

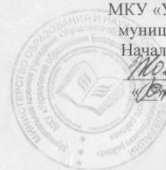
Утверждаю:

МКУ «Управление образования Беловского
муниципального района»

Начальник управления образования

Ю.А.Жданова

10 2018 г.



МЕНЮ
Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для детей

муниципальных дошкольных образовательных организаций

Беловского района

Возрастная категория: дети от 0 до 3 лет

День 1

Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша пшениная (жидкая) на молоке/масло сливочное	200.00	9.24	5.46	36.18	231.80	0.17	0.21	2.18	0.03	0.12	210.28	291.85	182.56	1.24
	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Сыр (порциями)	15.00	3.45	3.59	0.00	54.00	0.01	0.00	0.10	0.04	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
Чай с сахаром	180.00	0.18	0.05	13.51	52.42	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	8.82	7.43	3.96	7.38
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хлеб ржаной	10.00	0.56	0.11	3.75	18.90	0.02	0.01	0.00	0.00	0.14	3.50	15.80	4.70	0.39
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Икра морковная	80.00	1.77	4.06	8.37	76.59	0.06	0.00	10.24	1.32	2.17	25.77	58.34	36.29	0.99
Суп картофельный с клецками	200.00	5.84	3.29	11.97	102.69	0.07	0.07	7.57	0.22	0.32	13.39	82.30	18.85	1.18
Курица в соусе с томатом	60.00	15.34	13.80	2.55	211.18	0.03	0.09	1.74	0.06	0.58	24.35	109.52	15.25	1.17
Пюре картофельное	120.00	2.48	4.15	15.75	111.80	0.11	0.09	4.15	0.12	0.14	29.58	70.01	33.83	0.79
Компот из смеси сухофруктов	180.00	0.52	0.00	24.50	96.39	0.03	0.00	0.96	0.00	0.00	69.30	34.20	24.52	0.72
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хлеб ржаной	20.00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
Полдник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Кисломолочный напиток	180.00	5.04	5.76	7.38	100.80	0.05	0.31	1.26	0.04	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Пряник	60.00	3.54	2.82	65.82	219.60	0.05	0.00	0.00	0.00	1.44	6.60	30.00	5.40	0.48
Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп молочный с макаронными изделиями	200.00	5.51	5.22	19.39	146.27	0.08	0.20	0.91	0.04	0.26	157.80	173.39	115.70	0.37
Омлет натуральный	60.00	5.30	6.39	1.41	83.70	0.03	0.21	0.31	0.11	0.25	50.10	102.43	26.00	0.98
Кисель из концентрата	180.00	0.07	0.00	27.96	107.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	20.00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	10.00	8.00	2.00	1.00

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша пшеница (жидкая) на молоке/масло сливочное	180	8.32	4.92	32.56	208.62	0.16	0.19	1.97	0.03	0.11	189.25	262.67	164.30	1.11
	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Сыр (порциями)	10.00	2.30	2.39	0.00	36.00	0.00	0.00	0.07	0.03	0.05	88.00	50.00	3.50	0.10
Чай с сахаром	150.00	0.15	0.04	11.26	43.69	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	7.35	6.19	3.30	6.15
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Икра морковная	50.00	1.10	2.54	5.23	47.87	0.04	0.00	6.40	0.83	1.36	16.11	36.46	22.68	0.62
Суп картофельный с клецками	150.00	4.38	2.47	8.97	77.02	0.05	0.05	5.68	0.17	0.24	10.04	61.72	14.14	0.89
Курица в соусе с томатом	50.00	12.78	11.50	2.13	175.99	0.02	0.08	1.45	0.05	0.48	20.29	91.26	12.71	0.98
Пюре картофельное	100.00	2.06	3.46	13.13	93.17	0.09	0.07	3.46	0.10	0.12	24.65	58.34	28.19	0.66
Компот из смеси сухофруктов	150.00	0.43	0.00	20.42	80.32	0.03	0.00	0.80	0.00	0.00	57.75	28.50	20.44	0.60
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	20.00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78

Полдник

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Пряник	50.00	2.95	2.35	54.85	183.00	0.04	0.00	0.00	0.00	1.20	5.50	25.00	4.50	0.40
Кисломолочный напиток	150.00	4.20	4.80	6.15	84.00	0.04	0.25	1.05	0.03	0.00	180.00	142.50	21.00	0.15

Ужин

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суп молочный с макаронными изделиями	150.00	4.13	3.91	14.54	109.71	0.06	0.15	0.68	0.03	0.19	118.35	130.05	86.78	0.28
Омлет натуральный	50.00	4.42	5.32	1.18	69.75	0.03	0.17	0.26	0.09	0.21	41.75	85.36	21.67	0.82
Сок фруктовый	150.00	0.75	0.00	13.65	57.00	0.01	0.00	3.00	0.00	0.00	12.00	13.50	7.50	0.30
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	20.00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
Фрукты свежие	80.00	0.32	0.32	7.84	36.00	0.02	0.02	3.20	0.01	0.32	8.00	6.40	1.60	0.80

День 2

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша манная молочная жидкая/масло сливочное	180.00	5.51	2.64	27.61	156.59	0.06	0.14	1.24	0.02	0.42	118.86	136.81	89.97	0.37
	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Масло сливочное (порциями)	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Кофейный напиток с молоком	150.00	2.13	1.89	14.78	82.98	0.03	0.11	0.98	0.01	0.00	90.46	90.34	67.50	0.08
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Свекла, тушенная с яблоками	50.00	0.91	3.08	5.71	53.76	0.01	0.03	1.98	0.02	0.14	21.28	22.30	7.81	0.56
Суп картофельный с бобовыми (горох)/гречки из пшеничного хлеба	150.00	4.29	3.09	8.12	78.33	0.08	0.05	6.86	0.19	0.19	13.63	64.84	17.77	1.08
Котлеты рыбные любительские	60.00	7.55	2.48	3.45	64.75	0.05	0.08	0.86	0.22	1.07	36.80	121.53	26.23	0.92
Рагу из овощей	120.00	2.47	10.19	8.60	143.69	0.05	0.07	7.32	0.48	0.38	60.23	64.58	23.81	0.78
Сок фруктовый	150.00	0.75	0.00	13.65	57.00	0.01	0.00	3.00	0.00	0.00	12.00	13.50	7.50	0.30
Хлеб ржаной	40.00	2.24	0.44	15.00	75.60	0.07	0.03	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56

Полдник

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Молоко	150.00	4.15	3.67	6.95	72.54	0.06	0.23	1.95	0.03	0.00	180.00	180.00	135.00	0.15
Булочка «Алтайская»	50.00	4.31	2.57	27.11	150.87	0.07	0.02	0.19	0.08	1.49	8.57	37.49	7.80	0.52

Ужин

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Вареники ленивые отварные/масло сливочное	100.00	15.64	8.20	15.59	200.95	0.06	0.25	0.41	0.06	0.37	139.85	201.81	21.42	0.62
Напиток из шиповника	150.00	0.51	0.21	11.23	73.73	0.01	0.00	150.00	1.00	0.75	9.00	2.55	2.55	3.75
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Яблоки свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	10.00	8.00	2.00	1.00

День 3

93

Завтрак 357.31															
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Каша "Дружба"/ масло сливочное	200 5	180.00 5.00	4.63 0.03	2.53 4.13	24.47 0.04	139.22 37.40	0.06 0.00	0.12 0.00	1.19 0.00	0.02 0.02	0.23 0.05	114.05 1.20	154.69 1.50	94.36 0.00	0.66 0.01
Сыр (порциями)	75	10.00	2.30	2.39	0.00	36.00	0.00	0.00	0.07	0.03	0.05	88.00	50.00	3.50	0.10
Какао с молоком (1-й вариант)	90	150.00	2.61	2.22	18.77	97.09	0.03	0.12	0.97	0.01	0.01	92.88	104.74	77.06	0.57
Хлеб пшеничный	30	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Обед 545.23															
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Огурцы свежие, дольками	40	50.00	0.35	0.05	0.95	5.50	0.01	0.00	3.50	0.00	0.05	8.50	15.00	7.00	0.25
Расольник ленинградский	200	150.00	4.45	3.86	9.96	94.65	0.08	0.07	4.60	0.20	0.25	19.21	80.42	22.52	1.11
Картофельная запеканка с мясом/соус молочный	160 20	140.00 15.00	16.00 0.30	13.49 0.86	20.23 1.06	264.65 13.13	0.18 0.00	0.21 0.01	23.10 0.05	0.15 0.00	0.54 0.02	19.89 9.07	196.92 9.46	39.15 6.74	3.12 0.02
Компот из изюма	180	150.00	0.27	0.00	21.13	81.94	0.02	0.01	0.00	0.00	0.08	12.00	19.35	6.30	0.45
Хлеб пшеничный	30	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	20	20.00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
Подник 219.6															
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Молоко	180	150.00	4.15	3.67	6.95	72.54	0.06	0.23	1.95	0.03	0.00	180.00	180.00	135.00	0.15
Пирожки печенные с морковью	60	60.00	3.77	4.95	21.64	147.06	0.07	0.05	1.35	0.57	1.00	13.89	40.03	11.95	0.45
Ужин 333.07															
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Макароны, запеченные с соусом/масло сливочное	120 5	120.00 5.00	5.82 0.03	5.69 4.13	21.67 0.04	157.71 37.40	0.05 0.00	0.08 0.00	0.26 0.02	0.05 0.02	1.41 0.05	13.50 1.20	63.63 1.50	21.24 0.00	0.86 0.01
Чай с молоком	180	150.00	1.13	0.91	11.78	57.56	0.01	0.05	0.53	0.01	0.00	49.20	48.04	34.69	6.18
Хлеб пшеничный	20	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	20	20.00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
Фрукты свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	10.00	8.00	2.00	1.00

1505 kcal

День 4

94

Завтрак															
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Суфле из моркови с творогом/соус молочный сладкий	160 20	160.00 20.00	10.18 0.50	10.55 1.02	17.48 3.20	205.04 23.56	0.10 0.01	0.26 0.02	2.92 0.10	2.13 0.01	0.76 0.02	114.11 17.79	188.35 17.98	63.46 13.36	1.38 0.02
Масло (порциями)	5	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Чай с лимоном	40	150.00	0.20	0.04	11.41	45.42	0.00	0.00	2.17	0.00	0.01	9.45	7.34	3.93	6.18
Хлеб пшеничный	30	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Обед															
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Икра свекольная	40	50.00	1.18	2.54	6.28	52.19	0.02	0.00	8.40	0.03	1.24	20.11	31.66	16.28	0.90
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	150.00	4.84	7.02	5.06	105.76	0.05	0.06	13.31	0.18	1.53	24.71	66.43	17.05	0.82
Птица тушеная	60	50.00	7.00	0.75	1.47	36.44	0.02	0.00	0.02	0.00	0.05	8.43	58.16	8.53	0.37
Каша гречневая рассыпчатая	100	100.00	5.70	5.13	28.03	184.00	0.14	0.08	0.00	0.02	0.41	10.07	135.66	90.16	3.03
Сок фруктовый	160	150.00	0.75	0.00	13.65	57.00	0.01	0.00	3.00	0.00	0.00	12.00	13.50	7.50	0.30
Хлеб пшеничный	30	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	25	20.00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
Подник															
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Молоко	180	150.00	4.15	3.67	6.95	72.54	0.06	0.23	1.95	0.03	0.00	180.00	180.00	135.00	0.15
Шанска с яблоками	30	60.00	3.21	2.15	32.54	160.99	0.06	0.05	1.89	0.02	0.61	20.96	39.59	12.23	0.80
Ужин															
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Голубцы ленивые/соус сметанный	80 20	50.00 20.00	4.00 0.70	3.06 2.78	2.24 1.25	54.00 33.14	0.02 0.01	0.04 0.02	4.14 0.05	0.01 0.02	0.13 0.09	16.45 17.87	47.31 12.88	9.44 2.12	0.72 0.03
Картофель отварной	130	120.00	2.42	0.48	18.64	91.73	0.13	0.07	5.04	0.13	0.13	11.34	62.12	24.63	0.94
Кисломолочный напиток	80	150.00	4.20	4.80	6.15	84.00	0.04	0.25	1.05	0.03	0.00	180.00	142.50	21.00	0.15
Хлеб пшеничный	30	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	15	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22

День 5

95

Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша овсяная из «геркулеса»	120.00	3.75	2.69	14.89	98.56	0.10	0.11	0.83	0.01	0.29	85.32	134.51	80.03	0.70
Омлет с зеленым горошком	50.00	4.00	5.01	3.21	73.05	0.03	0.15	0.87	0.08	0.23	38.55	77.28	21.59	0.72
Кофейный напиток с молоком	150.00	2.13	1.89	14.78	82.98	0.03	0.11	0.98	0.01	0.00	90.46	90.34	67.50	0.08
Бутерброд с джемом	40.00	1.26	4.24	21.09	126.10	0.02	0.00	0.48	0.03	0.38	6.60	14.85	3.90	0.25
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Огурцы соленые (консервированные без уксуса)	50.00	0.40	0.05	0.80	6.50	0.01	0.00	2.50	0.00	0.05	11.50	12.00	7.00	0.30
Суп картофельный с макаронными изделиями	150.00	4.69	2.62	12.81	95.12	0.07	0.06	5.29	0.19	0.27	12.57	71.90	18.89	1.06
Зразы из говядины с рисом (паровые) / масло сливочное	70.00	7.75	4.27	12.42	99.66	0.03	0.05	0.00	0.01	0.32	5.43	72.09	11.93	1.03
Капуста, тушенная в молоке	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Кисель из концентрата	150.00	3.29	3.57	11.04	86.90	0.04	0.09	24.96	0.04	0.21	113.71	81.54	49.14	0.98
Хлеб пшеничный	150.00	0.06	0.00	23.30	89.26	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб ржаной	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	20.00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
Подлник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Сок фруктовый	150.00	0.75	0.00	13.65	57.00	0.01	0.00	3.00	0.00	0.00	12.00	13.50	7.50	0.30
Печенье порциями	40.00	3.00	3.92	50.08	166.80	0.03	0.00	0.00	0.00	1.40	11.60	36.00	8.00	0.84
Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Рыба, припущенная с овощами	60.00	4.16	2.71	1.69	45.37	0.03	0.04	0.61	0.35	0.24	14.92	48.66	12.26	0.40
Картофельное пюре запеченное	180.00	4.30	1.77	27.04	146.36	0.19	0.15	7.12	0.18	0.19	51.13	119.20	57.51	1.34
Кисломолочный напиток	150.00	4.20	4.80	6.15	84.00	0.04	0.25	1.05	0.03	0.00	180.00	142.50	21.00	0.15
Хлеб ржаной	20.00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	10.00	8.00	2.00	1.00

День 6

96

Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша рисовая молочная жидкая/масло сливочное	180.00	4.60	2.65	28.54	156.88	0.04	0.12	1.25	0.02	0.11	116.28	155.25	99.28	0.37
Сыр (порциями)	10.00	2.30	2.39	0.00	36.00	0.00	0.00	0.07	0.03	0.05	88.00	50.00	3.50	0.10
Кофейный напиток на сгущенном молоке	150.00	1.52	1.80	19.25	96.96	0.01	0.08	0.21	0.01	0.04	64.93	46.33	7.14	0.04
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Морковь, тушенная с черносливом	50.00	0.76	1.98	10.17	60.08	0.02	0.04	0.24	0.86	0.36	18.85	29.97	24.27	0.55
Суп крестьянский	150.00	4.98	4.34	8.70	94.40	0.06	0.05	10.98	0.16	1.51	22.97	75.06	19.71	1.02
Мясо тушеное	50.00	8.27	3.41	1.37	71.62	0.02	0.06	0.36	0.05	1.31	5.43	78.62	11.22	1.18
Пюре картофельное	150.00	3.10	5.19	19.69	139.75	0.14	0.11	5.19	0.15	0.18	36.98	87.52	42.29	0.99
Компот из яблок	150.00	0.12	0.12	14.17	56.14	0.01	0.01	1.20	0.00	0.12	3.00	2.40	0.60	0.30
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	30.00	1.68	0.33	11.25	56.70	0.05	0.02	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
Подлник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углевод		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Будочка «Розовая»	50.00	4.11	1.43	27.50	140.85	0.06	0.02	0.30	0.01	0.58	8.50	35.11	6.69	0.51
Кисломолочный напиток	150.00	4.20	4.80	6.15	84.00	0.04	0.25	1.05	0.03	0.00	180.00	142.50	21.00	0.15
Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Крокеты из моркови с изюмом/масло сливочное	160.00	5.40	5.50	33.76	194.09	0.11	0.13	0.00	3.87	2.60	65.08	144.60	78.37	1.99
Чай с молоком	150.00	1.13	0.91	11.78	57.56	0.01	0.05	0.53	0.01	0.00	1.20	1.50	0.00	0.01
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	10.00	0.56	0.11	3.75	18.90	0.02	0.01	0.00	0.00	0.14	3.50	15.80	4.70	0.39
Фрукты свежие	50.00	0.20	0.20	4.90	22.50	0.01	0.01	2.00	0.00	0.20	5.00	4.00	1.00	0.50

День 7

Завтрак

97

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша кукурузная (жидкая) на молоке/масло сливочное	180.00	7.18	4.17	34.38	204.70	0.10	0.24	1.97	0.04	0.25	186.75	218.47	145.41	1.11
Чай с лимоном	150.00	0.20	0.04	11.41	45.42	0.00	0.00	2.17	0.00	0.01	9.45	7.34	3.93	6.18
Масло сливочное (порциями)	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Икра овощная	50.00	0.78	2.30	3.67	37.95	0.02	0.00	6.82	0.27	1.09	16.87	22.43	12.33	0.52
Рассольник домашний	150.00	4.19	4.80	9.51	99.43	0.07	0.07	7.16	0.20	0.74	23.85	73.32	21.11	1.06
Рыба, запеченная с морковью	60.00	6.36	5.51	1.98	82.96	0.03	0.04	0.27	0.14	2.22	37.46	74.84	11.94	0.45
Картофель в молоке	150.00	3.54	3.90	19.00	128.17	0.13	0.13	4.62	0.13	0.17	59.62	103.22	56.62	0.90
Сок фруктовый	150.00	0.75	0.00	13.65	57.00	0.01	0.00	3.00	0.00	0.00	12.00	13.50	7.50	0.30
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хлеб ржаной	20.00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
Полдник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Молоко	150.00	4.15	3.67	6.95	72.54	0.06	0.23	1.95	0.03	0.00	180.00	180.00	135.00	0.15
Пряники	40.00	2.36	1.88	43.88	146.40	0.03	0.00	0.00	0.00	0.96	4.40	20.00	3.60	0.32
Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пудинг творожный запеченный соус шоколадный	120.00	16.71	11.74	25.56	275.63	0.07	0.27	0.23	0.07	0.51	153.57	225.44	26.50	1.07
Напиток из шиповника	150.00	0.51	0.21	11.23	73.73	0.01	0.00	150.00	1.00	0.75	9.00	2.55	2.55	3.75
Фрукты свежие	80.00	0.32	0.32	7.84	36.00	0.02	0.02	3.20	0.01	0.32	8.00	6.40	1.60	0.80
Хлеб ржаной	20.00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78

День 8

Завтрак

98

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пудинг манной/ кисель из повидла или варення (соус)	120.00	6.26	8.00	36.45	242.52	0.06	0.13	0.30	0.06	0.66	74.71	113.14	49.30	0.90
Масло сливочное (порциями)	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Кофейный напиток с молоком	150.00	2.13	1.89	14.78	82.98	0.03	0.11	0.98	0.01	0.00	90.46	90.34	67.50	0.08
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углевод		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Маринад овощной без томата	50.00	0.56	4.53	5.65	63.99	0.02	0.02	1.23	0.55	2.34	12.86	24.57	12.37	0.30
Суп картофельный с макаронными изделиями	150.00	4.69	2.62	12.81	95.12	0.07	0.06	5.29	0.19	0.27	12.57	71.90	18.89	1.06
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	50.00	5.89	9.05	5.07	129.55	0.03	0.07	0.07	0.04	0.28	38.51	80.85	21.83	0.81
Капуста тушеная	100.00	2.06	3.23	9.44	73.85	0.03	0.03	17.16	0.06	1.72	55.29	39.82	20.35	0.79
Сок фруктовый	150.00	0.75	0.00	13.65	57.00	0.01	0.00	3.00	0.00	0.00	12.00	13.50	7.50	0.30
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	20.00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
Полдник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Блинчики /повидло	50.00	3.86	4.13	16.87	119.43	0.06	0.11	0.14	0.03	1.09	61.90	81.58	46.59	0.31
Молоко	150.00	4.15	3.67	6.95	72.54	0.06	0.23	1.95	0.03	0.00	180.00	180.00	135.00	0.15
Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суфле картофельно-морковное ("розовое")/соус сметанный	150.00	4.77	8.80	17.41	168.95	0.13	0.17	4.13	0.80	0.40	59.75	117.48	55.25	1.19
Чай с сахаром	150.00	0.15	0.04	11.26	43.69	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	7.35	6.19	3.30	6.15
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	20.00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
Фрукты свежие	80.00	0.32	0.32	7.84	36.00	0.02	0.02	3.20	0.01	0.32	8.00	6.40	1.60	0.80

День 9

Завтрак

Наименование блюда	Вес	Пищевые в-ва, г	Энерг.	Витамины, мг	Минеральные в-ва, мг
--------------------	-----	-----------------	--------	--------------	----------------------

9-9

	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал.	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суп молочный с крупой	180.00	4.36	4.67	16.43	124.84	0.05	0.18	0.82	0.03	0.07	140.43	162.11	107.73	0.24
Яйцо вареное	40.00	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
Масло (порциями)	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Сыр (порциями)	10.00	2.30	2.39	0.00	36.00	0.00	0.00	0.07	0.03	0.05	88.00	50.00	3.50	0.10
Какао с молоком (1-й вариант)	150.00	2.61	2.22	18.77	97.09	0.03	0.12	0.97	0.01	0.01	92.88	104.74	77.06	0.57
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	20.00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Икра свекольная	50.00	1.18	2.54	6.28	52.19	0.02	0.00	8.40	0.03	1.24	20.11	31.66	16.28	0.90
Суп с рыбными консервами	150.00	5.92	3.29	10.02	95.20	0.06	0.07	9.37	0.26	0.45	55.80	93.78	29.66	0.75
Рагу из птицы	150.00	11.21	9.74	14.49	184.74	0.09	0.09	8.87	0.14	2.76	23.77	144.71	31.42	1.36
Компот из изюма	150.00	0.27	0.00	21.13	81.94	0.02	0.01	0.00	0.00	0.08	12.00	19.35	6.30	0.45
Хлеб ржаной	20.00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22

Полдник

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Пирожки печенные с повидлом	50.00	2.94	3.30	28.94	156.72	0.05	0.03	0.10	0.02	0.73	8.58	24.50	4.43	0.45
Молоко	150.00	4.15	3.67	6.95	72.54	0.06	0.23	1.95	0.03	0.00	180.00	180.00	135.00	0.15

Ужин

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Запеканка из творога с морковью/соус молочный сладкий	100.00	11.01	9.22	23.01	218.53	0.06	0.20	0.71	0.40	0.42	114.28	161.42	34.98	0.66
Чай с сахаром	20.00	0.50	1.02	3.20	23.56	0.01	0.02	0.10	0.01	0.02	17.79	17.98	13.36	0.02
Хлеб пшеничный	150.00	0.15	0.04	11.26	43.69	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	7.35	6.19	3.30	6.15
Хлеб ржаной	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	20.00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	10.00	8.00	2.00	1.00

День 10

9-10

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша ячневая (вязкая) на молоке/масло сливочное	180.00	6.48	2.73	32.35	181.72	0.03	0.13	1.16	0.02	0.00	106.21	106.21	79.66	0.09
Масло (порциями)	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Исфейный напиток с молоком	150.00	2.13	1.89	14.78	82.98	0.03	0.11	0.98	0.01	0.00	90.46	90.34	67.50	0.08
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углевод		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Икра кабачковая (консервы)	50.00	1.00	4.50	4.27	61.00	0.01	0.00	3.50	0.08	1.55	20.50	18.50	7.50	0.35
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150.00	5.51	3.89	10.56	101.44	0.08	0.08	11.53	0.19	0.22	12.71	90.08	22.29	1.32
Суфле из рыбы	50.00	7.13	3.97	1.92	69.71	0.04	0.07	0.12	0.03	0.99	27.95	78.93	17.88	0.62
Макароны отварные с овощами	100.00	3.10	5.14	16.76	122.73	0.04	0.02	3.31	0.32	0.54	4.65	30.33	11.48	0.62
Сок фруктовый	150.00	0.75	0.00	13.65	57.00	0.01	0.00	3.00	0.00	0.00	12.00	13.50	7.50	0.30
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	30.00	1.68	0.33	11.25	56.70	0.05	0.02	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17

Полдник

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углевод		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Кисломолочный напиток	150.00	4.20	4.80	6.15	84.00	0.04	0.25	1.05	0.03	0.00	180.00	142.50	21.00	0.15
Будочка «Веснушка»	50.00	4.00	3.16	29.37	162.82	0.06	0.02	0.00	0.02	0.58	9.18	36.00	6.58	0.51

Ужин

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углевод		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Печень говяжья по-строгановски	50.00	8.75	7.47	1.13	108.51	0.12	0.94	8.24	3.47	2.30	20.75	153.04	10.18	3.20
Пюре картофельное	120.00	2.48	4.15	15.75	111.80	0.11	0.09	4.15	0.12	0.14	29.58	70.01	33.83	0.79
Молоко	150.00	4.15	3.67	6.95	72.54	0.06	0.23	1.95	0.03	0.00	180.00	180.00	135.00	0.15
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Фрукты свежие	80.00	0.32	0.32	7.84	36.00	0.02	0.02	3.20	0.01	0.32	8.00	6.40	1.60	0.80