

Согласовано:

Главный государственный санитарный врач
по Красноярскому краю, г.г. Ачинску, Боготолу,
Ачинскому, Боготольскому, Тухтетскому
Бирюсскому районам

Большереченскому, Ермаковскому районам

Иркутскому району, г.г. Ачинск

г. Ачинск



Утверждаю:

Директор МУ «Комбинат школьного питания»



Н.И. Романенко

20 10 год

**Примерное циклическое
меню для муниципальных дошкольных образовательных
учреждений города Ачинска**

1 день. Рецептуры блюд взяты по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак											
3	Бутерброд с сыром, маслом	40/10/5	5,83	6,76	20	160,8	0,06	0,37	0,07	110,7	0,88	
185	Каша рис жид. мол. с маслом	205	2,17	3,89	22,51	134	0,02	0,02		4,7	0,32	
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
	ИТОГО		11,67	13,84	58,33	401,8	0,13	0,56	1,5	252,4	1,63	
	2 завтрак											
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3	
	Обед											
19	Салат из зел. горошка раст. маслом	60	1,78	3,12	3,12	30,10	0,00	0,012	0,0	12,9	0,4	
82	Суп карт. с макар. изд. на кур. бул.	250	2,68	2,83	17,14	104,75	0,11	0,065	8,25	27	1,08	
300	Куры отварные 100 г. с кост.	50	11,8	9,01		128,9	0,2	0,02	17,4		0,84	
344	Рагу овощное	180	3,36	11,76	16,56	190,4	0,08	0,08	14,88	70,08	1,32	
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
	ИТОГО:		25,39	27,54	102,3	766,11	0,6	0,409	15,24	190,72	7,41	
	Полдник											
	Вафли	50	2,67	4,21	26,5	83	0,035	0,007		10,7	0,75	
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18	
	ИТОГО		7,89	8,71	33,7	173	0,107	0,313	1,26	226,7	0,93	
	Ужин											
33	Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	27	0,88	
263	Фрикадельки рыб. в смет. соусе	80/30	10,6	3	5,85	68	0,06	0,07	0,18	18,9	0,66	
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,3	110	0,11	0,088	14,53	29,6	0,81	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03		11,5	1	
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28	
368	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	ИТОГО		18,31	11,36	71,1	436,3	0,38	0,228	30,44	107	5,83	
	ВСЕГО		63,26	61,45	265,43	1777,21	1,217	1,51	48,44	776,82	15,8	

Примерное циклическое меню 2-ой день

Возраст детей от 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
1	Бутерброд с маслом	30,5	2,42	3,96	14	103	0,05	0,03		8,2	0,52
185	Каша геркулес. мол. с маслом	205	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03		18,3	1,1
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,56	91	0,036	0,135	1,17	115,2	0,12
	ИТОГО		9,06	11,85	52,33	354	0,216	0,195	1,17	139,7	1,74
	2 завтрак				2,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2
399	Сок яблочный	100	0,05								
	Обед										
55	Гречка каюачковая	60	0,54	2,8	3,5	41,7	0,06	0,01	3,5	10,8	0,36
75	Пюре картофельное с маслом	250/4	2,07	5,09	14,7	113,2	0,1	0,06	1,8	25,1	1,01
282	Котлета рубленая из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11		14	1,18
126	Картофель в молоке	150	3,5	3,67	19,67	126,5	0,13	0,13	16	59,6	0,8
383	Кисель	180	0,08	0,06	20,54	83,16		0,002	0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03		11,5	1
	ИТОГО:		25,41	21,52	120	780,56	0,55	0,682	31,28	173,5	8,78
	Полдник										
458	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01		10,7	0,75
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18
	ИТОГО:		7,92	8,7	33,7	173	0,11	0,32	1,8	226,7	0,93
	Ужин										
230	Вареники ленивые с мас.	120/5	16,9	12,41	17,49	249	0,06	25	0,21	108,5	0,66
394	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	154	0,08	0,28	2,32	224	0,56
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,031	52	29,8	0,2
	ИТОГО		20,98	15,4	48,19	443	0,18	25,311	54,53	362,3	1,42
	ВСЕГО		63,37	57,47	254,22	1750,56	1,056	26,508	88,78	902,2	12,87

Циклическое меню 3 -ый день

Возраст детей от 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)								Э.Ц. (ккал)			Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)			Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг						
			б	ж	у	б	ж	у	В1	В2	С	Са	Fe					
	Завтрак																	
3	Бутерброд с сыром, маслом	40/10/5	5,83	6,76	20	160,8	0,06	0,37	0,07	110,7	0,88							
93	Суп молоч. с макарон. издел.	250	7,18	6,51	23,54	181,5	0,1	0,25	1,13	202	0,63							
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43							
	ИТОГО		16,68	16,46	59,36	449,3	0,21	0,79	2,63	449,7	1,94							
	2 завтрак																	
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6							
	Обед																	
33	Салат из свеклы с раст.маслом	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88							
83	Суп картоф. с фрикадельками	250/30	7,9	6,2	18,5	162	0,15	0,13	13,4	34,8	1,7							
275	Сосиска отварная	70	7,7	16,7	0,28	182	0,14	0,11		24,5	1,26							
336	Капуста тушеная	180	3,3	5,7	16,9	117,3	0,037	0,05	30,7	99,8	1,4							
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12							
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95							
	Хлеб пшеничный	70	1,58	0,7	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4							
	ИТОГО:		25,92	33,018	101,54	796,5	0,577	0,555	60,16	250,84	9,31							
	Полдник																	
458	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,12	0,04	50,08	0,9							
401	Ряженка	180	5,22	1,3	7,2	95	0,07	0,04	1,2	21,6	0,18							
	ИТОГО:		14,44	6,78	36,38	297	0,15	0,16	1,84	280,72	1,08							
	Ужин																	
252	Рыба запечен.в смет.соусе	70/70	16,21	8,86	3,43	159	0,06	0,1	37,6	47,17	1,28							
165	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,16	38,7	207	0,03	0,03		6,1	0,5							
303	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41			2,83	12,8	0,32							
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4							
	Молоко	100	0,37	0,37	0,1	20,97	0,03	0,03	9,7	14,88	2,04							
	ИТОГО		22,79	13,71	67,87	518,72	0,16	0,17	49,73	34,58	16,06							
	ВСЕГО		79,83	73,168	265,15	2056,52	1,097	1,875	114,36	1001,2	28,39							

Питательное циклическое меню 4 -ый день

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	C1	Ca	Fe	
	Завтрак											
	Бутерброд с маслом	30/3	7,42	3,96	14	103	0,05	0,03	0	8,2	0,5	
168	Каша мол. ячневая с маслом	200/10	4,39	4,2	28,3	169	0,08	0,03		37,1	0,8	
393	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12	
	ИТОГО:		9,66	10,57	56,66	363	0,166	0,195	1,17	158,5	1,42	
	2 завтрак											
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	36	0,7	
	Обед											
111	Салат из овощей	30/15	3,3	3,44	1,7	56,1	0,013	0,028	1,67	29,7	0,47	
16	Борщ со свежей капуст. со смет	250/4	1,61	4,84	10,93	93,75	0,03	0,035	10,53	47,17	1,07	
276	Жаркое по домашнему	80/140	27,5	7,44	21,2	263	0,21	0,34	8,97	31,1	4	
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	24,90	101,7	0,002	0,005	0,56	28,04	1,12	
	Масло ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03		11,5	1	
	ИТОГО:		42,55	16,838	113,87	777,55	0,455	0,539	27,53	195,61	9,91	
	Полдник											
499	Пирожки с морковью	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68	18,69	0,89	
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
	ИТОГО:		9,27	8,9	32,11	245,53	0,17	0,34	3,14	245,49	1,08	
	Ужин											
215	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,15	62,8	1,54	
10	Зеленый горошек	20	0,59	1,04	1,25	16,5	0,02	0,006	2,2	4,3	0,13	
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,012		4,6	0,4	
	Банан	114	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	
	ИТОГО:		11,25	15,22	43,41	355,7	0,138	0,378	12,38	89,7	2,95	
	ВСЕГО		72,73	51,528	246,05	1741,78	0,929	1,452	44,22	689,3	15,36	

Примерное циклическое меню 5-ый день

Возраст детей от 3-7 лет

№ р-ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
	Бутерброд с маслом	40/10	3,26	7,6	20,3	138	0,07	0,25		11,8	0,8
	Каша пшеничная на молоке с маслом	205	4,59	4,9	26,32	168	0,15	0,02		13	1,09
185	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
400	ИТОГО:		13,33	17,38	55,69	428	0,3	0,58	2,46	251,6	2,08
	2 завтрак								10	16	2,2
100	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,03			
	Обед										
11	Сынт из реп-лука с раст.маслом	40	0,19	1,85	2,3	27,7	0,014	0,05	3,85	8,8	0,23
81	Суп картоф.с бобовыми	250	6,79	5,3	17,9	146,7	0,17	0,08	5,8	41	3,5
287	Тефтели из говяд.с соусом смет.	80/80	10,91	12,5	13,7	212	0,06	0,11	0,61	34,7	1
121	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,44	137	0,139	0,11	18,16	37	1,01
183	Кисель	180	0,05	0,05	20,34	83,10		0,002	0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	ИТОГО:		25,03	24,39	100,68	731,56	0,493	0,432	37,0	164	10,14
	Полдник										
459	Пирог открытый с повидлом	70	4,2	2,2	38,6	192	0,7	0,4	0,05	13,6	0,9
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24	1,8	216	0,18
	ИТОГО:		9,42	6,7	45,8	282	0,77	0,64	1,85	229,6	1,08
	Ужин										
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34
255	Котлета рыбная с маслом	80/5	10,09	3,26	6,79	97	0,06	0,05	0,24	19,9	0,57
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2
193	Чай с лимоном	180	3,18	2,79	22,6	89	0,08	0,28	2,32	224	0,56
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,6	0,05	0,04		8,05	0,7
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	9,3	14,88	2,04
	ИТОГО		19,99	11,68	71,58	430,57	0,268	0,45	43,31	363,1	5,41
	ВСЕГО		67,77	60,15	273,75	1872,13	1,831	2,102	85,22	1008,3	18,71

Примерное циклическое меню 6 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет											
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	К			
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	30,5	2,42	3,96	14	103	0,05	0,03		8,2	0,52			
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1			
168	Каша греч. на мол. с маслом	205	6,21	5,28	27,9	184	0,15	0,08		12,1	3,3			
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12			
	ИТОГО:		16,56	16,25	56,54	441	0,266	0,425	1,17	155,5	4,94			
	2 завтрак													
399	Сок персиковый	100	0,9		9,3	43	0,03	0,08	10	20	0,6			
	Обед													
11	Салат из кукурузы с раст.маслом	60	1,7	3,7	4,9	59,5	0,06	0,03	5,58	11,1	0,39			
86	Суп с домашней на кур.бульоне	200	2,21	5,86	11,92	102,2	0,05	0,015	0,5	12,7	0,56			
300	Цыплята отварные 97 г. с кост	51	11,4	8,67		124	0,2	0,02	16,8		0,81			
332	Овощи туш. в молоч.соусе	180	3,7	3,39	15,84	109	0,08	0,1	14,6	75,7	0,26			
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	25	41,7	0,001	0,004	0,36	28,6	1,1			
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4			
	ИТОГО:		25,18	21,638	93,52	613,6	0,539	0,409	47,84	177,2	6,79			
	Полдник													
458	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,12	0,04	50,08	0,9			
401	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18			
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	24	0,16			
	ИТОГО:		15,34	10,18	44,48	332	0,19	0,46	61,84	290,08	1,24			
	Ужин													
33	Салат из свеклы с раст.маслом	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88			
261	Тефтели рыб./соус смет.354	80/30	9,23	1,4	7,11	76	0,08	0,06	0,63	23	0,7			
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,44	137	0,139	0,11	18,16	37	1,01			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03		11,5	1			
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28			
	ИТОГО:		17,15	9,6	66,7	427,3	0,399	0,22	24,52	102,5	3,87			
	ВСЕГО:		74,23	57,668	261,24	1813,9	1,394	1,544	135,37	725,28	16,84			

Примерное циклическое меню 7-ой день

№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
1	Бутерброд с сыром, маслом	40/10/5	5,83	6,76	20	160,8	0,06	0,37	0,07	110,7	0,88	
215	Омлет натуральный	100	8,8	15,8	1,8	185	0,05	0,36	0,17	73,8	1,8	
10	Зеленый горошек	20	0,59	1,04	1,25	16,5	0,02	0,006	7,7	4,3	0,13	
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32	
	ИТОГО:		15,34	23,62	33,25	403,3	0,13	0,736	7,7	191,4	2,13	
	2 завтрак											
199	Сок яблочный	100	0,5		2,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2	
	Обед											
	Помидоры свежие	60	0,36		2,52	12,6	0,03	0,024	15	8,4	0,84	
87	Суп картоф.с рыбными консерв.	250	8,59	8,4	11,2	107	0,04	0,1	0,14	45,3	1,26	
299	Фрикадельки в смет.соусе	80/80	11,33	12,53	14,19	215	0,07	0,11	1,05	40,1	1,25	
336	Капуста тушеная	180	3,3	5,7	16,9	117,3	0,037	0,05	30,7	99,8	1,4	
183	Кисель	180	0,08	0,06	20,54	83,16		0,002	0,18	9	0,25	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018		6,9	0,6	
	ИТОГО:		29,83	27,59	108,74	791,06	0,329	0,644	57,07	243	9,75	
	Полдник											
458	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01		10,7	0,75	
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18	
	ИТОГО:		7,92	8,7	33,7	173	0,11	0,32	1,8	226,7	0,93	
	Ужин											
	Яблоко	106	0,36	0,36	7,9	36,3	0,02	0,02	8	12,9	1,77	
185	Каша геркулес. мол. с маслом	205	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03		18,3	1,1	
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0,028	0,012		4,6	0,4	
	ИТОГО:		11,21	10,92	50,6	345,6	0,258	0,342	10,46	262,6	3,46	
	ВСЕГО:		64,3	70,83	226,29	1712,96	0,827	2,042	74,6	933,9	17,27	

индивидуальное циклическое меню 8 -ой день

Возраст детей от 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Гс
	Завтрак	60/10/10									
	Бутерброд с сыром, маслом	40/10/5	3,34	13,3	20,2	180,1	0,06	0,38	0,07	111,5	0,88
217	Запеканка из творога с повидлом	150/20	20,23	13,9	19,7	285	0,05	0,3	0,27	169,9	0,79
184	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
	ИТОГО		26,42	29,61	54,36	556,1	0,146	0,815	1,51	394,6	1,79
	2 завтрак										
100	Чай персиковый	100	0,9		9,5	44	0,03	0,08	10	20	0,6
	Обед										
	Салат из кукурузы с раст.маслом	60	1,7	3,7	4,9	59,5	0,06	0,03	5,58	11,1	0,39
57	Борщ из св.кап. с карт.	250/4	1,81	4,91	12,74	102,5	0,047	0,042	10,28	44,37	1,19
404	Виточки из говядины	60	11,92	8,8	11,04	173	0,07	0,11		14	1,18
322	Овощи туш. в молоч.соусе	180	3,7	3,39	15,84	109	0,08	0,1	14,6	75,7	0,96
376	Компот из кураги	180	0,39	0,018	24,09	101,7	0,002	0,005	0,36	28,54	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03		11,5	1
	ИТОГО		27,67	21,918	120,46	793,7	0,459	0,437	40,82	222,81	8,39
	Полдник										
460	Крендель	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05		9,7	0,64
401	Ряженка	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	ИТОГО		7,89	10,32	33,87	260	0,12	0,31	1,5	189,7	0,79
	Ужин										
185(1)	Каша молоч. сборная с маслом	200/10	7,2	8,76	29,5	225,8	0,154	0,18	3,33	142,5	1,9
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28
	Банан	114	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	ИТОГО		8,76	9,28	60,49	360,8	0,194	0,23	13,36	160,5	2,78
	ВСЕГО		70,74	71,128	269,18	1970,6	0,919	1,792	57,19	967,61	13,75

Итого дневного меню 9-ый день

№ п/п	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет											
			Пищевые вещества (г)			Э.Е. (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества мг				
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe			
	Завтрак													
	Пшеничный хлеб с маслом	30,5	2,46	7,56	14,6	136	0,05	0,03			9,4	0,67		
	Каша манная жид. с маслом	205	3,18	3,89	26,38	153	0,04	0,02			8,2	0,34		
	Кавказ на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,11		137	0,43		
	Итого		7,51	14,64	36,8	396	0,14	0,22	1,12		154,6	1,39		
	2 завтрак				9,1	38	0,02	0,3	10		16	2,2		
	Сок яблочный	100	0,5											
	Обед													
	Икра кабачковая	60	0,51	2,8	3,5	41,7	0,06	0,01	3,3		10,8	0,36		
	Щи из свежей капусты со сметан.	250/5	2,46	4,88	8,48	84,7	0,05	0,04	7,5		2,3	0,85		
	Гуляш из говядины	60/60	15,4	12,4	3,96	189	0,04	0,11	0,6		29,2	1,15		
	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,4	168,4	0,05	0,025			4,85	1,1		
	Кисель	180	0,08	0,06	20,54	83,16		0,002	0,18		9	0,25		
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024			10,5	1,47		
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018			6,9	0,6		
	Итого		28,84	25,31	96,49	727,96	0,316	0,529	21,58		89,55	7,98		
	Полдник				26,5	83	0,04	0,01			10,7	0,75		
	Печенье	50	2,7	4,2							180	0,15		
	Продукт кисломолоч.	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5		190,7	0,9		
	Итого		7,05	7,95	32,5	158	0,1	0,27	1,5					
	Ужин				2,04	8,4	0,018	0,02	5,7		13,1	0,34		
	Огурец свежий	60	0,48	0,06										
	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96		22,1	0,47		
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,11	0,088	14,53		29,6	0,81		
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83		12,8	0,32		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03			11,5	1		
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	9,3		14,88	2,04		
	Итого		15,03	8,64	64,04	392,32	0,288	0,198	34,32		103,98	4,98		
	Всего		60,23	56,54	249,83	1674,28	0,844	1,217	58,83		538,83	15,25		

Вариант меню 10-ый день

Возраст детей от 3-7 лет

Ред.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	Мухомор с маслом	30,16	2,46	7,56	14,6	136	0,05	0,03		9,4	0,62
11	Суп молоч. с макарон. издел.	250	7,18	6,51	23,54	181,5	0,1	0,25	1,13	202	0,63
94	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	154	0,08	0,28	2,32	224	0,56
	ИТОГО		12,82	16,86	60,74	471,5	0,23	0,56	3,45	435,4	1,81
	Завтрак										
90	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3
	Обед										
31	Салат из свеклы с раст.маслом	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,38
77	Суп карт.с гречками	250/25	3,03	3,25	13,93	97,25	0,1	0,122	7,57	79,7	0,81
112	Шницель рубленный из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11		14	1,18
110	Капуста тушеная	180	3,3	5,7	16,9	117,3	0,037	0,05	30,7	99,8	1,4
176	Компот из изюма	180	0,39	0,018	25	41,7	0,001	0,004	0,36	28,6	1,1
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5	1,17
	ИТОГО		21,47	21,728	96	593,55	0,392	0,39	50,33	203,9	6,84
	Полдник										
499	Пирожки с морковью	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68	18,69	0,89
100	Уфит	180	5,22	4,5	7,7	90	0,07	0,11	1,8	21,6	0,18
	ИТОГО		9,01	8,52	30,24	233,53	0,16	0,37	2,48	234,69	1,07
	Ужин										
116	Пудинг из творога	150	21,8	15,8	22,4	377	0,09	0,3	0,2	142,3	0,79
151	Слив. молочный	30	0,58	1,34	1,70	30,4	0,00	0,02	0,09	15,8	0,04
113	Кисель	130	0,08	0,00	20,24	82,10		0,002	0,18	7	0,22
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	24	0,16
	ИТОГО		23,30	17,4	55	480,50	0,19	0,352	60,47	194,1	1,24
	ВСЕГО		66,66	64,508	241,98	1779,14	0,972	1,672	116,73	1068,09	10,96