	0,00	0,01	6,84	9,99	11,32	0,19		
	Свекольник со сметаной и яйцом	160	1,02	3,10	5,49	58,40	0,00	0,02	6,99	33,62	29,50	0,70		
	Гуляш из говядины	75	9,80	16,00	7,90	114,00	12,90	0,90	0,04	0,04	0,35	0,71		
	Каша гречневая	110	3,45	4,30	41,12	196,60	24,26	4,74	0,11	0,11	0,00	2,36		
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,01	0,99	12,76	3,96	0,86		
	Хлеб пшеничный	45	4,82	2,03	19,58	123,30	0,00	0,18	0,09	56,25	58,05	1,62		
	Итого	610	19,76	26,87	101,76	619,60	37,16	5,86	15,06	112,77	103,19	6,45		
Полдник														
	Булочка Домашняя	60	3,30	2,99	35,54	182,40	9,66	0,05	0,13	11,45	35,45	0,64		
	Кисель	150	0,24	0,00	29,55	120,00	0,00	0,02	1,80	16,85	13,88	0,14		
	Итого	210	3,54	2,99	65,09	302,40	9,66	0,07	1,93	28,29	49,33	0,78		
	ИТОГО за день	1289	39,18	43,78	239,47	1283,18	94,60	17,74	40,50	378,81	394,44	18,75		
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50		

ная категория: от 1,5 до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда

Уры	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Ж				У	А	В ₁	С	Са	Р	Fe		
		Б	Ж	У										
Завтрак														
4	150	4,44	2,70	39,60	201,00	11,10	0,05	0,72	96,44	115,83	0,56			
	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25			
6	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20			
	363	11,18	10,40	61,78	264,68	21,78	11,73	13,44	120,11	133,03	8,01			
	Итого													
2-ой завтрак														
30	100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,00	0,01	2,00	7,00	7,00	1,40			
	100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,00	0,01	2,00	7,00	7,00	1,40			
	Итого													
Обед														
52	40	0,49	0,04	4,59	32,68	0,00	0,02	1,34	10,30	21,11	0,26			
02	160	3,52	3,38	10,58	94,88	0,00	0,14	3,73	27,31	56,38	1,31			
112	110	2,24	3,52	14,99	100,65	0,00	0,10	13,32	27,12	63,50	0,74			
295	50	7,65	14,70	7,72	194,00	45,70	0,05	0,52	27,77	46,77	0,71			
349	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10	0,63			
111	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,00	0,14	0,07	43,75	45,15	1,26			
	575	18,25	23,30	81,92	637,63	45,70	0,48	20,00	165,48	254,01	4,91			
	Итого													
Полдник														
406	60	3,30	2,99	35,54	182,40	9,66	0,05	0,13	11,45	35,45	0,64			
382	150	3,06	2,66	13,19	88,95	18,30	0,04	1,19	114,17	93,42	0,36			
	210	6,36	5,65	48,72	271,35	27,96	0,10	1,32	125,61	128,87	1,00			
	1248	43,30	45,86	233,66	1434,75	113,55	13,45	39,28	509,73	483,28	16,73			
	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50			
ИТОГО за день														
Норматив по САНПиН (75%)														

Вторая категория: от 1,5 до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)												
		вещества		У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe												
		Б	Ж																				
Завтрак																							
Каша манная молочная	150	4,10	12,10	18,50	164,00	224,80	2,64	0,25	0,25	0,25	1,44	0,82											
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	0,04	0,04	2,52	0,25											
Сыр	6	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,07	0,07	0,07	88,00	0,10											
Бутерброд с маслом сливочным	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	12,68	12,68	14,68	7,20											
Итого	369	13,16	22,75	40,68	263,68	261,48	14,32	13,04	13,04	13,04	111,92	8,37											
2-ой завтрак																							
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	10,00	10,00	11,00	2,20											
Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	10,00	10,00	11,00	2,20											
Обед																							
Салат из свежих овощей	40	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	0,01	5,60	0,19											
Суп картофельный с клецками	160	1,12	3,12	3,78	51,20	0,00	0,03	10,96	10,96	10,96	32,46	0,43											
Каша пшеничная	110	3,45	4,30	41,12	196,60	24,26	4,74	0,11	0,11	0,11	0,00	2,36											
Гуляш из отварного куринного мяса	75	9,80	16,00	7,90	114,00	12,90	0,90	0,04	0,04	0,04	0,35	0,71											
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,01	0,99	0,99	0,99	12,76	0,86											
Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	0,00	0,16	0,08	0,08	0,08	51,60	1,44											
Итого	605	19,29	25,36	99,69	583,04	44,91	6,19	12,19	12,19	12,19	95,39	5,99											
Полдник																							
Кондитерские изделия	40	2,68	3,02	28,82	153,20	16,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,90	0,57											
Сок промышленного производства	160	0,80	0,00	16,16	67,84	0,00	0,02	3,20	3,20	3,20	11,20	2,24											
Итого	200	3,48	3,02	44,98	221,04	16,00	0,08	3,20	3,20	3,20	19,10	2,81											
ИТОГО за день	1274	36,34	51,53	195,15	1114,76	322,39	20,62	38,43	38,43	38,43	242,41	19,38											
Норматив по САНПиН (75%)	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	37,50	37,50	600,00	7,50											

СЪМОЙ

торая

ая категория: от 1,5 до 3-х лет

Применение	Применение	Применение	Применение	Применение	Применение	Энергетическая ценность			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
						Пищевые вещества			А	В ₁	С	Са	Р	Fe				
						Б	Ж	У										
Завтрак																		
			150	6,42	2,87	40,64	214,50	11,10	0,11	0,72	110,09	163,73	1,77					
			180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25					
			33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20					
			363	13,16	10,56	62,82	278,18	21,78	11,79	13,44	133,76	180,93	9,22					
2-ой завтрак																		
			100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,00	0,01	2,00	7,00	7,00	1,40					
			100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,00	0,01	2,00	7,00	7,00	1,40					
Обед																		
			40	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,20					
			160	1,02	3,10	5,49	58,40	0,00	0,02	6,99	33,62	29,50	0,70					
			110	2,24	3,52	14,99	100,65	0,00	0,10	13,32	27,12	63,50	0,74					
			50	6,50	7,73	7,99	128,00	24,70	0,04	0,33	37,14	94,23	0,74					
			180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10	0,63					
			40	4,28	1,80	17,40	109,60	0,00	0,16	0,08	50,00	51,60	1,44					
			580	15,14	16,24	79,09	524,67	32,45	0,69	21,74	177,11	265,53	4,45					
Полдник																		
			90,00	10,70	4,76	12,37	142,00	273,80	0,90	0,42	0,42	0,66	0,25					
			150	0,05	0,02	11,25	45,00	0,00	0,00	0,03	8,33	2,10	0,21					
			240	10,75	4,78	23,62	187,00	273,80	0,90	0,45	8,75	2,76	0,46					
			1283	39,56	31,58	175,62	1032,25	328,03	13,38	37,63	326,61	456,22	15,53					
			1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50					
ИТОГО за день																		
Норматив по САНПиН (75%)																		

Вторая категория: от 1,5 до 3-х лет

Уровни	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Ж				У	А	В ₁	С	Са	Р	Fe				
			Б	Ж	У												
	Завтрак																
	Каша вязкая молочн. из хлопьев Геркулес	150	6,18	4,41	35,61	207,00	11,10	0,14	0,72	110,63	173,99	1,31					
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,64	96,30	36,00	0,07	2,34	216,00	162,00	0,18					
	Сыр	6	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,07	88,00	50,00	0,10					
	Бутерброд с маслом сливочным	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20					
	Итого	369	20,40	20,80	52,93	348,98	83,78	11,89	15,81	428,31	400,67	8,79					
	2-ой завтрак																
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20					
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20					

Уровни	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Ж				У	А	В ₁	С	Са	Р	Fe	
			Б	Ж	У									
	Обед													
	Овощи свежие (соленые) порционные	40	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,20		
	Суп картофельный с гречневой крупой	160	6,90	7,10	29,00	195,00	51,00	2,46	0,01	0,01	6,99	0,59		
	Тефтели мясные в красном соусе	75	9,80	16,00	7,90	114,00	12,90	0,90	0,04	0,04	0,35	0,71		
	Макаронные изделия	110	5,52	4,52	26,45	157,20	14,20	0,30	0,01	0,01	0,00	0,17		
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,01	0,99	12,76	3,96	0,86		
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06	37,50	38,70	1,08		
	Итого	595	26,07	29,11	105,89	660,04	85,85	4,14	1,12	50,33	55,60	3,62		
	Полдник													
	Яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,20	62,00	22,00	1,00	0,10	0,10	0,00	0,24		
	Икра кабачковая пром. производства	40	0,54	2,12	3,47	35,10	4,32	0,00	0,00	9,60	12,00	0,08		
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	11,25	45,00	0,00	0,00	0,03	8,33	2,10	0,21		
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,50	0,00	0,10	0,05	31,25	32,25	0,90		
	Итого	255	8,27	7,86	25,80	210,60	26,32	1,10	0,18	49,28	46,35	1,43		
	Итого за день	1319	52,38	52,07	217,73	1308,36	137,65	17,21	24,91	315,50	393,66	17,33		
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50		

Прием пищи, наименование блюда

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe		
Завтрак													
Каша молочная гречневая	150	6,42	2,87	40,64	214,50	11,10	0,11	0,72	110,09	163,73	1,77		
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25		
бутерброд с маслом	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20		
итого	363	13,16	10,56	62,82	278,18	21,78	11,79	13,44	133,76	180,93	9,22		
2-ой завтрак													
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20		
итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20		
Обед													
Салат из капусты и моркови с раст.маслом	40	0,52	1,30	2,59	24,16	0,00	0,01	6,84	9,99	11,32	0,19		
Рассольник Ленинградский со смет.	160	6,90	7,10	29,00	195,00	51,00	2,46	0,01	0,01	6,99	0,70		
Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	100,65	0,00	0,10	13,32	27,12	63,50	0,74		
Котлета куринная	50	7,65	14,70	7,72	194,00	45,70	0,05	0,52	27,77	46,77	0,71		
Сок промышленного производства	150	0,75	0,00	15,15	63,60	0,00	0,02	3,00	10,50	10,50	2,10		
Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	0,00	0,16	0,08	50,00	51,60	1,44		
итого	550	22,35	28,42	86,85	687,01	96,70	2,80	23,78	125,38	190,69	5,88		
Полдник													
Пирожок с повидлом	60	3,30	2,99	35,54	182,40	9,66	0,05	0,13	11,45	35,45	0,64		
Кисель	150	0,24	0,00	29,55	120,00	0,00	0,02	1,80	16,85	13,88	0,14		
итого	210	3,54	2,99	65,09	302,40	9,66	0,07	1,93	28,29	49,33	0,78		
ИТОГО за день	1223	39,45	42,38	224,55	1314,59	128,14	14,68	49,14	303,43	431,94	18,08		
Норматив по САНПиН (75%)	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50		