

Министерство образования Ульяновской области
Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 91»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы – интерната № 91
Кузнецов В.А.
2019 г.



**Примерное
циклическое меню
и пищевой ценности приготавливаемых блюд
(двухнедельное)
(дошкольники)**

г. Ульяновск 2019 г

День: Понедельник
Сезон: Осенне-зимний
Неделя: Первая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша пшенная молочная	210	5,67	5,28	37,44	220	0,15	-	20	0,2	15,5	115,9	40,1	1,34
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	191	0,04	1,17	18	-	113,7	81,0	12,6	0,12
3	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,07	41	0,48	108,1	87,6	15,4	0,68
	Завтрак 2													
418	Сок	150	0,75	-	15,15	64	0,02	3,0	-	0,15	10,5	10,5	6,0	2,1
	Обед													
18	Салат из свежих овощей с яблоками	100	0,87	5,19	5,27	71,3	0,04	12,5	-	2,55	21,7	31,21	19,54	1,05
88	Суп картофельный с макар. издел. на курином бульоне	250	2,68	2,83	17,14	104,75	0,11	8,25	-	1,41	24,6	66,65	27	1,08
317	Птица отварная	60	13,56	10,2	-	146	0,24	-	24	0,24	19,8	93,6	11,4	0,96
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,13	18,16	25,5	0,18	36,97	86,59	27,75	1,0
394	Компот из с/фр.	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,4	-	0,2	31,82	15,4	6,0	1,248
гост	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	-	-	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
гост	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,03	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Полдник													
420	Кисло- молочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	1,05	30,0	-	180,0	135,0	21,0	0,15
386	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
гост	Печенье	15	1,25	2,7	9,9	69	0,018	-	12,03	0,136	4,34	16,12	3,3	0,273
	Ужин													
10	Салат из горошка зеленого конс.	50	1,49	2,59	3,12	41,8	0,05	5,5	-	1,2	10,72	29,97	10,4	0,342
229	Омлет натуральный	85	7,25	13,46	1,51	157	0,05	0,15	191	0,45	62,8	138,61	10,4	1,54
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	0,03	-	-	10,0	2,5	1,3	0,28
гост	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	-	-	0,28	7,0	31,6	9,4	0,78
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0,045	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	ИТОГО		56,97	61,34	233,25	1717,1	1,155	60,28	361,53	8,746	695,65	1044,15	261,79	17,293

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в -ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)				
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
182	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	-	20	0,23	5,9	67,0	21,8	0,49	
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	-	113,7	81,0	12,6	0,12	
3	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,07	41	0,48	108,1	87,6	15,4	0,68	
	Завтрак 2														
418	Сок	150	0,75	-	15,15	64	0,02	3,0	-	0,15	10,5	10,5	6,0	2,1	
	Обед														
35	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,17	8,19	77,1	0,04	9,8	-	1,9	27,95	41,96	18,57	1,31	
86	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,3	91,5	0,11	8,25	-	1,25	24	66,7	26,65	0,96	
317	Птица отварная	60	13,56	10,2	-	146	0,24	-	24	0,24	19,8	93,6	11,4	0,96	
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,13	18,16	25,5	0,18	36,97	86,59	27,75	1,0	
394	Компот из сушеных фруктов.	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,4	-	0,2	31,82	15,4	6,0	1,248	
гост	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	-	-	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
гост	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,03	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
	Полдник														
420	Кисло - молочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	1,05	30	-	180,0	135,0	21,0	0,15	
386	Фрукты свежие	200	3,0	1,0	42,0	190	0,08	20	-	0,8	16,0	56,0	84,0	1,2	
	Ужин														
19	Салат овощной с яблоками	100	1,41	5,26	8,79	88,2	0,06	14,0	-	2,35	18,41	41,93	16,8	1,04	
229	Омлет натуральный	85	7,25	13,46	1,51	157	0,05	0,15	1,91	0,45	62,8	138,61	10,4	1,54	
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	0,03	-	-	10,0	2,5	1,3	0,28	
Гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0,045	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
гост	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	-	-	0,28	7,0	31,6	9,4	0,78	
	ИТОГО			55,95	59,69	260,84	1809,05	1,077	76,08	160,41	9,58	694,95	1046,89	319,67	16,028

День: Вторник
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые в –ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в –ва (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1													
182	Каша манная молочная	210	4,52	4,07	35,46	197	0,04	-	20	0,72	10,7	38,6	7,9	0,47
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22	-	137,0	112,1	19,2	0,43
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	-	40	0,49	9,3	29,1	9,9	0,62
	Завтрак 2	150	0,75	-	15,15	64	0,02	3,0	-	0,15	10,5	10,5	6,0	2,1
418	Сок													
	Обед													
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,04	16,76	-	3,03	18,68	34,61	16,26	0,74
73	Щи из свеж.капусты с картофелем	250	1,74	4,88	8,48	84,75	0,05	18,46	-	2,36	43,32	47,62	22,25	0,795
294	Бефстроганов из мяса вареного	100	15,51	23,10	5,12	290	0,05	-	32,8	3,59	43,32	171,15	22,45	2,4
	Макаронные изд. отварные													
218	Компот из свежих плодов	100	3,84	0,549	20,76	103,4	0,05	-	-	0,63	4,99	31,67	15,12	0,814
390	Хлеб ржаной	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,4	-	0,2	31,82	15,4	6,0	1,248
Гост	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	-	-	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Гост		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,03	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Полдник													
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	2,05	32	-	189,6	142,2	22,1	0,16
386	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10,0	18	0,2	16,0	11,0	17,4	2,2
441	Ватрушка с повидлом	70	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	-	0,86	15,6	42,8	9,0	1,06
	Ужин													
55	Икра свекольная	100	2,34	4,59	12,33	100	0,02	6,72	-	2,47	38,24	60,7	29,6	1,76
261	Рыба, тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	0,06	1,8	4	2,07	24,4	132,5	25,8	0,56
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	0,03	-	-	10,0	2,5	1,3	0,28
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0,045	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
гост	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	-	-	0,28	7,0	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО		60,92	67,229	273,77	1946,35	0,767	60,73	168,8	18,12	632,47	1004,95	270,28	18,58

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша пшеничная молочная	210	5,67	5,28	37,44	220	0,15	-	20	0,2	15,6	115,9	40,7	1,36
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22	-	137,0	112,1	99,2	0,43
3	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,07	41	0,48	108,1	87,6	15,4	0,68
Завтрак 2														
418	Сок	150	0,75	-	15,15	64	0,02	3,0	-	0,15	10,5	10,5	6,0	2,1
Обед														
46	Винегрет овощной	100	1,36	6,17	8,44	94,8	0,05	10,25	-	2,79	23,2	44,97	20,75	0,85
99	Суп овощной	250	1,58	4,98	9,14	95,25	0,07	10,37	-	2,32	34,85	49,27	20,75	0,775
303	Тефтели мясные 1 вариант	120	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,85	39	0,6	43,9	106,7	21,6	0,96
179	Гречка отварная	155	8,86	9,55	39,81	248	0,25	-	20	0,62	15,9	210,1	140,0	4,8
390	Компот из свежих плодов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,4	-	0,2	31,82	15,4	6,0	1,248
гост	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	-	-	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
гост	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,03	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Полдник														
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	2,05	32	-	189,6	142,2	22,1	0,16
443	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	-	-	2,26	9,7	37,5	12,2	0,64
Ужин														
26	Салат из картофеля с зел. горошком	100	1,96	5,24	9,77	94,2	0,08	15,6	-	2,46	26,3	55,1	23,7	0,82
284	Суфле из рыбы	80	12,61	7,32	3,29	129	0,08	0,14	34	1,75	40,9	174,2	22,3	0,74
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	0,03	-	-	10,0	2,5	1,3	0,28
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0,045	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
гост	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	-	-	0,28	7,0	31,6	9,4	0,78
ИТОГО			66,24	69,94	279,18	1989,25	1,147	44,19	217	15,18	726,37	1286,54	492,0	18,793

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в - ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)				
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
182	Каша рисовая молочная	205	3,09	4,07	36,98	197	0,03	-	20	0,23	5,9	67,0	21,8	0,47	
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	-	113,7	81,0	12,6	0,12	
3	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,07	41	0,48	108,1	87,6	15,4	0,68	
	Завтрак 2														
418	Сок	150	0,75	-	15,15	64	0,02	3,0	-	0,15	10,5	10,5	6,0	2,1	
	Обед														
23	Салат из картофеля с солёными огурцами	100	1,36	5,21	8,57	86,6	0,06	12,0	-	2,4	21,3	42,8	21,9	0,73	
89/129	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	6,63	5,18	15,44	135	0,135	11,2	4,5	1,41	29	118,15	36,37	1,467	
291	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	0,10	-	-	0,2	17,5	79,5	10,0	0,9	
143	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	24,99	-	2,95	85,0	64,3	31,8	1,22	
392	Компот из апельсинов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,4	-	0,2	31,82	15,4	6,0	1,248	
Гост	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	-	-	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
гост	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,03	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
	Полдник														
401	Кисель	150	0,08	-	17,57	70,65	0,001	0,264	-	0,144	7,62	5,1	1,29	0,07	
386	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	
гост	Печенье	30	2,5	5,4	19,8	138	0,036	-	24,06	0,272	8,68	32,24	6,6	0,546	
	Ужин														
251	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/30	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,24	74	0,43	147,3	210,3	22,2	0,69	
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	0,03	-	-	10,0	2,5	1,3	0,28	
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0,045	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
гост	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	-	-	0,28	7,0	31,6	9,4	0,78	
	ИТОГО			56,62	59,93	262,56	1819,25	0,769	63,364	181,56	10,416	641,42	949,89	242,26	15,67

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин .в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша манная молочная	210	4,52	4,07	35,46	197	0,04	-	20	0,72	10,7	38,6	7,9	0,47
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	-	113,7	81,0	12,6	0,12
3	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,07	41	0,48	108,1	87,6	15,4	0,68
	Завтрак 2													
418	Сок	150	0,75	-	15,15	64	0,02	3,0	-	0,15	10,5	10,5	6,0	2,1
	Обед													
76	Сельдь с луком	35	3,54	4,68	1,15	60,9	0,02	49	1,75	1,7	14,84	57,19	7,21	0,28
87	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,22	5,81	-	2,42	38,07	87,17	35,3	2,02
293	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,11	0,6	16	0,51	29,2	124,2	27,2	1,15
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,13	18,16	25,5	0,18	36,97	86,59	27,75	1,0
392	Компот из апельсинов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,4	-	0,2	31,82	15,4	6,0	1,248
гост	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	-	-	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
гост	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,03	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Полдник													
420	Кисло - молочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	1,05	30,0	-	180,0	135,0	21,0	0,15
386	Фрукты свежие	200	3,0	1,0	42,0	190,0	0,08	20	-	0,8	16,0	56,0	84,0	1,2
	Ужин													
249	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	15,14	10,76	24,33	255	0,06	0,19	68	0,48	129,9	190,7	22,9	0,97
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	0,03	-	-	10,0	2,5	1,3	0,28
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0,045	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
гост	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	-	-	0,28	7,0	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО		70,91	56,88	272,29	1889,9	0,977	99,48	220,25	8,99	758,8	1094,95	314,56	14,618

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
182	Каша геркулесовая молочная	210	5,39	6,38	32,02	207	0,14	-	20	0,76	25,0	144,4	56,2	1,56
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22	-	137,0	112,1	99,2	0,43
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	-	40	0,49	9,3	29,1	9,9	0,62
Завтрак 2														
418	сок	150	0,75	-	15,15	64	0,02	3,0	-	0,15	10,5	10,5	6,0	2,1
Обед														
19	Салат овощной с яблоками	100	1,41	5,26	8,79	88,2	0,068	14,0	-	2,35	18,41	41,93	16,8	1,046
82	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,09	7,53	-	2,39	26,45	71,95	25,9	0,972
299	Котлета мясная рубленая	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0,68	35,0	133,1	25,7	1,2
179	Перловка отварная	155	4,6	4,18	32,7	187	0,05	-	20	0,6	20,5	159,9	19,6	0,92
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,4	-	0,2	31,82	15,4	6,0	1,248
гост	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	-	-	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
гост	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,03	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Полдник														
420	Кисло – молочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	1,05	30	-	180,0	135,0	21,0	0,5
386	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
470	Булочка Творожная	50	6,54	3,03	24,79	153	0,07	0,09	22	0,65	37,9	70,0	17,3	0,76
Ужин														
342	Пюре из моркови	100	1,3	3,37	7,05	63,8	0,04	3,815	18	0,484	26,88	52,11	33,96	0,58
277	Тефтели рыбные тушеные	80	10,15	4,21	10,67	121	0,09	0,26	8	1,8	45,0	155,1	26,8	0,74
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	0,03	-	-	10,0	2,5	,3	0,28
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0,045	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
гост	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	-	-	0,28	7,0	31,6	9,4	0,78
ИТОГО			63,3	56,71	285,16	1907,75	1,005	41,725	203	12,101	658,76	1266,59	414,66	18,106

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша гречневая молочная	210	6,21	5,28	32,79	203	0,15	-	20	0,45	12,2	147,7	98,1	3,32
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22	-	137,0	112,1,	19,2	0,43
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	-	40	0,49	9,3	29,1	9,9	0,62
	Завтрак 2													
418	Сок	150	0,75	-	15,15	64	0,02	3,0	-	0,15	10,5	10,5	6,0	2,1
	Обед													
23	Салат из картофеля с солёными огурцами	100	1,36	5,21	8,57	86,6	0,06	12,0	-	2,4	21,3		21,9	0,73
91	Суп картофельный с клецками	250	2,06	3,1	12,57	86,5	0,07	5,75	4,5	1,34	22,9	42,8	47,35	18,12
317	Птица отварная	60	13,56	10,2	-	146	0,24	-	24	0,24	19,8	93,6	11,4	0,96
143	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	24,99	-	2,95	85,0	64,3	31,8	1,22
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,4	-	0,2	31,82	15,4	6,0	1,248
гост	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	-	-	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
гост	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,03	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Полдник													
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	2,05	32	-	189,6	142,2	22,1	0,16
441	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9
	Ужин													
55	Икра свекольная	100	2,34	4,59	12,33	100,0	0,02	6,72	-	2,47	38,24	60,79	29,6	1,76
266	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	9,4	5,47	1,94	95	0,04	0,09	31	1,66	49,0	127,4	16,4	0,47
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	0,03	-	-	10,0	2,5	1,3	0,28
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0,045	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
гост	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	-	-	0,28	7,0	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО		66,48	60,85	243,53	1789,1	1,057	56,5	207,5	14,66	715,84	1108,44	353,42	17,823

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша пшеничная молочная	210	5,43	4,23	38,27	213	0,11	-	20	0,9	21,6	136,9	29,4	2,33
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	-	113,7	81,0	12,6	0,12
3	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,07	41	0,48	108,1	87,6	15,4	0,68
	Завтрак 2													
418	Сок	150	0,75	-	15,15	64	0,02	3,0	-	0,15	10,5	10,5	6,0	2,1
	Обед													
40	Салат из моркови с яблок. и кураг.	100	1,29	5,12	10,93	95,1	0,05	4,92	-	2,82	30,6	50,08	34,9	0,923
63	Борщ с капустой и картофелем	250	1,61	4,84	10,93	93,75	0,03	10,53	-	2,38	47,17	44,72	23,25	1,072
292	Жаркое по- домашнему	170	16,2	18,09	16,58	295	0,12	6,76	-	3,1	30,5	205,75	42,48	3,86
390	Компот из свежих плодов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,4	-	0,2	31,82	15,4	6,0	1,248
Гост	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	-	-	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
гост	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,03	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Полдник													
420	Кисло - молочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	1,05	30,0	-	180,0	135,0	21,0	0,15
гост	Печенье	15	2,5	5,4	19,8	138	0,036	-	24,06	0,272	8,68	32,24	6,6	0,546
386	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10,0	-	0,2	16,0	14,0	9,0	2,2
	Ужин													
245	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,25	57	2,22	155,8	228,1	26,0	0,77
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	0,03	-	-	10,0	2,5	1,3	0,28
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0,045	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
гост	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	-	-	0,28	7,0	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО													
			66,86	64,64	246,38	1838,85	0,783	38,18	190,06	14,072	793,47	1163,29	273,93	19,229

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша геркулесовая молочная	210	5,39	6,38	32,02	207	0,14	-	20	0,76	25,0	144,4	56,2	1,56
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	-	113,7	81,0	12,6	0,12
3	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,07	41	0,48	108,1	87,6	15,4	0,68
	Завтрак 2													
418	Сок	150	0,75	-	15,15	64	0,02	3,0	-	0,15	10,5	10,5	6,0	2,1
	Обед													
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,04	16,76	-	3,03	18,68	34,61	16,26	0,74
63	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,74	102,5	0,04	10,28	-	2,39	44,37	53,22	26,25	1,19
265	Плов с мясом	150	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
390	Компот из свежих плодов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,4	-	0,2	31,82	15,4	6,0	1,248
гост	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	-	-	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
гост	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,03	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Полдник													
420	Кисло – молочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	1,05	30	-	180,0	135,0	21,0	0,5
386	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
гост	Печенье	30	2,5	5,4	19,8	138	0,036	-	24,06	0,272	8,68	32,24	6,6	0,546
	Ужин													
252	Запеканка из творога с морковью со сгущ. молоком	120	11,66	10,29	23,78	234	0,06	0,71	44	2,15	113,6	155,2	22,7	0,69
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	0,03	-	-	10,0	2,5	1,3	0,28
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0,045	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
гост	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	-	-	0,28	7,0	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО		59,97	64,31	256,56	1847,7	0,743	44,75	177,06	13,732	723,68	1055,31	278,6	17,454

Сводная таблица
пищевых веществ, витаминов и микроэлементов
(дошкольники)

Дни недели	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в – ва (мг)			
	Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первая неделя												
Понедельник	56,97	60,93	233,26	1717,1	1,155	60,28	361,53	8,746	695,55	1044,15	261,79	17,296
Вторник	60,92	67,229	273,77	1946,35	0,767	60,73	168,8	18,12	632,47	1004,45	270,28	18,58
Среда	56,62	59,93	262,56	1819,25	0,769	63,364	181,56	10,416	641,42	949,89	242,26	15,67
Четверг	63,3	56,71	285,16	1907,35	1,005	41,725	203,0	12,101	658,76	1266,59	414,66	18,106
Пятница	66,86	64,64	246,38	1838,85	0,783	38,18	190,06	14,072	793,47	1163,29	273,93	19,229
Итого за 1 неделю	304,67	309,439	1301,12	9228,9	4,479	264,79	1104,95	72,201	3421,67	5428,37	1462,92	88,881
Втор2ая неделя												
Понедельник	55,95	59,69	260,84	1809,05	1,077	76,08	160,41	9,58	694,95	1046,89	319,67	16,028
Вторник	66,24	69,94	279,18	1989,25	1,147	44,19	217,0	15,18	726,37	1286,54	492,0	18,793
Среда	70,91	56,88	272,29	1889,9	0,997	99,48	220,25	8,99	758,8	1094,95	314,56	14,618
Четверг	66,48	60,85	243,53	1789,1	1,057	56,5	207,5	14,66	715,84	1108,44	353,42	17,823
Пятница	59,97	64,31	256,56	1847,7	0,743	44,75	177,06	13,732	723,68	1055,31	278,6	17,454
Итого за 2 неделю	319,55	311,67	1312,4	9325,0	5,021	321,0	982,21	62,142	3619,64	5592,13	1758,25	84,716
Всего	624,22	621,109	2613,52	18553,9	9,5	585,79	2087,16	134,343	7041,31	11020,5	3221,17	173,597