

Согласовано:

Директор МАДОУ «Образовательный центр имени Героя
Советского Союза Расковой М.М.»



20 24 г.



Утверждаю
Директор ООО «Большая перемена»



20 24 г.



Перспективное меню

для обучающихся в структурном подразделении (1,5-3 лет)

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (1-3 лет)

Рацион ЯСЛИ Понедельник неделя 1 1

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
170	Каша манная молочная жидкая	200	5,82	5,04	30,6	227,32	0,06	1,3	43,6	0,24	123,02	100,96	16,16	0,24
379	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	0,36	22,2	60,7	0,015	0,045	0	0	44,45	33,56	7	0,12
ПР	Батон	20	1,5	0,6	10,2	52	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
14	Масло сливочное/порциями/	5	0,05	3,6	0,06	32,86	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
15	Сыр порционный	10	2,3	2,95	0	47		0,07	26	0,02	113,32	102	3,5	0,1
Итого за завтрак		385	10,92	12,55	63,06	419,88	0,105	1,415	109,6	0,75	290,09	265,62	36,56	0,79
						29,99%								
2 завтрак														
ПР	Сок фруктовый	150	0,3		19,05	94,5	0,013	2,70	0,00	0,00	9,45	12,15	4,05	
Итого за 2 завтрак		150	0,3	0	19,05	94,5	0,013	2,7	0	0	9,45	12,15	4,05	0
						6,75%								
Обед														
483	Морковь туш-я (с курагой или изюмом)	30	0,39	0,06	4,35	19,80	0,018	1,29	0	0	9,6	15,9	10,2	12,91
82	Борщ с капустой,картофелем со сметаной	150/5	2,43	7,45	7,61	132,8	0,02	7,35	8,1	0,24	19,22	24,09	8,47	0,4
266	Гречка отварная с соусом красным основным	1/100/20	0,9	2,7	20,8	107,5	0,1	0,59	11,32	1,44	7,88	103,06	68,25	2,3
268	Биточек мясной панированный Нежный	50	7,5	4,98	2,27	109,6	0,04	0,9		1,44	8,7	67,04	11,46	1,04
349	Компот из сухофруктов	150	0,36		22,2	87	0,007	0,16		0,12	14,03	428,8	4,97	0,36
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	44	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
Итого за обед		545	15,28	16,39	73,93	555,50	0,30	10,29	19,42	3,66	87,47	693,29	117,45	18,75
						39,68%								
Полдник														
385	Молоко	1/150	4,35	3,75	7,2	94,5	0,06	1,95	30	0,15	180	13,5	21	0,15
410	Ватрушка с творогом	50	5,83	4,4	18	163,07	0,014	0,00	0,00	0,00	4,51	0,00	0,00	0,00
Итого за полдник		200	10,18	8,15	25,2	257,57	0,074	1,95	30	0,15	184,51	13,5	21	0,15
						18,40%								
Ужин														
198	Лечень по строгановски	70	8,9	8,73	19,95	133,5	0,028	0,3		1,43	10,8	68,6	9,03	0,9
309	Макароны отварные	110	4,01	2,14	17,00	134,07	0,12	0,6	81,9	1,04	192	161,3	28,6	3,77
376	Чай с сахаром	150	0,075	0	11,25	45	0	0	0	0	12,24	7,5	0,75	0,2
ПР	Фрукт сезонный	120	0,48		14,76	45,6	0,03	16,00			11,00	11,00	9,00	
Итого за ужин		450	13,47	10,87	62,96	358,17	0,18	16,90	81,90	2,47	226,04	248,40	47,38	4,87
						25,58%								
Итого за день		1730	50,145	47,96	244,2	1685,62	0,665	33,255	240,92	7,03	797,56	1232,96	226,44	24,56
						120,40%								

Рацион САД Вторник неделя 1 2

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
6	Пудинг творожный с изюмом с молоком сгущённым	150	22,71	16,14	36,5	382	0,09	0,97	32,7	0,21	97,62	113,08	28,21	0,58
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	16,32	10	1	0,3
ПР	Батон	20	1,5	0,6	10,2	52	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого за завтрак		370	24,31	16,74	61,7	494	0,12	0,97	32,7	0,6	120,84	149,18	39,11	1,21
						35,29%								
2 завтрак														
ПР	Фрукт сезонный	200	0,8		24,6	76	0,06	32,00			22,00	22,00	18,00	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0	24,6	76	0,06	32	0	0	22	22	18	0
						5,43%								
Обед														
70	Огурец солёный в нарезке	30	0,42	1,8	2,44	27,84	0,45	1,65	0,15	0,15	0,75	0,9	1,05	1,05
86	Суп с крупой гречневой	150	1,55	2,21	13,94	52,17	0,03	4,47	3,03	0,5	7,78	36,03	9,17	0,4
280	Фрикадельки деревенские туш-е в соусе	50/30	8,89	9,6	14,08	150,5	0,02	0,25		1,19	9	57,1	7,52	0,75
312	Картофельное пюре	110	2,06	3,6	8,86	94	0,07	11,58	13,8	0,7	18,3	42,8	14,62	0,52
349	Компот из сухофруктов	150	0,36		22,2	87	0,007	0,16		0,12	14,03	428,8	4,97	0,36
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	44	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
Итого за обед		560	16,98	18,41	78,22	510,31	0,687	18,11	16,98	3,08	77,9	620,03	51,43	4,82
						36,45%								
Полдник														
ПР	Кисломолочный продукт	150	3,75	6,3	78	94,5	0,01	0,15	0,00	0,00	62,00	0,00	0,00	0,00
87	Плюшка	50	3,33	3,94	15,16	171,13					15,00	37,71	1,11	0,42
Итого за полдник		200	7,08	10,24	93,16	265,63	0,01	0,15	0	0	77	37,71	1,11	0,42
						14,76%								
Ужин														
234	Котлеты из минтая Фирменные	50	6,18	4,38	9,38	101,80	0,05	0,64	4,55	0,5	24,84	4,75	14,62	0,3
143	Овощное рагу	150	4,05	6,9	12,45	176,4	0,18	24,3	30,69	1,56	41,25	93,6	30,2	1,09
ПР	Сок фруктовый	180	0,36		34,02	113,4	0,018	3,60	0,00	0,00	12,60	12,60	5,40	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
Итого за ужин		400	12,69	12,18	64,55	446,4	0,308	28,54	35,24	2,06	90,91	110,95	50,22	1,96
						31,89%								
Итого за день		1730	61,86	57,57	322,23	1792,34	1,19	79,77	84,92	5,74	388,65	939,87	159,87	8,41
						128,02%								

Рацион САД Среда неделя 1 3

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша молочная Дружба	150	4,47	3,6	19,53	150,02	0,03	0,67	24,5	0,13	27,65	60,72	9,09	0,13
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	16,32	10	1	0,3
ПР	Батон	20	1,5	0,6	10,2	52	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
15	Сыр порционный	10	2,3	2,95	0	47		0,07	26	0,02	113,32	102	3,5	0,1
14	Масло сливочное/порциями/	5	0,05	3,6	0,06	32,86	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
Итого за завтрак		385	8,42	10,75	44,79	341,88	0,06	0,74	90,5	0,64	166,59	201,82	23,49	0,86
						24,42%								
2 завтрак														
ПР	Сок фруктовый	150	0,3		19,05	94,5	0,013	2,70	0,00	0,00	9,45	12,15	4,05	
Итого за 2 завтрак		150	0,3	0	19,05	94,5	0,013	2,7	0	0	9,45	12,15	4,05	0
						6,75%								
Обед														
53	Кабачковая икра	30	0,75	1,95	3,36	33,6	0,018	3,15		0,06	9,77	18,24	4,41	0,3
102	Суп гороховый на курином бульоне	150	7,34	2,01	12,24	119,62	0,78	5,1	7,9	0,75	13,95	47,17	16,76	1,02
292	Плов с мясом	150	5,4	5,4	18,81	135	0,06	1,61	48,37	3,53	13,05	121,74	27,7	1,05
350	Кисель фруктовый	150	0,08	0,03	20,18	82,62	0,03	12	0	0,06	6	54	30	0,18
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	44	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
Итого за обед		520	17,27	10,59	71,29	469,64	0,998	21,86	56,27	4,82	70,81	295,55	92,97	4,29
						33,55%								
Полдник														
ПР	Кисломолочный продукт	150	3,75	6,3	78	94,5	0,01	0,15	0,00	0,00	62,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Печенье	50	3,75	3	22,94	162,5	0,025	0,00	3,12	0,00	9,06	28,12	6,25	
Итого за полдник		200	7,5	9,3	100,94	257	0,035	0,15	3,12	0	71,06	28,12	6,25	0
						18,36%								
Ужин														
210	Омлет натуральный	150	5,27	18,04	5,69	221,08	0,08	2,63	183,3	0,33	100,25	172,24	20,62	1,71
75	Зелёный горошек консервированный	30	0,9	1,86	1,86	27,6	0,03	0,018	0	0	5,4	16,74	5,67	0,19
388	Напиток из шиповника	200	0,11	0	10,68	91,47		70		0,08	18,71	681,85	1,19	0,24
428	Булочка школьная	50	4,34	1,65	20,06	72	0,05	0,016	0	0	9,7	33,61	6,4	0,39
Итого за ужин		430	10,62	21,55	38,29	412,15	0,16	72,664	183,3	0,41	134,06	904,44	33,88	2,53
						29,44%								
Итого за день		1685,00	44,11	52,19	274,36	1575,17	1,27	98,11	333,19	5,87	451,97	1442,08	160,64	7,68
						112,51%								

SCM
Рацион САД Четверг неделя 1 4

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша гречневая молочная	200	2,48	4,71	13,23	156,25	0,07	0,9	32,7	0,5	92,6	100,25	32,1	0,8
379	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	0,36	22,2	60,7	0,015	0,045	0	0	44,45	33,56	7	0,12
ПР	Батон	20	1,5	0,6	10,2	52	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
14	Масло сливочное/порциями/	5	0,05	3,6	0,06	32,86	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
Итого за завтрак		375	5,28	9,27	45,69	301,81	0,115	0,945	72,7	0,99	146,35	162,91	49	1,25
						21,56%								
2 завтрак														
ПР	Сок фруктовый	150	0,3		19,05	94,5	0,013	2,70	0,00	0,00	9,45	12,15	4,05	
Итого за 2 завтрак		150	0,3	0	19,05	94,5	0,013	2,7	0	0	9,45	12,15	4,05	0
						6,75%								
Обед														
141	Свекла тушеная (с яблоком)	30	0,3	1,19	1,68	18,43	0,006	1,13	3,02	0,03	9,06	9,7	4,8	0,41
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/5	1,62	2,35	7,52	70,5	0,05	9,23	0	0,06	31,7	69,7	14,13	0,54
284	Запеканка картофельная с курицей	150	15,78	12,01	23,05	238,66	0,26	61,25	35,54	6,8	30,67	201,3	52,32	2,64
342	Компот из свеж. Яблок	150	0,36		22,2	87	0,007	0,16		0,12	14,03	428,8	4,97	0,36
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	44	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
Итого за обед		525	21,76	16,75	71,15	513,39	0,433	71,77	38,56	7,43	113,5	763,9	90,32	5,69
						36,67%								
Полдник														
385	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	94,5	0,06	1,95	30	0,15	180	13,5	21	0,15
443	Крендель сахарный	50	4,18	6	35	155	0,06		6,65	0,49	8,07	37,55	6,2	0,52
Итого за полдник		200	8,53	9,75	42,2	249,5	0,12	1,95	36,65	0,64	188,07	51,05	27,2	0,67
						17,82%								
Ужин														
279	Тефтели мясные с соусом красным	60/30	5,16	6,60	12,00	133,00	0,008	0,7	0,014	0,05	9	82,97	10,9	0,7
321	Капуста туш-я	120	3,07	5	8,64	103,68	0,03	21,12	0,06	2,3	69,12	46,08	23,04	0,96
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	16,32	10	1	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
Итого за ужин		430	10,43	12,50	44,34	351,48	0,10	21,82	0,07	2,35	106,66	139,05	34,94	2,53
						25,11%								
Итого за день		1680,00	46,30	48,27	222,43	1510,68	0,78	99,19	147,98	11,41	564,03	1129,06	205,51	10,14
						107,91%								

Рацион САД Пятница неделя 1 5

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энеогеетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша пшеничная молочная с молоком	150	4,29	3,62	13,13	126,15	0,06	0,73	12,15	0,2	70,7	75,69	16,65	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	16,32	10	1	0,3
15	Сыр порционный	10	2,3	2,95	0	47		0,07	26	0,02	113,32	102	3,5	0,1
14	Масло сливочное/порциями/	5	0,05	3,6	0,06	32,86	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
ПР	Багов	20	1,5	0,6	10,2	52	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого за завтрак		385	8,24	10,77	38,39	318,01	0,09	0,8	78,15	0,71	209,64	216,79	31,05	1,08
						22,72%								
2 завтрак														
ПР	Сок фруктовый	150	0,3		19,05	94,5	0,013	2,70	0,00	0,00	9,45	12,15	4,05	
Итого за 2 завтрак		150	0,3	0	19,05	94,5	0,013	2,7	0	0	9,45	12,15	4,05	0
						6,75%								
Обед														
19	Салат из отварного картофеля с зелёным горошком	30	1,11	2,01	5,62	27	0,01	9,9	0,15	0,33	30	20,7	10,1	0,66
55	Свекляник со сметаной	150/5	1,35	2,16	10,16	65,31	0,09	5,01	0,12	0,53	27,35	76,56	14,66	0,83
274	Котлета по домашнему (зразы) с соусом красным основным	50/30	5,39	6,05	13,74	98,5	0,07	38,21	246,8	2,7	7,27	102,8	7,1	2,1
309	Макаронны отварные	110	4,01	2,14	17,00	134,07	0,12	0,6	81,9	1,04	192	161,3	28,6	3,77
349	Компот из сухофруктов	150	0,36		22,2	87	0,007	0,16		0,12	14,03	428,8	4,97	0,36
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	44	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
Итого за обед		535	15,92	13,56	85,42	510,68	0,407	53,88	328,97	5,14	298,69	844,56	79,53	9,46
						36,48%								
Полдник														
ПР	Кисломолочный продукт	150	3,75	6,3	78	94,5	0,01	0,15	0,00	0,00	62,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Пряник	50	2,10	2,60	18,70	170,40	0,03	0,00	4,10	0,00	12,08	37,50	8,33	0,00
Итого за полдник		200	5,85	8,9	96,7	264,9	0,04	0,15	4,1	0	74,08	37,5	8,33	0
						18,92%								
Ужин														
219	Сырники из творога со сметаной	150/30	25,87	27,34	22,74	425,67	0,36	2,54	46,17	0,94	204,58	291,79	40,23	1,32
ПР	Фрукт сезонный	100	0,8	0,2	7,5	38	4	0	1,1	0	3,5	0	2,8	0,28
377	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41		1,6			5,32	7,91	0,51	0,07
Итого за ужин		480	26,87	27,58	40,44	504,67	4,36	4,14	47,27	0,94	213,4	299,7	43,54	1,67
						36,05%								
Итого за день		1750,00	57,18	60,81	280,00	1692,76	4,91	61,67	458,49	6,79	805,26	1410,70	166,50	12,21
						120,91%								

Рацион на понедельник неделя 2 6

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша пшеничная молочная	200	5,72	4,49	19,08	162,68	0,09		7,08	0,9	27,14	115,9	16,87	0,6
379	Кофейный напиток с молоком	150	0,07	0,07	15	60,7	0,015	0,045	0	0	44,45	33,56	7	0,12
ПР	Батон	20	1,5	0,6	10,2	52	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
15	Сыр порционный	10	2,3	2,95	0	47		0,07	26	0,02	113,32	102	3,5	0,1
14	Масло сливочное/порциями/	5	0,05	3,6	0,06	32,86	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
Итого за завтрак		385	9,64	11,71	44,34	355,24	0,135	0,115	73,08	1,41	194,21	280,56	37,27	1,15
						25,37%								
2 завтрак														
ПР	Сок фруктовый	150	0,3		19,05	94,5	0,013	2,70	0,00	0,00	9,45	12,15	4,05	
Итого за 2 завтрак		150	0,3	0	19,05	94,5	0,013	2,7	0	0	9,45	12,15	4,05	0
						6,75%								
Обед														
75	Зелёный горошек консервированный	30	0,9	1,86	1,86	27,6	0,03	0,018	0	0	5,4	16,74	5,67	0,19
106	Суп картофельный с рыбными консервами	150/10	6,4	3,03	8,96	118,4	0,12	18	8,8	1,31	18,46	84,65	26,82	1
294	Котлеты куриные с соусом	50/20	9,91	17,61	3,03	59,5	0,16	59,25	377,85	4,37	9,7	163,4	13,5	3,44
171	Рис отварной	110	2,82	4,62	20,70	155,30	0,03	0	0,88	0,28	29,48	106,04	36,08	0,5
342	Компот из свеж. Яблок	150	0,36		22,2	87	0,007	0,16		0,12	14,03	428,8	4,97	0,36
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	44	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
Итого за обед		560	24,09	28,32	73,45	546,6	0,457	77,428	387,53	6,5	105,11	854,03	101,14	7,23
						39,04%								
Полдник														
ПР	Кисломолочный продукт	150	3,75	6,3	78	94,5	0,01	0,15	0,00	0,00	62,00	0,00	0,00	0,00
410	Ватрушка с творогом	50	0,9	1,6	15,4	120,32	0,014	0,00	0,00	0,00	4,51	0,00	0,00	0,00
Итого за полдник		200	4,65	7,9	93,4	214,82	0,024	0,15	0	0	66,51	0	0	0
						15,34%								
Ужин														
70	Огурец солёный в нарезке	20	0,28	1,2	1,63	18,56	0,3	1,1	0,1	0,1	0,5	0,6	0,7	0,7
259	Жаркое по домашнему с мясом(30/150)	180	7,15	8,7	21,59	177,3	0,13	20,9		2,5	17,32	115,3	30,4	17,37
350	Кисель фруктовый	200	0,11	0,04	26,91	110,16	0,04	16	0	0,08	8	72	40	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
Итого за ужин		420	9,64	10,84	58,83	360,82	0,53	38	0,1	2,68	38,04	187,9	71,1	18,88
						25,77%								
Итого за день		1715,00	48,32	58,77	289,07	1571,98	1,16	118,39	460,71	10,59	413,32	1334,64	213,56	27,26
						112,28%								

Рацион № 111 Вторник неделя 2 7

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
173	Каша ячневая молочная	200	5,37	4,49	19,08	158,84	0,09	0,12	7,08	0,9	27,14	115,9	16,87	0,6	
382	Какао с молоком	150	2,53	0,94	22,2	87	0,007	0	0,09	0	84,4	66,4	14,91	0,15	
15	Сыр порционный	10	2,3	2,95	0	47		0,07	26	0,02	113,32	102	3,5	0,1	
14	Масло сливочное/порциями/	5	0,05	3,6	0,06	32,86	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	
ПР	Батон	20	1,5	0,6	10,2	52	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
Итого за завтрак		385	11,75	12,58	51,54	377,7	0,127	0,19	73,17	1,41	234,16	313,4	45,18	1,18	
						26,98%									
2 завтрак															
	Фрукт сезонный	200	0,8		24,6	76	0,06	32,00			22,00	22,00	18,00		
Итого за 2 завтрак		200	0,9	0	22,86	76	0,06	32	0	0	22	22	18	0	
						5,43%									
Обед															
53	Кабачковая икра	30	0,75	1,95	3,36	33,6	0,018	3,15		0,06	9,77	18,24	4,41	0,3	
108,109	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	150	7,28	5,59	10,43	94,5	0,07	5,9	18,16	0,83	10,89	49,01	13,06	0,69	
266	Гречка отварная	110	0,97	2,85	22,89	113,7	0,16	0,62	11,9	1,53	8,34	109,01	72,19	2,44	
260	Гулиш из говядины(25/25)	50	8,42	12,00	3,60	98,20	0,02	1,7		1,6	6,9	70,5	9,7	1,02	
388	Напиток из шиповника	150	0,08	0	8,01	68,6		52,5		0,06	14,03	511,3	0,8	0,18	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	44	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17	
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57	
Итого за обед		530	21,2	23,59	64,99	507,4	0,378	63,87	30,06	4,5	77,97	812,46	114,26	6,37	
						36,24%									
Полдник															
ПР	Кисломолочный продукт	150	3,75	6,3	78	94,5	0,01	0,15	0,00	0,00	62,00	0,00	0,00	0,00	
631	Булочка ванильная	50	4,21	2,98	20,39	155	0,07		6,75	0,51	8,15	38,13	6,28	0,53	
Итого за полдник		200	7,96	9,28	98,39	249,5	0,08	0,15	6,75	0,51	70,15	38,13	6,28	0,53	
						17,82%									
Ужин															
268/280	Суфле рыбное/Рыба туш-я с овощами(40/20)	60	9,52/9,07	8,49/6,72	2,44/2,14	124,3/125,06	0,06	0,67	12	0,67	23	128,1	28,4	0,5	
312	Картофельное пюре/ картофель с молоком	120	2,5	4,08	14,85	112,8	0,15	21,6	27,2	1,3	48,31	94,7	22,32	0,96	
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57	
ПР	Сок фруктовый	200	0,4		37,8	126	0,02	4,00	0,00	0,00	13,00	13,00	6,00	0,00	
Итого за ужин		400	14,52	13,47	63,79	417,9	0,29	26,27	39,2	1,97	96,53	235,8	56,72	2,03	
						29,85%									
Итого за день		1715,00	56,33	58,92	301,57	1628,50	0,94	122,48	149,18	8,39	500,81	1421,79	240,44	10,11	
						116,32%									

Рацион Сид Среда неделя 2 8

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша молочная Дружба	150	4,47	3,6	19,53	150,02	0,03	0,67	24,5	0,13	27,65	60,72	9,09	0,13
378	Чай с сахаром молоком	200	1,7	1,3	17,4	88	0,02	0	0,01	0	65	53	11	1,4
ПР	Батон	20	1,5	0,6	10,2	52	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
14	Масло сливочное/порциями/	5	0,05	3,6	0,06	32,86	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
Итого за завтрак		375	7,72	9,1	47,19	322,88	0,08	1,67	64,51	0,62	101,95	142,82	29,99	1,86
						23,06%								
2 завтрак														
ПР	Сок фруктовый	150	0,3		19,05	94,5	0,013	2,70	0,00	0,00	9,45	12,15	4,05	
Итого за 2 завтрак		150	0,3	0	19,05	94,5	0,013	2,7	0	0	9,45	12,15	4,05	0
						6,75%								
Обед														
483	Морковь туш-я (с куратой или изюмом)	30	0,39	0,06	4,35	19,80	0,018	1,29	0,52	0	9,6	15,9	10,2	12,91
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/3	5,04	5,58	7,08	108,6	0,03	10,63	3,37	0,5	16,59	31,7	9,58	0,42
446	Жаркое по-домашнему с курицей(30/150)	180	9,62	10,61	24,50	198,02	0,16	24	27	4,4	23,4	137,16	36,2	1,76
342	Компот из свеж. Яблук	150	0,36		22,2	87	0,007	0,16		0,12	14,03	428,8	4,97	0,36
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	44	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
Итого за обед		553	19,11	17,45	74,83	512,22	0,33	36,08	30,89	5,44	91,66	667,96	75,05	17,19
						36,59%								
Полдник														
ПР	Кисломолочный продукт	150	3,75	6,3	78	94,5	0,01	0,15	0,00	0,00	62,00	0,00	0,00	0,00
32	Рогалик с повидлом	50	1,13	2,01	16,1	171,2	0,018	0,04	0,00	0,00	10,94	28,44	5,79	0,50
Итого за полдник		200	4,88	8,31	94,10	265,70	0,03	0,19	0,00	0,00	72,94	28,44	5,79	0,50
						18,98%								
Ужин														
188	Запеканка творожная с соусом молочным (170/50)	220	17,42	11,69	29,92	350,09	0,1	0,12	75,9	1,2	112	230,3	48,2	1,8
382	Какао с молоком	200	3,38	1,26	29,6	116	0,01	0,12	0	0	112,54	88,59	19,89	0,48
ПР	Батон	20	1,5	0,6	10,2	52	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого за ужин		440	22,30	13,55	69,72	518,09	0,14	0,24	75,9	1,59	231,44	344,99	77,99	2,61
						37,01%								
Итого за день		1718,00	54,32	48,41	304,89	1713,39	0,59	40,88	171,30	7,65	507,44	1196,36	192,87	22,16
						122,39%								

Рацион САД Четверг неделя 2 9

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша молочная рисовая	150	3,04	3,83	19,06	152,04	0,037	0,58	19,57	0,22	67,2	70,7	13,05	0,45
377	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41		1,6			5,32	7,91	0,51	0,07
ПР	Батон	20	1,5	0,6	10,2	52	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
14	Масло сливочное/порциями/	5	0,05	3,6	0,06	32,86	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
Итого за завтрак		375	4,79	8,07	39,52	277,9	0,067	2,18	59,57	0,71	81,82	107,71	23,46	0,85
						19,85%								
2 завтрак														
ПР	Фрукт сезонный	100	0,8	0,2	7,5	38	4	0	1,1	0	3,5	0	2,8	0,28
Итого за 2 завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	4	0	1,1	0	3,5	0	2,8	0,28
						2,71%								
Обед														
70	Огурец солёный в нарезке	30	0,42	1,8	2,44	27,84	0,45	1,65	0,15	0,15	0,75	0,9	1,05	1,05
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	150	1,57	3,01	7,5	105,7	0,09	4,95	0,14	0,52	27,3	76,5	14,62	0,83
215	Рагу овощное с курицей(30/120)	150	4,89	9,3	11,58	171,6	0,09	22,65	34,27	3,43	27,45	98,58	26,1	1,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,48		29,6	116	0,01	0,22		0,16	18,71	571,85	6,63	0,48
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	44	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
Итого за обед		570	11,06	15,31	67,82	519,94	0,75	29,47	34,56	4,68	102,25	802,23	62,5	5,35
						37,14%								
Полдник														
385	Молоко	1/150	4,35	3,75	7,2	94,5	0,06	1,95	30	0,15	180	13,5	21	0,15
452	Печенье	50	3,75	3	18,94	162,5	0,025	0,00	3,12	0,00	9,06	28,12	6,25	
Итого за полдник		200	8,1	6,75	26,14	257	0,085	1,95	33,12	0,15	189,06	41,62	27,25	0,15
						18,36%								
Ужин														
215	Омлет натуральный с сыром	150	17,4	27	2,5	323,7	0,07	0	0,3	3,6	216	257	19	3
ПР	Сок фруктовый	200	0,4		37,8	126	0,02	4,00	0,00	0,00	13,00	13,00	6,00	0,00
428	Булочка школьная	50	4,34	1,65	25,06	72	0,05	0,016	0	0	9,7	33,61	6,4	0,39
Итого за ужин		400	22,14	28,65	65,36	521,70	0,14	4,016	0,3	3,6	238,7	303,61	31,4	3,39
						37,26%								
Итого за день		1645,00	46,89	58,98	206,34	1614,54	5,04	37,62	128,65	9,14	615,33	1255,17	147,41	10,02
						115,32%								

Рацион САД Пятница неделя 2 10

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша геркулесовая молочная	150	4,88	4,47	20,63	142,2	0,067	0,72	24,52	0,15	73,21	84,81	21,16	0,44
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	16,32	10	1	0,3
ПР	Батон	20	1,5	0,6	10,2	52	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
14	Масло сливочное/порциями/	5	0,05	3,6	0,06	32,86	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
16	Яйцо варёное 1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,02				18,7	61,44	3,84	56
Итого за завтрак		415	11,63	13,27	46,19	350,06	0,117	0,72	64,52	0,64	117,53	185,35	35,9	57,07
						25,00%								
2 завтрак														
ПР	Сок фруктовый	150	0,3		19,05	94,5	0,013	2,70	0,00	0,00	9,45	12,15	4,05	
Итого за 2 завтрак		150	0,3	0	19,05	94,5	0,013	2,7	0	0	9,45	12,15	4,05	0
						6,75%								
Обед														
141	Свекла тушеная (с яблоком)	30	0,3	1,19	1,68	18,43	0,006	1,13	3,02	0,03	9,06	9,7	4,8	0,41
99	Суп из овощей м/к бульоне	150	6,3	6,97	8,85	75,75	0,037	13,29	4,22	0,68	20,73	39,65	11,98	0,5
280	Фрикадельки деревенские туш-е в соусе	50/30	8,89	9,6	14,08	150,5	0,02	0,25		1,19	9	57,1	7,52	0,75
199	Пюре гороховое	110	4,23	1,86	15,9	130,3	0,33		8,63	0,97	36,4	92,25	35,81	2,87
349	Компот из сухофруктов	150	0,36		22,2	87	0,007	0,16		0,12	14,03	428,8	4,97	0,36
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	44	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
Итого за обед		560	23,78	20,82	79,41	560,78	0,51	14,83	15,87	3,41	117,26	681,9	79,18	6,63
						40,06%								
Полдник														
ПР	Кисломолочный продукт	150	3,75	6,3	78	94,5	0,01	0,15	0,00	0,00	62,00	0,00	0,00	0,00
425	Булочка Дорожная	50	4,18	6	19	155	0,06		6,65	0,49	9,07	37,55	6,2	0,52
Итого за полдник		200	7,93	12,3	97	249,5	0,07	0,15	6,65	0,49	71,07	37,55	6,2	0,52
						17,82%								
Ужин														
145	Картофель туш-ый	130	2,5	4,07	16,42	125,6	0,11	18,95	7,67	1,25	12,48	59,6	23,8	0,9
234	Котлеты из минтая Фирменные	50	6,18	4,38	9,38	101,80	0,05	0,64	4,55	0,5	24,84	4,75	14,62	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
350	Кисель фруктовый	200	0,11	0,04	26,91	110,16	0,04	16	0	0,08	8	72	40	0,24
Итого за ужин		400	10,89	9,39	61,41	392,36	0,26	35,59	12,22	1,83	57,54	136,35	78,42	2,01
						28,03%								
Итого за день		1725,00	54,53	55,78	303,06	1647,20	0,97	53,99	99,26	6,37	372,85	1053,30	203,75	66,23

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней

	суммарный объем блюд по меню гр	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
		Б	Ж	У	
Итого завтрак за 10 дней	383,50	10,27	11,48	48,24	355,94
<i>Рекомендуемая величина завтрака 20%</i>	<i>350,00</i>	<i>8,40</i>	<i>9,40</i>	<i>40,60</i>	<i>280,00</i>
Итого 2 завтрак за 10 дней	155,00	0,46	0,02	18,83	85,15
<i>Рекомендуемая величина 2 завтрака 5%</i>	<i>100,00</i>	<i>2,10</i>	<i>2,35</i>	<i>10,15</i>	<i>70,00</i>
Итого обед за 10 дней	545,80	18,65	18,12	74,05	520,65
<i>Рекомендуемая величина обеда 35%</i>	<i>450,00</i>	<i>14,70</i>	<i>16,45</i>	<i>71,05</i>	<i>490,00</i>
Итого полдник за 10 дней	200,00	7,27	9,09	76,72	253,11
<i>Рекомендуемая величина полдника 15%</i>	<i>200,00</i>	<i>6,30</i>	<i>7,05</i>	<i>30,45</i>	<i>210,00</i>
Итого ужин за 10 дней	425,00	15,36	16,06	56,97	428,37
<i>Рекомендуемая величина ужина 25%</i>	<i>400,00</i>	<i>10,50</i>	<i>11,75</i>	<i>50,75</i>	<i>350,00</i>
<i>Итого рекомендуемая величина за день 100%</i>	<i>1500,00</i>	<i>42,00</i>	<i>47,00</i>	<i>203,00</i>	<i>1400,00</i>
Итого в среднем за день 100%	1709,30	52,00	54,77	274,82	1643,22

117,37%