

Согласовано:

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



20 24 г



Утверждаю

Директор ООО «Большая перемена»



20 24 г



Волков С.Н.

20 24 г

Перспективное меню

для обучающихся в структурном подразделении (3-7 лет)

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (3-7 лет)

Рацион САД 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	Мg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3												
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	200	1,66	0,49	29,6	81	0,02	0,06	0	0	59,27	44,75	9,34	0,17
ГР	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		435	11,33	12,68	70,46	440,18	0,11	1,43	109,6	0,75	304,91	276,81	38,9	0,84
						24,45%								
2 завтрак														
ГР	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
Итого за 2 завтрак		180	0,36	0	34,02	113,4	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	5,4	0
						6,30%								
Обед														
483	Морковь туш-я (с курагой или изюмом)	50	0,65	0,10	7,26	33,00	0,03	2,15	0	0	16	26,5	17	21,52
82	Борщ с капустой,картофелем со сметаной	200/10	3,24	9,94	10,15	177,1	0,027	9,81	10,8	0,32	25,63	32,13	11,35	0,54
266	Гречка отварная с соусом красным основным	1/130/20	1,15	3,37	27,05	134,4	0,19	0,74	14,16	1,81	9,86	128,83	85,32	2,88
268	Биточек мясной панированный Нежный	1/70	10,5	6,98	3,19	153,5	0,06	1,37		2,02	12,26	93,86	16,05	1,46
349	Компот из сухофруктов	200	0,48		29,6	116	0,01	0,22		0,16	18,71	571,85	6,63	0,48
ГР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	44	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17
ГР	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		715	19,72	21,59	93,95	712,80	0,43	14,29	24,96	4,73	110,50	907,57	150,45	28,62
						39,60%								
Полдник														
385	Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126	0,08	2,6	40	0,2	240	18	28	0,2
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		250	11,63	9,4	27,6	289,07	0,094	2,6	40	0,2	244,51	18	28	0,2
						16,06%								
Ужин														
198	Печень 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	130	5,22	2,79	22,11	174,30	0,16	0,8	106,5	1,36	250	209,7	37,2	4,91
ГР	Фрукт сезонный	120	0,48		14,76	45,6	0,03	16,00			11,00	11,00	9,00	
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		520	14,71	11,56	83,73	463,56	0,258	33,1	106,5	2,87	279,8	361,3	95,23	6,05
						25,75%								
Итого за день		2100	57,75	55,23	309,76	2019,01	0,907	55,02	281,06	8,55	952,32	1576,28	317,98	35,71
						112,17%								

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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3												
Завтрак														
6	Пудинг творожный с изюмом с молоком сгущённым	180	22,91	16,54	38,5	388	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		400	24,51	17,14	63,7	500	0,12	0,97	32,7	0,6	120,84	149,18	39,11	1,21
						27,78%								
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
						4,22%								
Обед														
70	Огурец солёный в нарезке	50	0,7	3	4,07	46,4	0,75	2,75	0,25	0,25	1,25	1,5	1,75	1,75
86	Суп с крупой гречневой	200	2,07	2,95	18,58	69,57	0,04	5,96	4,05	0,7	10,38	48,05	12,23	0,54
280	Фрикадельки деревенские туш-е в соусе	60/30	10,67	11,62	16,9	180,6	0,028	0,3		1,43	10,8	68,6	9,03	0,9
312	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	13,3	141	0,11	17,38	20,8	1,13	27,55	64,34	21,93	0,79
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		730	20,72	24,17	99,15	652,37	1,048	26,61	25,1	4,09	96,73	808,74	65,67	6,2
						36,24%								
Полдник														
ПР	Кисломолочный продукт	200	5	8,4	104	126	0,02	0,30	0,00	0,00	124,00	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		250	8,33	12,34	119,16	297,13	0,02	0,3	0	0	139	37,71	1,11	0,42
						16,51%								
Ужин														
234	Котлеты из минтая Фирменные	70	8,65	6,14	13,14	142,60	0,07	0,9	6,37	0,8	34,78	6,66	20,47	0,5
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
428/ПР	Булочка школьная/Батон	50	4,34/3,75	1,65/1,5	25,06/25,5	72/75	0,05	0,016	0	0	9,7	33,61	6,4	0,39
Итого за ужин		450	17,4	14,69	84,67	504,4	0,318	28,816	37,06	2,36	98,33	146,47	62,47	1,98
						28,02%								
Итого за день		2030	71,76	68,34	391,28	2029,90	1,57	88,70	94,86	7,05	476,90	1164,10	186,36	9,81
						112,77%								

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	200	5,97	4,8	26,05	200,03	0,04	0,9	32,7	0,18	36,87	80,97	12,12	0,18
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	16,32	10	1	0,3
ПР	Батон нарезной	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		435	9,92	11,95	51,31	391,89	0,07	0,97	98,7	0,69	175,81	222,07	26,52	0,91
						21,77%								
2 завтрак														
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
Итого за 2 завтрак		180	0,36	0	34,02	113,4	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	5,4	0
						6,30%								
Обед														
53	Кабачковая икра	50	1,25	3,25	5,6	56	0,03	5,25		0,1	16,28	30,4	7,35	0,4
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	9,79	2,68	16,32	159,5	1,05	6,81	10,62	1	18,6	62,9	22,35	1,36
292	Плов с мясом	200	7,2	7,2	25,08	180	0,08	2,15	64,5	4,71	17,4	162,32	37,06	1,4
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 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		690	22,05	14,37	90,61	604,46	1,31	30,21	75,12	6,31	88,32	382,02	120,86	5,14
						33,58%								
Полдник														
ПР	Кисломолочный продукт	200	5	8,4	104	126	0,02	0,30	0,00	0,00	124,00	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		250	8,75	11,4	126,94	288,5	0,045	0,3	3,12	0	133,06	28,12	6,25	0
						16,03%								
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	50	1,5	3,1	3,1	46	0,05	0,03	0	0	9	27,9	9,45	0,32
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		450	11,22	22,79	39,53	430,55	0,18	72,676	183,3	0,41	137,66	915,6	37,66	2,66
						23,92%								
Итого за день		2005,00	52,30	60,51	342,41	1828,80	1,62	107,76	360,24	7,41	547,45	1560,41	196,69	8,71
						101,60%								

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	200	1,66	0,49	29,6	81	0,02	0,06	0	0	59,27	44,75	9,34	0,17	
ПР	Батон нарезной	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		425	5,69	9,4	53,09	322,11	0,12	0,96	72,7	0,99	161,17	174,1	51,34	1,3	
						17,90%									
2 завтрак															
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	
Итого за 2 завтрак		180	0,36	0	34,02	113,4	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	5,4	0	
						6,30%									
Обед															
141	Свекла тушеная (с яблоком)	50	0,5	1,98	2,8	30,72	0,01	1,89	5,04	0,06	15,11	16,18	7,99	0,69	
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,16	3,14	10,03	94	0,07	12,31	0	0,09	42,37	93,02	18,84	0,72	
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	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		650	22,62	18,33	82,18	578,18	0,46	75,67	40,58	7,53	134,9	936,75	99,88	6,27	
						32,12%									
Полдник															
385	Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126	0,08	2,6	40	0,2	240	18	28	0,2	
443	Крендель сахарный	1/50	4,18	6	35	155	0,06		6,65	0,49	8,07	37,55	6,2	0,52	
Итого за полдник		250	9,98	11	44,6	281	0,14	2,6	46,65	0,69	248,07	55,55	34,2	0,72	
						15,61%									
Ужин															
279	Тефтели мясные с соусом красным	70/30	6,03	7,78	14,00	155,30	0,01	0,8	0,017	0,06	10,5	96,8	12,8	0,8	
321	Капуста туш-я	150	3,84	6,24	10,8	129,6	0,04	26,4	0,084	2,88	86,4	57,6	28,8	1,2	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	16,32	10	1	0,3	
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,3	2,7	26,1	164,4					33,84	71,8	13,16	0,96	
Итого за ужин		510	16,27	16,72	65,90	509,30	0,05	27,20	0,10	2,94	147,06	236,20	55,76	3,26	
						28,29%									
Итого за день		2015,00	54,92	55,45	279,79	1803,99	0,79	110,03	160,03	12,15	703,80	1415,20	246,58	11,55	
						100,22%									

Рацион САД Пятница неделя 1 5

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		81	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
173	Каша пшеничная молочная с молоком	200	5,72	4,83	17,5	168,2	0,09	0,98	16,2	0,3	94,3	100,92	22,2	0,47
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	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,2	52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за завтрак		435	9,67	11,98	42,76	360,06	0,13	1,05	82,2	0,94	235,54	250,72	39,9	1,31
						20,00%								
2 завтрак														
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
Итого за 2 завтрак		180	0,36	0	34,02	113,4	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	5,4	0
						6,30%								
Обед														
19	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	50	1,85	3,35	9,47	44,48	0,02	10,9	0,15	0,33	30	22,72	11,92	0,66
55	Свекольник со сметаной	200/10	1,80	2,88	13,54	87,08	0,13	6,68	0,17	0,71	36,47	102,08	19,54	1,11
274	Котлета по домашнему с соусом красным основным	70/30	7,55	8,48	17,17	137,9	0,11	53,5	345,6	3,9	10,19	144	9,95	3,05
309	Макаронь отварные	130	5,22	2,79	22,11	174,30	0,16	0,8	106,5	1,36	250	209,7	37,2	4,91
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		730	20,6	18,7	108,59	658,56	0,54	72,1	452,42	6,88	373,41	1104,75	99,34	11,95
						36,59%								
Полдник														
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,02	0,30	0,00	0,00	124,00	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		250	7,9	7,6	27,1	271,7	0,05	0,3	4,1	0	136,08	37,5	8,33	0
						15,09%								
Ужин														
219	Сырники из творога со сметаной	150/30	25,87	27,34	31	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	48,7	504,67	4,36	4,14	47,27	0,94	213,4	299,7	43,54	1,67
						28,04%								
Итого за день		2075,00	65,40	65,86	261,17	1908,39	5,10	81,19	585,99	8,76	971,03	1705,27	196,51	14,93
						106,02%								

Рацион САД 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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2.	3												
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	200	1,66	0,49	29,6	81	0,02	0,06	0	0	59,27	44,75	9,34	0,17
ПР	Батон нарезной	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		435	11,23	12,13	58,94	375,54	0,14	0,13	73,08	1,41	209,03	291,75	39,61	1,2
						20,86%								
2 завтрак														
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
Итого за 2 завтрак		180	0,36	0	34,02	113,4	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	5,4	0
						6,30%								
Обед														
75	Зелёный горошек консервированный	50	1,5	3,1	3,1	46	0,05	0,03	0	0	9	27,9	9,45	0,32
106	Суп картофельный с рыбными консервами	200/10	8,54	4,04	11,46	157,89	0,15	24,01	11,8	1,75	24,62	112,87	35,76	1,34
294	Котлеты куриные с соусом	70/20	13,88	24,66	4,25	83,3	0,23	82,95	529	6,12	13,59	228,76	18,9	4,82
171	Рис отварной	130	3,34	5,46	24,45	183,64	0,04	0	1,04	0,34	34,84	125,32	42,64	0,6
342	Компот из свеж. Яблок	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		720	31,44	38,46	89,56	685,63	0,59	107,21	541,84	8,79	128,8	1121,1	127,48	9,3
						38,09%								
Полдник														
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,02	0,30	0,00	0,00	124,00	0,00	0,00	0,00
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		250	11,63	9,4	26,4	264,37	0,034	0,3	0	0	128,51	0	0	0
						14,69%								
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(30/170)	200	7,94	9,71	28,78	306	0,15	23,31		2,82	19,24	128,2	33,85	19,3
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	30	3,15	1,35	13,05	82,2	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
Итого за ужин		450	11,48	12,3	70,37	516,92	0,55	40,41	0,1	3	39,96	200,8	74,55	20,81
						28,72%								
Итого за день		2035,00	66,14	72,29	279,29	1955,86	1,33	151,65	615,02	13,20	518,90	1626,25	247,04	31,31
						108,66%								

Рацион САД 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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
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	200	3,38	1,26	29,6	116	0,01	0,12	0	0	112,54	88,59	19,89	0,48
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 нарезной	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		435	12,6	12,9	58,94	406,7	0,13	0,31	73,08	1,41	262,3	335,59	50,16	1,51
						22,59%								
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
						4,22%								
Обед														
53	Кабачковая икра	50	1,25	3,25	5,6	56	0,03	5,25		0,1	16,28	30,4	7,35	0,4
108,109	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	200	9,71	7,46	13,91	126	0,1	7,9	24,22	1,11	14,53	65,35	17,42	0,93
266	Гречка отварная	130	1,15	3,37	27,05	134,4	0,19	0,74	14,16	1,81	9,86	128,83	85,32	2,88
260	Гуляш из говядины(35/35)	70	11,80	16,80	5,04	137,50	0,04	2,4		2,26	9,66	98,82	13,64	1,44
388	Напиток из шиповника	200	0,11	0	10,68	91,47		70		0,08	18,71	681,85	1,19	0,24
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		690	27,72	32,08	78,98	644,17	0,47	86,29	38,38	5,78	97,08	1059,65	139,02	7,63
						35,79%								
Полдник														
ПР	Кисломолочный продукт	200	5	8,4	104	126	0,02	0,30	0,00	0,00	124,00	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		250	9,21	11,38	124,39	281	0,09	0,3	6,75	0,51	132,15	38,13	6,28	0,53
						15,61%								
Ужин														
268/280	Суфле рыбное/Рыба туш-я с овощами(50/30)	85/80	13,49/12,1	12,03/8,96	3,46/2,86	176,1/166,75	0,09	0,95	17	0,96	32,6	181,55	40,26	0,74
312	Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	3,12	5,1	18,57	141	0,2	27	34,1	1,74	60,39	118,4	27,9	1,21
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,15	1,35	13,05	82,2	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		465	6,67	6,45	69,42	349,2	0,37	31,95	51,1	2,7	118,21	312,95	74,16	2,52
						19,40%								
Итого за день		2040,00	70,59	74,84	358,05	1933,17	1,12	150,85	169,31	10,40	631,74	1768,32	287,62	12,19
						107,40%								

Рацион САД 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	200	5,97	4,8	26,05	200,03	0,04	0,9	32,7	0,18	36,87	80,97	12,12	0,18
378	Чай с сахаром молоком	200	1,7	1,3	17,4	88	0,02	1	0,01	0	65	53	11	1,4
ПР	Батон нарезной	60	4,5	1,8	30,6	156	0,09	0	0	0,78	20,7	78,3	29,7	0,99
14	Масло сливочное/порциями/	10	0,1	7,2	0,12	65,72	0	0	80	0,2	4,8	6	0	0
Итого за завтрак		470	12,27	15,1	74,17	509,75	0,15	1,9	112,71	1,16	127,97	218,27	52,82	2,57
						28,32%								
2 завтрак														
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
Итого за 2 завтрак		180	0,36	0	34,02	113,4	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	5,4	0
						6,30%								
Обед														
483	Морковь туш-я (с курагой или изюмом)	50	0,65	0,10	7,26	33,00	0,03	2,15	0,87	0	16	26,5	17	21,52
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	6,72	7,44	9,44	144,8	0,04	14,18	4,5	0,7	22,12	42,3	12,78	0,56
446	Жаркое по-домашнему с курицей(50/150)	200	10,7	11,79	27,23	270,03	0,19	26,7	30,1	4,94	26	152,4	40,31	1,96
342	Компот из свеж. Яблок	200	0,48		29,6	116	0,01	0,22		0,16	18,71	571,85	6,63	0,48
ПР	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,02	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
Итого за обед		695	22,9	19,99	98,31	636,35	0,38	43,25	35,47	6,22	110,87	847,45	90,82	26,26
						35,35%								
Полдник														
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,02	0,30	0,00	0,00	124,00	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		250	6,93	7,01	24,50	272,50	0,04	0,34	0,00	0,00	134,94	28,44	5,79	0,50
						15,14%								
Ужин														
188	Запеканка творожная с соусом молочным	150/50	15,84	10,63	27,2	319	0,09	0,11	69	1,1	102	209,4	43,8	1,68
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
428/ПР	Булочка школьная/Батон	50	4,34/3,75	1,65/1,5	25,06/25,5	72/75	0,05	0,016	0	0	9,7	33,61	6,4	0,39
Итого за ужин		450	23,56	13,54	76,86	507	0,15	0,246	69	1,1	224,24	331,6	70,09	2,55
						28,17%								
Итого за день		2045,00	66,02	55,64	307,86	2039,00	0,74	49,34	217,18	8,48	610,02	1438,36	224,92	31,88
						113,28%								

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша молочная рисовая	200	4,05	5,1	25,42	202,72	0,05	0,78	26,1	0,3	89,6	94,3	17,4	0,6
377	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41		1,6			5,32	7,91	0,51	0,07
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 нарезной	40	3	1,2	20,4	104	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
Итого за завтрак		445	7,3	9,94	56,08	380,58	0,11	2,38	66,1	1,18	111,12	157,41	37,71	1,33
						21,14%								
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
						2,11%								
Обед														
70	Огурец солёный в нарезке	50	0,7	3	4,07	46,4	0,75	2,75	0,25	0,25	1,25	1,5	1,75	1,75
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,1	4,02	10	141	0,13	6,6	0,19	0,7	36,4	102	19,5	1,11
215	Рагу овощное с курицей(50/150)	200	6,52	12,4	15,45	228,8	0,12	30,2	45,7	4,58	36,6	131,05	34,8	1,67
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	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,12	0	0	0	24,44	0	0	1,14
Итого за обед		710	15,6	21,52	84,52	685,8	1,18	39,77	46,14	6,11	133,22	860,8	76,78	7,32
						38,10%								
Полдник														
385	Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126	0,08	2,6	40	0,2	240	18	28	0,2
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		250	9,55	8	32,54	288,5	0,105	2,6	43,12	0,2	249,06	46,12	34,25	0,2
						16,03%								
Ужин														
215	Омлет натуральный с сыром	200	20,4	32	3	354	0,09	0	0,4	4	220	260	20	4
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		450	25,14	33,65	65,86	552	0,16	4,016	0,4	4	242,7	306,61	32,4	4,39
						30,67%								
Итого за день		1955,00	58,39	73,31	246,50	1944,88	5,56	48,77	156,86	11,49	739,60	1370,94	183,94	13,52
						108,05%								

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	1/200	6,51	5,97	27,51	189,6	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 нарезной	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		465	13,26	14,77	53,07	397,46	0,14	0,97	72,7	0,7	141,94	213,62	42,95	57,21
						22,08%								
2 завтрак														
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
Итого за 2 завтрак		180	0,36	0	34,02	113,4	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	5,4	0
						6,30%								
Обед														
141	Свекла тушеная (с яблоком)	50	0,5	1,98	2,8	30,72	0,01	1,89	5,04	0,06	15,11	16,18	7,99	0,69
99	Суп из овощей м/к бульоне	200	8,4	9,3	11,8	101	0,05	17,73	5,63	0,91	27,65	52,875	15,98	0,7
280	Фрикадельки деревенские туше в соусе	60/30	10,67	11,62	16,9	180,6	0,028	0,3		1,43	10,8	68,6	9,03	0,9
199	Пюре гороховое	130	5	2,2	20,6	154	0,4		10,2	1,15	43,02	109,03	42,33	3,37
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		710	28,75	26,3	98,4	681,12	0,608	20,14	20,87	4,13	143,33	872,935	96,06	7,88
						37,84%								
Полдник														
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,02	0,30	0,00	0,00	124,00	0,00	0,00	0,00
425	Булочка Дорожная	1/50	4,18	6	19	155	0,06		6,65	0,49	9,07	37,55	6,2	0,52
Итого за полдник		250	9,98	11	27,4	256,3	0,08	0,3	6,65	0,49	133,07	37,55	6,2	0,52
						14,24%								
Ужин														
145	Картофель туш-ый	1/150	2,9	4,7	18,95	215,5	0,13	21,87	8,85	1,45	14,4	68,8	27,47	1,06
234	Котлеты из минтая Фирменные	70	8,65	6,14	13,14	142,60	0,07	0,9	6,37	0,8	34,78	6,66	20,47	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,15	1,35	13,05	82,2	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		450	14,81	12,23	72,05	550,46	0,3	38,77	15,22	2,33	69,4	147,46	87,94	2,37
						30,58%								
Итого за день		2055,00	67,16	64,30	284,94	1998,74	1,15	63,78	115,44	7,65	500,34	1284,17	238,55	67,98
						111,04%								

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней

	Суммарный объем блюд по меню гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Итого завтрак за 10 дней	438,00	11,78	12,80	58,25	408,43
<i>Рекомендуемая величина завтрака 20%</i>	<i>400,00</i>	<i>10,80</i>	<i>12,00</i>	<i>52,20</i>	<i>360,00</i>
Итого 2 завтрак за 10 дней	176,00	0,50	0,02	29,31	98,38
<i>Рекомендуемая величина 2 завтрака 5%</i>	<i>100,00</i>	<i>2,70</i>	<i>3,00</i>	<i>13,05</i>	<i>90,00</i>
Итого обед за 10 дней	704,00	23,21	23,55	92,43	653,94
<i>Рекомендуемая величина обеда 35%</i>	<i>600,00</i>	<i>18,90</i>	<i>21,00</i>	<i>91,35</i>	<i>630,00</i>
Итого полдник за 10 дней	250,00	9,39	9,85	58,06	279,01
<i>Рекомендуемая величина полдника 15%</i>	<i>250,00</i>	<i>8,10</i>	<i>9,00</i>	<i>39,15</i>	<i>270,00</i>
Итого ужин за 10 дней	467,50	16,81	17,15	67,71	488,81
<i>Рекомендуемая величина ужина 25%</i>	<i>450,00</i>	<i>13,50</i>	<i>15,00</i>	<i>65,25</i>	<i>450,00</i>
<i>Итого рекомендуемая величина за день 100%</i>	<i>1800,00</i>	<i>54,00</i>	<i>60,00</i>	<i>261,00</i>	<i>1800,00</i>
Итого в среднем за день 100%	2035,50	63,04	64,58	306,11	1946,17

108,12%