



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ № 227

Бессолицына С.Н.

«29» февраля 2024 г

**РАЦИОН ПИТАНИЯ И ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ 3-7 ЛЕТ (САД).**

ПЕРИОД ПИТАНИЯ ВЕСНА С 01.03.24-30.06.24

Г. КИРОВ



АРЕЖДАЮ
 Специальный МКДОУ 227
 Филиал С.Н.

2014

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		E
весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн) КОПИЯ, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81	0	0	144,95	24,25	157,83	0,52	0	0,17	0,02	0,65	0,6	0,09	184
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2	0	0	7,58	3,46	12,67	0,13	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,52	0	0	88,44	3,69	50,25	0,1	0,03	0,01	0	0	0	0,07	14
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0,54	0	432	
	Итого	435	12,6	15,96	56,48	421,66			347,84	45,7	298,78	0,93	0,07	0,18	0,02	0,65	1,14	0,21	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0	0	10,49	6	10,5	2,09	0	0,01	0	0	3	0,15	442
	Итого	150	0,75	0,15	14,85	64,5			10,49	6	10,5	2,09		0,01			3	0,15	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	50	0,63	2,73	3,26	40,54	0	0	12,18	0,28	24,64	0,31	0	0,01	0	0	2,21	0	101
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	2,38	3,62	8,93	77,04	0	0	24,48	14,4	48,96	0,65	0,13	0,04	0	0	7,2	1,73	94
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	10,21	24,13	6,17	286,21	0	0	77,83	105,83	516,66	9,36	0,03	0,14	0	0	3,09	9,33	262
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	96	0	0	8,98	9,48	43,48	2	0	0,13	0	0	0	1,12	1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65	0	0	9,39	3	2,59	0,1	0	0	0	0	0,4	0,1	410
	Итого	660	16,12	30,88	50,06	540,44			132,86	132,99	636,33	12,42	0,16	0,32			12,9	12,28	
Полдник																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434
	ПРЯНИКИ	50	2,95	2,34	37,5	183	0	0	5,5	4,5	25	0,34	0	0	0	0	0	0	63
	Итого	250	8,55	7,24	46,8	287,8			209,5	26,89	169	0,54	0,05	0,1			1		
Ужин 1																			
	САЛАТ 'СВЕКОЛКА'	60	6,74	8,49	12,75	154,7	0	0	40,37	23,54	47,07	1,62	0,03	0,03	0	0	5,9	4,06	50
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,57	25,97	323,41	0	0	238,37	34,71	336,45	1,2	0,15	0,09	0	0	0	3,92	219
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,36	1,32	3,66	32,4	0	0	8,7	1,2	5,88	0	0	0	0	0	0	0	371
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,52	95,2	0	0	7,59	3,45	12,67	0,13	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,04	0,04	1,01	0	0	0,12	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	263
	Итого	480	35,78	22,82	62,94	606,72			295,15	62,9	402,07	2,98	0,18	0,12			5,9	7,98	
	Итого за: весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн)	1980	73,8	77,05	231,13	1921,12			995,84	274,48	1516,68	18,96	0,46	0,73	0,02	0,65	23,94	20,62	
	Итого за весь период	1980	73,8	77,05	231,13	1921,12			995,84	274,48	1516,68	18,96	0,46	0,73	0,02	0,65	23,94	20,62	
	Среднее значение за период	1980	73,8	77,05	231,13	1921,12			995,84	274,48	1516,68	18,96	0,46	0,73	0,02	0,65	23,94	20,62	



Программа меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Группа блюд	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					Н калорийность
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
весна с 01.03 по 30.06 03 день (ср) КОПИЯ, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,09	5,73	25,03	174,51	0	0	154,17	20	122	0,43	0	0,09	0,01	0,31	0,77	0,7	184
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47	0	0	114,97	4,79	65,33	0,13	0,04	0,01	0	0	0	0,09	14
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	433
	Итого	443	14,09	12,6	56,15	394,08			393,02	43,27	282,42	0,86	0,04	0,1	0,01	0,31	1,37	0,76	
Завтрак 2																			
	АПЕЛЬСИН	150	1,25	0,25	11,49	60,92	0	0	51	19,48	34,5	0,41	0	0,08	0	0	0,66	0,33	
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,9	43	0	0	6,99	4	7	1,4	0	0,01	0	0	0,1	0,1	442
	Итого	250	1,75	0,35	21,39	103,92			57,99	23,48	41,5	1,81		0,09			2,66	0,43	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,44	0	0	29,19	8,94	16,68	0,43	0,03	0,02	0	0	16,08	1,36	40
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3,67	3,27	6,24	85,2	0	0	30,07	18,4	96,32	0,8	0,16	0,08	0	0	4,55	0,08	192
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	180	9,51	18,68	15,53	266,53	0	0	70,31	0	0	1,49	0	0,12	0,09	0	8,63	0	163
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	675	17,32	25,5	62,26	558,17			147,6	36,89	147,01	4	0,19	0,3	0,09		29,26	2,13	
Полдник																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243	0	0	42,3	10,6	67,69	0,5	0	0,1	0	0	0,1	2,4	612
	Итого	270	10,23	14,47	39,41	347,8			246,3	32,99	211,69	0,7	0,05	0,2			1,1	2,4	
Ужин 1																			
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	4,01	3,41	57	0	0	26,7	14,9	33,71	0,5	0,11	0	0	0	8,6	0,69	51
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13	0	0	150	0	0	2,06	0	0,06	0,45	0,38	0,24	0	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,89	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0	13,2	56,31	0	0	4,09	1,4	1,4	0,2	0,05	0,01	0	0	89	0	256
	Итого	475	13,72	14,73	53,05	419,54			192,87	27,58	74	4,16	0,16	0,25	0,45	0,38	97,84	1,36	
	Итого за: весна с 01.03 по 30.06 03 день (ср)	2118	57,11	67,65	232,26	1823,51			1037,78	164,21	756,62	11,53	0,44	0,94	0,55	0,69	132,23	7,11	
	Итого за весь период	2118	57,11	67,65	232,26	1823,51			1037,78	164,21	756,62	11,53	0,44	0,94	0,55	0,69	132,23	7,11	
	Среднее значение за период	2118	57,11	67,65	232,26	1823,51			1037,78	164,21	756,62	11,53	0,44	0,94	0,55	0,69	132,23	7,11	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Н рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт) КОПИЯ, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63	393,5	0,16	120,6	21,39	134,61	0,87	0	0,09	0	0	0,52	0,09	184
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0,6	0	432
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	1,12	0,14	
	Итого	430	10,49	12,06	52,86	363,33	393,5	0,16	244,03	39,44	229,12	1,15	0,04	0,09					
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
	Итого	200	1	0,2	19,8	86			13,98	8	14	2,79		0,01			4	0,2	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,08	3,17	38,03	0	0	25,88	0	0	0,32	0	0,02	0,03	0	2,11	0	82
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,06	8,88	97,52	0	0	39,76	11,28	73,68	0,24	0,02	0	0	0	3,92	0,04	52
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,27	3,35	10,73	91,5	0	0	32,1	17,82	69,18	0,6	0,02	0,06	0	0	6,36	0,53	183
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	70	6,24	24,37	0,95	279,14	0	0	14,47	19,32	165,83	0,89	0,01	0,05	0	0	0	2,57	289
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98	0	0	8,98	9,48	43,48	2	0	0,13	0	0	0	1,12	1
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,1	13,96	57,16	0	0	14,5	5,14	10,44	0,28	0	0	0	0	0	0	510
	Итого	710	15,7	35,36	59,89	661,35			135,69	63,04	362,61	4,33	0,05	0,26	0,03		12,39	4,26	
Полдник																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3	0	0	8,76	6	27	0,6	0	0	0	0	0	0	64
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	250	6,83	5,1	43,4	248,7			216,55	30,12	177,34	0,86	0,05	0,1			1		
Ужин 1																			
	САЛАТ "ОСЕННИЙ"	60	1,07	3,17	7,55	63,06	0	0	0	0	0	0	0	0,05	0,03	0	0,04	0	192
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	0	0	14,5	0	0	0,61	0	0,11	0	0	1,61	0,48	241
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	13,17	5,29	4,81	120,37	0	0	30,51	24,08	138,04	0,8	0,29	0,11	0	0	1	0,88	364
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7	0	0	6,4	4,3	7	0,1	0,1	0	0	0	0	0	11
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	2,33	0	436
	КОМПОТ ЛИМОННЫЙ	180	0,09	0	11,79	49,95	0	0	13,22	3,23	2,88	0,18	0	0	0	0	0	0	
	Итого	555	20,73	16,21	84,74	476,78			71,32	37,2	160,72	1,89	0,39	0,26	0,03		4,98	1,36	
	Итого за: весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт) КОПИЯ	2150	54,75	68,93	260,69	1836,16	393,5	0,16	681,57	177,8	943,79	11,02	0,53	0,72	0,06		23,49	5,96	
	Итого за весь период	2150	54,75	68,93	260,69	1836,16	393,5	0,16	681,57	177,8	943,79	11,02	0,53	0,72	0,06		23,49	5,96	
	Среднее значение за период	2150	54,75	68,93	260,69	1836,16	393,5	0,16	681,57	177,8	943,79	11,02	0,53	0,72	0,06		23,49	5,96	



Проверка меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Группы лиц	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
весна с 01.03 по 30.06.06 день (пн) КОПИЯ, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	180	7,43	8,24	35,42	246,13	0	0	116,1	47,6	177,63	2,32	0,05	0,16	0	0	1,16	0,14	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,52	0	0	88,44	3,69	50,25	0,1	0,03	0,01	0	0	0	0,07	14
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0	0,54	0	432
	Итого	400	14,42	13,95	64,97	444,68			316,6	68,18	314,41	2,7	0,08	0,17			1,7	0,21	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	150	0,75	0,15	14,84	64,5	0	0	10,5	6	10,5	2,09	0	0,01	0	0	3	0,15	442
	Итого	150	0,75	0,15	14,84	64,5			10,5	6	10,5	2,09		0,01			3	0,15	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	80	0,9	3	3,9	47,9	0	0	19,6	9,69	23	0,5	0	0	0	0	2,4	0,4	201
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,94	3,1	12,1	84,24	0	0	18	18,72	52,56	0,72	0,14	0,06	0	0	5,76	0,18	91
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	0	0	36,42	11,72	85,25	1,08	0	0,17	0	0	10,74	0,25	335
	ТЕФТЕЛИ 2-Й ВАРИАНТ (СВИНИНА)	80	17,92	34,44	14,56	425,64	0	0	19,27	25,71	175,61	2,14	0	0,08	0	0	4,29	6,42	284
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98	0	0	8,98	9,48	43,48	2	0	0,13	0	0	0	1,12	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	720	27,93	45,06	86,99	869,41			113,96	78,75	386,24	6,5	0,14	0,44			23,19	8,37	
Полдник																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,91	9,31	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,11	0	0	1	0	325,5
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29	0	0	10,8	6,33	37,66	0,4	0	0,06	0	0	0	0,9	464
	Итого	250	8,8	7,57	35,03	251,09			214,8	28,72	181,66	0,6	0,05	0,17			1	0,9	
Ужин 1																			
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ	150	12,2	11,12	29,57	291,43	0	0	214,48	40,48	254,12	1,28	0,05	0	0	0	0,1	1,07	135
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	30	0,12	0	2,76	11,94	0	0	1,98	0,96	1,92	0,06	0	0	0	0	0,12	0,06	711
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,73	4,79	10,97	0,17	0	0,09	0	0	0	0	11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,12	0,03	0,04	0,91	0	0	0,12	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3	0	0	8,76	6	27	0,6	0	0	0	0	0	0	64
	Итого	440	14,27	11,45	71,61	471,98			231,07	52,23	294,01	2,13	0,05	0,09			0,22	1,13	
	Итого за: весна с 01.03 по 30.06.06 день (пн)	1965	66,17	78,18	273,44	2101,66			886,93	233,88	1186,82	14,02	0,32	0,88			29,11	10,76	
	Итого за весь период	1965	66,17	78,18	273,44	2101,66			886,93	233,88	1186,82	14,02	0,32	0,88			29,11	10,76	
	Среднее значение за период	1965	66,17	78,18	273,44	2101,66			886,93	233,88	1186,82	14,02	0,32	0,88			29,11	10,76	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
весна с 01.03 по 30.06 07 день (вт) КОПИЯ, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81	0	0	144,95	24,25	157,83	0,52	0	0,17	0,02	0,65	0,6	0,09	184
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2	0	0	7,58	3,46	12,67	0,13	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	0	0	120,87	13,98	89,91	1	0	0,03	0	0	1	0	433
	Итого	445	10,31	13,05	57,22	393,31			273,9	41,69	261,41	1,65	0,04	0,2	0,02	0,65	1,6	0,14	
Завтрак 2																			
	АПЕЛЬСИН	150	1,34	0,3	12,15	64,5	0	0	51	19,5	34,5	0,45	0	0,08	0	0	90	0,3	
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43	0	0	7	4	7	1,39	0	0,01	0	0	2	0,1	442
	Итого	250	1,84	0,4	22,04	107,5			58	23,5	41,5	1,84		0,09			92	0,4	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0,26	2,48	3,89	36,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	180	1,64	3,35	6,55	70,45	0	0	32,4	15,12	30,96	0,72	0,02	0,02	0	0	7,36	0,03	22
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35	0	0	10,9	25,8	77,37	0,6	0,03	0,03	0	0	0	0,36	323
	РУЛЕТ ИЗ СВИНИНЫ С ЯЙЦОМ	80	14,31	25,76	6,58	303,93	0	0	23,21	19,35	176,07	1,94	0,09	0,08	0	0	0	0,97	282
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	2,55	1,7	31,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,45	0	456
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,82	3,19	7,31	0,11	0	0,06	0	0	0	0	11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,17	0,07	12,94	52,48	0	0	12,5	4,05	6,21	0,36	0	0	0	0	0,36	0,09	210
	Итого	720	23,38	39,22	92,59	806,45			88,22	73,2	324,01	4,93	0,14	0,27			8,17	2,12	
Полдник																			
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,95	0	0	251,75	29,96	195,8	0	0	0,07	0	0	2	0	326,25
	ПРЯНИКИ	50	2,96	2,33	37,5	183	0	0	5,5	4,5	25	0,33	0	0	0	0	0	0	63
	Итого	250	8,95	2,53	45,49	244,95			257,25	34,46	220,8	0,33		0,07			2		
Ужин 1																			
	САЛАТ "ЗИМНИЙ"	60	1,61	3,6	6,9	65,21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	0	0	36,42	11,72	85,25	1,08	0	0,17	0	0	10,74	0,25	335
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ЛУКОМ	80	16,44	8,84	5,44	167,45	0	0	21,58	20,54	130,46	0,73	0,01	0,12	0	0	2,06	2,57	234
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,28	52,4	0	0	3,8	1,73	6,33	0,07	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04	0	10,17	40,87	0	0	2,61	0	0	0,1	0	0	0	0	2,22	0	391
	Итого	540	24,47	16,8	60,34	512,06			69,8	39,68	248,13	3,18	0,01	0,37			15,02	3,49	
	Итого за: весна с 01.03 по 30.06 07 день (вт)	2210	68,95	72	277,68	2064,27			747,17	212,53	1095,85	11,93	0,19	1	0,02	0,65	118,79	6,15	
	Итого за весь период	2210	68,95	72	277,68	2064,27			747,17	212,53	1095,85	11,93	0,19	1	0,02	0,65	118,79	6,15	
	Среднее значение за период	2210	68,95	72	277,68	2064,27			747,17	212,53	1095,85	11,93	0,19	1	0,02	0,65	118,79	6,15	



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E				
весна с 01.03 по 30.06 08 день (ср) КОПИЯ, Возрастная категория: Сад																						
Завтрак 1																						
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	180	4,05	5,31	19,8	143,1	0	0	112,8	0	0	0,28	0	0,36	0,14	0	0,53	0	44			
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11			
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	0	0	22	5	77	1	0,1	0,02	0	0	0	0,2	213			
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0	0,54	0	432			
	Итого	425	13,51	12,35	47,08	356,03			245,91	21,46	161,95	1,54	0,1	0,38	0,14		1,07	0,2				
Завтрак 2																						
	СОК (фруктовый/овощной)	150	0,75	0,15	14,84	64,5	0	0	10,5	6	10,5	2,09	0	0,01	0	0	3	0,15	442			
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368			
	Итого	250	1,15	0,55	24,64	111,5			26,5	14	21,5	4,29		0,06			13	0,8				
На весь день																						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого	5																				
Обед																						
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,74	2,58	3,41	41,49	0	0	19,41	11,08	21,75	0,67	0	0	0	0	5	1,16				
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,61	3,24	13,39	101,52	0	0	36	27,36	100,08	1,37	0,15	0,12	0	0	4,32	0,27	99			
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,76	4,97	21,25	143,88	0	0	73,96	30,92	107,58	1,35	0,04	0,15	0	0	17,49	0,14	124			
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА)	70	13,62	30,38	6,62	342,61	0	0	14,53	25,84	166,34	3,23	0,02	0,09	0	0	0	4,1	271			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1			
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11			
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98	0	0	13,39	0	0	0,32	0	0	0,02	0	90,14	0	4			
	Итого	680	25,95	41,61	82,91	794,88			166,47	102,62	428,18	8,2	0,21	0,44	0,02		116,95	6,34				
Полдник																						
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434			
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	50	3,31	6,84	21,51	173,57	0	0	30,21	7,57	48,35	0,36	0	0,07	0	0	0,07	1,71	612			
	Итого	250	8,91	11,74	30,81	278,37			234,21	29,96	192,35	0,56	0,05	0,17			1,07	1,71				
Ужин 1																						
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,55	3,85	41,2	0	0	24,33	7,45	13,9	0,36	0,03	0,01	0	0	13,4	1,15	40			
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	250,62	0	0	139,65	12,36	100,91	0,85	0	0,11	0	0	0	0,11	210			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,08	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,04	0	0	0	0,44	1			
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,82	3,19	7,31	0,11	0	0,06	0	0	0	0	11			
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	430			
	Итого	450	10,64	12,12	65,21	413,91			180,2	29,32	140,91	2,32	0,03	0,22			13,4	1,7				
	Итого за: весна с 01.03 по 30.06 08 день (ср)	2060	60,16	78,37	250,65	1954,69			853,29	197,36	944,89	16,91	0,39	1,27	0,16		145,49	10,75				
	Итого за весь период	2060	60,16	78,37	250,65	1954,69			853,29	197,36	944,89	16,91	0,39	1,27	0,16		145,49	10,75				
	Среднее значение за период	2060	60,16	78,37	250,65	1954,69			853,29	197,36	944,89	16,91	0,39	1,27	0,16		145,49	10,75				



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E				
весна с 01.03 по 30.06.09 день (чт) КОПИЯ, Возрастная категория: Сад																						
Завтрак 1																						
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,23	22,35	175,55	264,97	71,23	144,77	17,48	158,77	0,87	0	0,17	0	0	0,69	0,91	84			
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11			
	СЫР ПОРЦИЯМИ	14	3,23	4,17	0	51,12	0	0	123,82	5,16	70,35	0,14	0,04	0,01	0	0	0	0,1	14			
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	0	0	120,87	13,98	89,91	1	0	0,03	0	0	1	0	433			
	Итого	439	13,02	14,15	50,07	384,97	264,97	71,23	394,2	38,78	326,95	2,09	0,04	0,21			1,69	1,01				
Завтрак 2																						
	СОК (фруктовый/овощной)	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0	0	10,49	6	10,5	2,09	0	0,01	0	0	3	0,15	442			
	Итого	150	0,75	0,15	14,85	64,5			10,49	6	10,5	2,09		0,01			3	0,15				
На весь день																						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого	5																				
Обед																						
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1	5,9	4,9	82,8	0	0	14,9	13,3	30	0,6	0,2	0	0	0	3,3	2,6	301			
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,12	4,08	8,08	84	0	0	20,8	10,56	48,88	0,72	0,16	0	0	0	0,48	0,48				
	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР: ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,41	4,33	14,75	126,25	215,48	525,19	58,91	14,29	80,08	0,68	0,01	0,08	0	0	19,25	0,25	346			
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,2	8,7	13,5	176,09	0	0	39,9	19,89	137,39	0,89	0,1	0	0	0	0,6	0,89	59			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1			
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11			
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,11	0,11	17,89	74,11	0	0	13,89	0,69	3,51	0,4	0	0	0	0	1,39	0,2	394			
	Итого	740	19,72	23,56	82,72	649,65	215,48	525,19	157,58	66,15	332,29	4,55	0,47	0,16			25,02	5,09				
Полдник																						
	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	0	0	240	28	190	0	0,1	0,1	0	0	1,4	0	391,5			
	ПЕЧЕНЬЕ	50	0,05	0	39,7	160,5	0	0	14,6	10	45	1	0	0	0	0	0	0	64			
	Итого	250	5,85	5	61,7	316,5			254,6	38	235	1	0,1	0,1			1,4					
Ужин 1																						
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7	0	0	11,7	24,9	73,05	0,6	0	0	0	0	0	0,45	325			
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	17,47	14,36	7,35	228,56	0	0	39,18	32,65	173,03	1,47	0,1	0,14	0	0	3,27	3,71	242			
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	0	0	3,84	2,58	4,2	0,06	0,06	0	0	0	0,6	0,53	364			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1			
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,82	3,19	7,31	0,11	0	0,06	0	0	0	0	11			
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	0	0	2,35	0	0	0,09	0	0	0	0	2	0	391			
	Итого	480	23,07	19,16	71,73	546,06			64,49	67,12	274,99	3,13	0,16	0,25			5,87	5,14				
	Итого за весна с 01.03 по 30.06.09 день (чт)	2064	62,41	62,02	281,07	1961,68	480,45	596,42	881,36	216,05	1179,73	12,86	0,77	0,73			36,98	11,39				
	Итого за весь период	2064	62,41	62,02	281,07	1961,68	480,45	596,42	881,36	216,05	1179,73	12,86	0,77	0,73			36,98	11,39				
	Среднее значение за период	2064	62,41	62,02	281,07	1961,68	480,45	596,42	881,36	216,05	1179,73	12,86	0,77	0,73			36,98	11,39				



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт) КОПИЯ, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША "АССОРТИ"	200	5,1	5,5	26,1	172,6	0	0	131,89	14,69	44,5	0,46	0	0	0	0	0,6	0,5	164
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0,05	13
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0	432
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	
	Итого	430	9,85	12,6	54,7	370,3			255,32	32,74	139,01	0,74	0,04				1,2	0,55	
Завтрак 2																			
	ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	0	24	12	16,5	3,3	0	0,08	0	0	15	0,98	368
	Итого	150	0,6	0,6	14,7	70,5			24	12	16,5	3,3		0,08			15	0,98	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,89	3,09	4,09	49,79	0	0	23,29	13,3	26,1	0,8	0	0	0	0	6	1,39	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3,67	3,27	6,24	85,2	0	0	30,07	18,4	96,32	0,8	0,16	0,08	0	0	4,55	0,08	192
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	0	0	36,42	11,72	85,25	1,08	0	0,17	0	0	10,74	0,25	335
	ОПЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,44	15,7	11,46	252,85	0	0	11,09	18,46	287,92	7,39	7,36	0,25	0	0	31,37	5,36	290
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	0	0	3,84	2,58	4,2	0,06	0,06	0	0	0	0,6	0,53	364
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43	0	0	8,78	1,89	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	750	26,09	27,36	62,24	637,19			118,88	72,04	525,88	11,33	7,58	0,58			53,26	8,28	
Полдник																			
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	0	0	251,75	29,96	195,8	0	0	0,07	0	0	2	0	435
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49	0	0	10,44	6,26	38,96	0,49	0,06	0,08	0	0	0	0,63	467
	Итого	270	10,58	8,82	46,81	312,43			262,19	36,22	234,76	0,49	0,06	0,15			2	0,63	
Ужин 1																			
	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66	81,18	0	0	11,86	11,86	27,27	0,55	0,27	0,04	0	0	4,73	2,74	30
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13	0	0	150	0	0	2,06	0	0,06	0,45	0,38	0,24	0	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	430
	Итого	455	14,55	16,77	49,9	422,71			182,74	25,64	67,55	4,21	0,27	0,28	0,45	0,38	4,97	3,41	
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт)																			
	Итого за весь период	2060	61,67	66,15	228,35	1813,13			843,13	178,64	983,7	20,07	7,95	1,09	0,45	0,38	76,43	13,85	
	Среднее значение за период	2060	61,67	66,15	228,35	1813,13			843,13	178,64	983,7	20,07	7,95	1,09	0,45	0,38	76,43	13,85	