

Утверждаю:

И.О. Директор МБОУ «Лесокамочка»



И.И. Кузнецова

« 28 » февраля 2025 года

**Примерное 2-х недельное цикличное меню питания
детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет на весенне - летний пекриод
филиала "Сейвинская ООШ" МБОУ «Лесокамочка»**

День: понедельник

Неделя первая неделя

Сезон:весенне-летний период

Возрастная категория :с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
107	Каша манная молочная жидкая	200\5	6,2	8,05	31,09	222	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37
379	Бутерброд с маслом(хлеб пшен.)	40г.	0,55	9\69	6,6	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
379	Бутерброд с маслом(хлеб ржан.)	40г.	1,09	9\69	6,6	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
269	Какао с молоком	200	3,77	3\93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Итого:		11,61	31,36	70,24	611,64	0,42	2,02	0,03	1,15	246,88	236,88	31,91	1,34
293	Завтрак второй	100	1	0,1	2,89	18	0,02	4	0,01	0,11	20	18	10	0,2
	Сок	100	1	0,1	2,89	18	0,02	4	0,01	0,11	20	18	10	0,2
	Обед													
2	Салат из белокачанной капус.с морковью.	60	0,68	6,08	6,92	85,16	0,02	17,23		2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
51	Суп крестьянский с крупой на мк/б.	200	3,85	6,7	12,34	120,47	0,05	5,44	0,02	2,11	0	152,5	36,58	2,9
219	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,57	4,71	39	228,63	0,182	0,17	0	0,42	33,49	193,7	68,8	3,88
187	Кнели из говядины	70	12,61	15,11	4,63	204,93	0,04	0,28	0,01	0,39	35,66	117,76	17,61	1,11
265	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	87	0,05	0,05	0,01	0,04	1\33	3,95	6,66	1,08
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	32,7		44,1			6,3		8,46	0,71
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
			29,46	34,3	111,9	867,72	0,41	68,07	0,05	5,82	157,26	524,41	175,88	17,32
	Полдник													
53	Суп молочный с рисом	105	3,35	3,13	10,11	79,94	0,02	0,18	0,01	0,16	73,51	0,54	9,82	0,19
307	Булочка"Веснушка"	60	3,45	3,3	26,47	149,47	0,06	0,18			21,09	40,96	13,59	0,61
294	Чай с лимоном	200	0,12		12,04	48,64		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Итого:		6,92	6,43	48,62	278,05	0,08	3,26	0,01	0,17	102,65	51,29	28,65	1,7
	Всего:		48,99	72,19	233,65	1775,41	1,96	77,35	0,1	1,54	421,37	830,58	246,44	20,56

День: вторник

Неделя первая неделя

Сезон:весенне-летний период

Возрастная категория :с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
112	Каша пшённая молочная жидкая	200\5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	138,1	33,9	2,49
382	Бутерброд с повидлом (Хлеб пш.)	30\10	0,95	4	20,6	123,6	0,2	0,17	0,06	0,26	7,4	17	7,2	0,45
382	Бутерброд с повидлом (Хлеб рж.)	30\10	1,27	11,3	7,7	137,5	0,2	0,17	0,06	0,26	7,4	17	7,2	0,45
286	Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14.января	0,14
	Итого:		11,05	25,76	82,3	606,95	0,56	1,63	0,16	0,74	247,32	263,1	62,3	3,53
	Завтрак второй													
293	Сок	100	1	0,1	2,9	18	0,02	4	0,01	0,1	20	18	10	0,2
	Обед													
1	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,03	1,41	0,06	2,72	12	19	6	0,16
72	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,3	6,65	17,02	147,58	0,13	9,42	0,17	1,24	45,84	109,09	33\46	1,19
241	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	0,09	5,55	0	0,17	29,72	64,1	21,01	0,86
189	Котлета	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13		0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
265	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	32,7		44,1			6,3		8,46	0,71
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
	Итого:		24,05	25,24	86,33	726,03	0,37	61,25	0,26	4,86	128,32	318,58	97,96	5,77
	Полдник													
124	Макароны с сыром	100\3	3,4	5\3	18,7	146	0,15	1,25	3,1	0,6	12,1	5,2	1,28	0,92
294	Чай с лимоном	200	0,12		12,04	48,64		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Яблоко свежее	150	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19		12	2,3
	Итого:		3,92	11,2	41,04	246,64	0,17	9,15	5,1	1,01	39,15	14,99	18,52	4,12
	Всего:		40,02	62,3	212,57	1597,62	1,12	76,03	5,53	2,02	434,79	614,67	188,78	13,62

День: среда

Неделя: первая неделя

Сезон:весенне-летний период

Возрастная категория:с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
102	Каша "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
377	Бутерброд с сыром(хлеб пшен.)	30 10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,6		0,3	182,57	104,74	11,66	0,4
377	Бутерброд с сыром(хлеб ржан.)	30 10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,6		0,3	182,57	104,74	11,66	0,4
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Итого:		18,84	25,22	74	604,51	0,12	2,49	0,03	0,75	595,97	428,09	50,61	2,19
	Завтрак второй													
293	Сок	100	1	0,1	2,9	18	0,02	4	0,01	0,1	20	18	10	0,2
	Обед													
31	Салат картофельный с зелён.горошком	60	1,82	6,83	6,46	94,2	0,04	6,72	0,13	1,39	11,92	31,39	10,03	0,44
45	Суп картофельный с бобовыми	200	3,67	3,62	23,23	87,03	0,14	2,94	0,02	0,37	30,77	150,48	33,14	3,66
161	Котлета рыбная	70	9,9	6,7	6,4	130,9	0,12	0,22	0,02	0,75	52,75	236,59	37,23	1,1
224	Рис отварной	130	3,37	4\41	34,91	195,16	0,03	0,17		0,25	2,87	34/41	8 76	0,46
265	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
114	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
115	Хлеб ржаной	30	1,2	0,3	6,3	32,7		44,1			6,3		8,46	0,7
274	Кисель из концентрата плодового	200	1,36		29,02	116,19					0,68			0,01
	Итого		23,87	23,94	125,82	759,92	0,39	54,77	0,2	2,84	107,95	460,77	102,06	7,57
	Полдник													
450	Ватрушка с повидлом	60	3,19	1,82	45,47	211,04	0,05	0			35,14			0,72
294	Чай с лимоном	200	0,12		12,04	48,64		2,9		0	8,05	9,79	5,24	0,9
118	Фрукт	160	0,57	0,57	14,01	152	0,02	1,82		1	5	3,4	1,25	0,18
	Итого:		3,88	2,39	71,52	411,68	0,07	4,72		1	48,19	13,19	5,24	1,8

	Всего:		47,59	51,65	274,24	1794,11	0,6	65,98	0,24	4,69	772,11	920,05	169,16	11,76
--	--------	--	-------	-------	--------	---------	-----	-------	------	------	--------	--------	--------	-------

День: четверг
 Неделя: первая неделя
 Сезон:весенне-летний период
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
53	Суп молочный с макаронами	200/5	5,58	6,12	19,73	156,08	0,04	0,36	0,02	0,31	143,52	110,52	19,18	0,37
377	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	30 10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,6		0,3	182,57	104,74	11,66	0,4
377	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	30 10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,6		0,3	182,57	104,74	11,66	0,4
286	Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
			16,89	23,05	52,4	484,25	0,13	2,56	0,04	0,96	629,96	411	56,5	1,31
	Завтрак второй													
	Сок	100	1	0,1	2,9	18	0,02	4	0,01	0,1	20	18	10	0,2
	Обед													
16	Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,49	1,8	62,16	0,02	2,73	0,04	2,72	12,56	22,93	7,64	0,33
37	Борщ с капустой и картофелем на мк/б.	200	4,4	4,5	25,14	106,4	0,04	9,12	0,02	2,24	46,28	136,67	43,56	1,47
214	Рагу из птицы	180	27,68	35,26	32,76	555,44	0,23	33,43	0,06	5,72	112,39	360,09	81,5	3,98
114	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
115	Хлеб ржаной	30	1,2	0,3	6,3	32,7		44,1			6,3		8,46	0,7
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
	Итого:		36,22	47,53	95,97	892,23	0,34	89,5	0,15	10,72	183,13	530,07	146,68	8,28
	Полдник													
318	Сдоба обыкновенная	60	4,71	3,67	35,3	193			0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
294	Чай с лимоном	200	0,12		12,4	48,64		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Мандарины	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,3
	Итого:		5,63	3,87	55,2	279,64	0,06	40,9	10,03	0,25	44,38	30,74	18,46	2,28

	Всего:		59,74	74,55	1449,68	1674,12	0,55	136,96	10,23	12,03	877,47	989,81	231,64	12,07
--	--------	--	-------	-------	---------	---------	------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

День: пятница
 Неделя: первая неделя
 Сезон весенне-летний период
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
104	Каша гречневая молочная жидкая	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
379	Бутерброд с маслом(хлеб пшен.)	30 10	0,55	9,69	6,6	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
379	Бутерброд с маслом(хлеб ржан.)	30 10	1,09	9,69	6,6	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6 70	0,51
	Итого:		13,35	31,52	74,28	635,81	0,51	2,09	0,04	0,92	287,11	328,47	53,96	3,34
	Завтрак второй													
293	Сок	100	1	0,1	2,9	18	0,02	4	0,01	0,1	20	18	10	0,2
	Обед													
44	Суп из овощей на мк/б. со смет.	200	4,43	6,49	28,02	125,24	0,07	5,89	0,04	0,48	39,12	164,82	37,89	3,51
192	Печень по-строгановски	90	29,98	37,22	6,04	475,91	0,5	19,48	16,7	1,58	16,51	564,17	32,35	12,14
227	Макаронные изделия отварные.	130	4,78	4,59	30,62	182,95	0,07	0,04		0,86	9,87	40,86	15,04	0,79
114	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	7,9	2,22	0,04
115	Хлеб ржаной	30	1,2	0,3	6,3	32,7		44,1			6,3		8,46	0,7
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
	Итого:		42,9	49,58	100,95	952,33	0,69	69,63	16,77	2,96	77,4	784,18	99,26	17,9
	Полдник													
18	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	5 13	4,54	65,81	0,04	14,62	0,13	3,7	24,39	29,83	14,74	0,54
114	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	7,9	2,22	0,04
115	Хлеб ржаной	30	1,2	0,3	6,3	32,7		44,1			6,3		8,46	0,7
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	278	11	9	2,2
	Итого:		5\09	6,81	50,61	281,04	0,13	68,84	5,16	3,94	314,29	55,16	37,72	4,2
	Всего:		62,34	88,01	228,74	1606,14	1,35	144,56	21,98	7,92	698,8	1185,81	200,94	25,64

День: понедельник
Неделя:
Сезон: весенне-летний период
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
107	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30 10	0,55	9,69	6,6	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
379	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30 10	1,09	9,69	6,6	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Итого:		11,61	31,36	70,24	611,66	0,42	2,02	0,03	1,15	246,88	236,88	31,91	1,34
	Завтрак второй													
293	Сок	100	1	0,1	2 90	18	0,2	4	0,01	0,1	20	18	10	0,2
	Обед													
11	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,1	4,94	76,87	0,01	10,24		2,82	21,29	24,02	7,1	0,55
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,98	6,57	14,71	136,78	0,12	6,24	0,17	1,23	46	110,33	33,2	1,14
241	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	0,09	5,55	0	0,17	29,72	64,1	21,01	0,86
189	Биточки	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27 53	112,06	21,29	0,93
265	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
114	Хлеб пшеничный	30	1,59	0,98	17,93	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
115	Хлеб ржаной	30	1,2	0,3	6,3	32,7		44,1			6 3		8,46	0,7
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Итого:		21,99	32,03	86,69	727,52	0,34	69,78	0,2	4,96	141,56	328,2	100,74	6,28
	Полдник													
312	Булочка "Домашняя"	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,14		0,7	12,23	43,26	16,39	0,83
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62		2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Мандарин	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,3

	Итого:		4,71	11,44	38,57	282,16	0,13	58,35	0,26	2,36	32,18	37,59	24,7	3,43
	Всего:		54,31	75,48	256,43	1621,71	0,8	116,67	0,58	7,49	414,19	742,38	169,91	11,31

День: среда
Неделя вторая неделя
Сезон:весенне-летний период
Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
114	Каша рисовая молочная жидкая	200\5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
114	Хлеб пшеничный	30	0,9	0,98	17,93	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
115	Хлеб ржаной	30	1,2	0,3	6,3	32,7		44,1	0		6,3		8,46	0,7
286	Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
	Итого:		10,01	11,09	76,55	448,41	0,11	46,41	0,07	0,26	223,6	189,62	41,08	2,33
	Завтрак второй													
293	Сок	100	1	0,1	2,9	18	0,02	4	0,01	0,1	20	18	10	0,2
	Обед													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,68	6,08	6,92	85,16	0,02	17,23		2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
50	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99	0,1	5,02	0,02	0,28	20,06	102,02	37,11	1,09
241	Картофельное пюре	130	2,77	5,72	20,19	139,07	0,1	5,56	0	0,17	29,72	64,11	21,01	0,86
202	Тефтели из говядины с рисом(ёжики)	70	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	0,71		0,63	18,34	114,93	19,03	0,85
114	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
115	Хлеб ржаной	30	1,2	0,3	6,3	32,7		44,1			6,3		8,46	0,7
265	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1\33	3,95	2,22	0,12
280	Компот из плодов ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25\20	7,17
	Итого:		27,26	31	90,37	741,78	0,33	73,52	0,06	3,98	156,23	341,51	125,59	12,22
	Полдник													
132	Омлет натуральный	65	5,82	9\02	1,52	110,54	0,04	8,96	0,21	3,7	12,01	13,02	9,05	0,69
114	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
294	Чай с лимоном	200	0,12		12,04	48,64		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
293	Мандарин	100	0,53	0,13	5	25,33	0,04	25,33	6,67	0,13	23,33	11,33	7,33	0,2

	Итого:		8,86	10,13	36,49	271,4	0,13	36,56	6,91	3,97	44,72	38,09	23,84	2,87
	Всего:		47,13	52,32	206,31	1479,59	0,59	149,26	7,05	8,31	444,55	587,22	200,51	17,62

День: четверг
 Неделя: вторая неделя
 Сезон:весенне-летний период
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
112	Каша пшѐнная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,18	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2 49
377	Бутерброд с сыром(хлеб пшеничный)	30\10	4,26	6\87	6,48	104,74	0,03	0,6		0,3	182,57	104,74	11,66	0,4
	Бутерброд с сыром(хлеб ржаной)	30\10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,6		0,3	182,57	104,74	11,66	0,4
286	Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
	Итого:		17,35	24,2	66,96	555,35	0,22	2,49	0,04	0,82	597,66	445,48	72,91	3,43
	Завтрак второй													
293	Сок	100	1	0,1	2,89	18	0,02	4	0,01	0,1	20	18	10	0,2
	Обед													
5	Салат из бел.капусты с помидорами и огурц.	60	1,33	6,61	2,04	73,04	0,02	8,58	0,01	2,8	19,32	20,77	8,92	0,4
43	Свекольник на мк\б со сметаной	200	3,54	5,58	20,38	91,33	0,05	4,08	0,02	2,12	39,18	141,19	43,39	1,69
198	Рулет из говядины с яйцом	70	9,68	6,53	3,92	113,21	0,04	0,02	0,02	0,33	7,87	63,89	11,24	0,61
227	Макаронные изделия отварные	130	4,78	4,59	30,62	182,95	0,08	0,04		0,86	9,87	40,86	15,04	0,79
265	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
114	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
115	Хлеб ржаной	30	1,2	0,3	6,3	32,7		44,1			6,3		8,46	0,7
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
	Итого:		23,2	25 69	80,73	645,61	0,25	57,82	0,08	6,19	89,47	281,04	94,79	6,11
	Полдник:													
141	Запеканка из творога	200	8	5	6	109	0,05	1,88	0,07	0,35	77,2	80	11,8	0,2
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
	Итого:		8,12	5	18,04	157,64	0,05	1,9	0,07	0,35	81,47	86,43	15,01	0,92
	Всего:		49,67	54,99	168,62	1376,6	0,54	66,21	0,2	7,46	788,6	830,95	192,8	10,66

День: пятница
 Неделя: вторая неделя
 Сезон: весенне-летний период
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
115	Каша ячневая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
379	Бутерброд с маслом(хлеб пшеничный)	30\10	2,03	22,6	12,32	220	0,32	0,67	0	0,57	11,52	24,48	9,12	0,43
379	Бутерброд с маслом(хлеб ржаной)	30\10	2,03	22,6	12,32	220	0,32	0,67	0	0,57	11,52	24,48	9,12	0,43
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Итого:		15,06	55,8	90,13	840,79	0,77	2,62	0,03	1,87	262,03	354,67	67,81	2,16
	Завтрак второй													
293	Сок	100	1	0,1	2,89	18	0,02	4	0,01	0,1	20	18	10	0,2
	Обед													
34	Сельдь с гарниром	60	3,06	7,6	7,04	108,85	0,05	4,35	0,01	1,52	11,64	59,13	13,3	0,5
42	Рассольник Ленинградский на мк.\б	200	6,02	9,54	38,25	127,68	0,02	13/85	0,02	2\14	30,18	147,86	37,9	1,46
201	Тефтели из говядины	70	12,85	14,6	8\74	217,83	0,04	1,89		0,44	12,17	80,15	16,23	0,75
227	Макаронные изделия отварные	130	4,78	4,59	30,62	182,95	0,07	0,04		0,89	9,87	40,86	15,04	0,79
114	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89	0,05	0,1	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08
115	Хлеб ржаной	30	1,2	0,3	0,63	32,7		44,1			6,3		8,46	0,7
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого:		31,17	37,61	125,81	848,88	0,24	64,61	0,07	5,14	123,33	365,58	118,35	12,45
	Полдник													
296	Шанежка картофельная	60	7	4	39	227	0,17	5,5	0,04	1,48	61,27	116,9	37,34	1,59
294	Чай с лимоном	200	0,12		12,04	48,64		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Яблоки свежие	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	278	11	9	2,2
	Итого:		7,52	4,4	60,84	322,64	0,2	18,4	5,04	1,69	347,32	137,69	51,58	4,69
	Всего:		54,75	97,91	279,67	2030,31	1,41	89,63	5,15	8,8	752,68	875,94	247,74	19,5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428878

Владелец Кузнецова Инга Ипполитовна

Действителен с 29.10.2024 по 29.10.2025