

Перспективное

10 – дневное меню

режим пребывания 10,5 часов

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад с. Виноградовка

Хабаровского муниципального района

Хабаровского края



2022 г.

День - 1	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)		C	ВИТАМИНЫ (мг)		МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА			
Возрастная категория : 3 - 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы					B1	A(экв.рет/сут)	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак													
суп молочный с макаронными изделиями	160	3,78	4,29	14,7	129,63		0,77	0,06	42,21	113,13	9,91	122,43	0,4
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	124		1,3	0,04	18	113,2	12,6	81	0,12
Бутерброд (батон) с сыром	40	3,3	4,36	9,7	106,37		0,046	0,035	29,5	23,1	0,875	35,5	0,88
Итого за прием пищи	400	10,68	11,32	53,6	360	20,00%	2,116	0,135	89,71	249,43	23,385	238,93	1,4
Завтрак - 2													
сок фруктовый	130	0,18		14,82	90,00		2,60	0,04		40	5	20	0,25
Итого за прием пищи	130	0,18		14,82	90,00	5%	2,60	0,04	0,00	40,00	5,00	20,00	0,25
Обед													
салат из соевых огушков с маслом растит.	50	0,63	3,53	5,9	27,05		20,11	0,0072	39,21	6,98	9,032	11,472	0,19
суп с мясными фрикадельками	180	3,57	5,52	10,29	88		7,06	0,081	32,7	17,4	17,1	75,89	0,9
суфле из кур с соусом молочным	70	5,74	12,97	5,57	181,9		0,028	0,08	82,5	154,5	28,2	93,6	0,71
овощи отварные/капуста цветная/ с маслом	130	4,22	3,66	4,28	64,12		9,76	0,14	29,68	152,8	31,4	65,8	0,6
компот из плодов консервированных	180	0,43	0,168	25,6	110,4		1,78	0,0045		11,98	1,22	11,68	1,02
Хлеб ржаной	50	2,47	0,45	12,52	65			0,03		11,5	5,4	53	1,55
Хлеб пшеничный йод.	50	3,95	0,5	19,32	93,52					6,9	7,6	14,1	0,33
Итого за прием пищи	710	21,01	26,793	83,44	629,99	35,00%	38,738	0,3355	184,09	355,08	99,952	314,07	5,11
Уплотненный полдник													
рыбные фрикадельки	70	3,86	4,86	2,92	45,33		0,9	0,056	97,3	153,64	32,08	95,61	0,65
каша гречневая рассыпчатая	130	4,3	4,46	20,45	203,02			0,25	57,9	65,86	22,7	74,89	0,42
кисель из варенья	180	0,079	0,072	20,54	83,16		0,18			7,5	0,72	3,7	0,21
банан	50	0,75	0,25	10,05	47,5		5	0,02		4,49	4,06	14	0,3
хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	71					6,9	9,9	14,1	0,33
Итого за прием пищи	460	11,359	9,942	68,45	450,01	25%	6,08	0,326	155,2	238,39	69,46	202,3	1,91
Итого за день	1700	43,23	48,06	220,31	1530,00	85%	49,53	0,84	429,00	882,90	197,80	775,30	8,67

День - 2		Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА				
Возрастная категория : 3 - 7 лет			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	А(экв. рет/с	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак														
салат из моркови и яблок		50	0,433	2,61	9,93	40,95	6,46	0,093		18,857	3,31	12,13	0,41	
каша " Дружба" с маслом		150	1,66	2,96	17,46	142,05		0,018	100,5	165,84	2,92	42,62	0,305	
Бутерброд с маслом (батон) 15/5		40	2,45	7,55	14,62	136		0,031	25	5,81	17,1	19,23	0,496	
чай с лимоном		180	0,12	0,02	10,2	41	1,83			10	1,3	2,5	0,28	
Итого за прием пищи		400	4,663	13,14	52,21	360	8,29	0,142	125,5	200,507	24,63	76,48	1,491	
Завтрак 2														
сок фруктовый		130	0,18		14,82	90,00	2,60	0,04		40	5	20	0,25	
Итого за прием пищи		130	0,18		14,82	90,00	2,60	0,04	0,00	40,00	5,00	20,00	0,25	
Обед														
огурец свежий порц. (солен)		50	0,41	2,55	4,38	43,66	4,83	0,0087		19,05	6,37	14,5	0,18	
рассольник механизированный на бульоне		180	2,37	3,679	19,18	80,76	14,22	0,0525	23	40,03	16,91	96,84	0,392	
пудинг из говядины		70	11,83	7,99	0,96	142,8	0,148	0,04	59,5	136,9	21,008	98,2	1,51	
рагу из овощей с тыквой		130	1,96	6,67	10,76	116,46	9,55	0,07	34,5	71,7	25,52	58,13	0,635	
компот из яблок		180	0,16	0,16	21,5	87,8	1,3	0,105		11,61	2,7	4,65	0,46	
Хлеб ржаной		50	2,47	0,45	12,52	65		0,03		11,5	5,4	53	1,55	
Хлеб пшеничный йод.		50	3,95	0,5	19,32	93,52				6,9	7,6	14,1	0,33	
Итого за прием пищи		710	23,15	21,999	88,6	630	30,048	0,3062	117	297,69	85,508	339,42	5,057	
Уплотненный поддик														
вареники ленивые с соусом молочным		180	13,357	15,61	16,18	250,5	2,72	0,28	195,5	130,4	22,8	103,35	0,768	
чай с сахаром		180	0,06	0,02	9,99	81	0,02			9,4	1,3	2,4	0,32	
фрукт		60	0,75	0,25	10,05	47,5	5	0,0165		8,8	4,95	6,05	1,21	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,37	0,3	14,49	71				6,9	9,9	14,1	0,33	
Итого за прием пищи		450	16,537	16,18	50,71	450	7,74	0,2965	195,5	155,5	38,95	125,9	2,628	
Итого за день		1690	44,53	51,32	206,34	1530,00	85%	48,68	0,78	438,00	693,70	154,09	561,80	9,43

День - 3	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)							МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА				
Возрастная категория : 3 - 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы			С	В1	А(экв. рети)	Са	Мg	Р	Fe					
Завтрак																	
каша овсяная из "геркулеса" жидкая	190	3,61	7,07	24,03	162,63		0,15	92,5	23,8	8,5	88,9	0,82					
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	170	2,85	2,41	14,36	91	1,17	0,04	18	113,2	17,8	92	0,12					
Бутерброд (батон) с сыром	40	3,3	4,36	9,7	106,37	0,046	0,035	29,5	23,1	0,875	35,5	0,88					
Итого за прием пищи	400	9,76	13,84	48,09	360	20,00%	1,216	0,225	122	160,1	27,175	124,4	1,7				
Завтрак -2																	
сок фруктовый	130	0,18		14,82	90,00	2,60	0,04		40	5	20	0,25					
Итого за прием пищи	130	0,18		14,82	90,00	5%	2,60	0,04	0,00	40,00	5,00	20,00	0,25				
Обед																	
помидор свежий порц. (солен.)	50	0,376	2,55	1,3	29,9	5,01	0,024		19,92	3,12	8,91	0,263					
щи из свежей капусты с картофелем	180	1,97	5,12	6,1	66,82	17,96	0,0383		48,6	11,02	42,37	0,47					
биточки запеченные из филе птицы	70	7,22	7,77	6,73	129,5	1,44	0,045	83	88,7	15,8	122,1	0,77					
рис отварной с овощами	130	3,00	4,29	21,65	143,63	1,96	0,038	108,5	14,6	9,8	72,13	0,44					
компот из кураги	180	0,40	0,018	25,0	101,63	0,36	0,0015		23,86	9,4	12,36	0,63					
Хлеб ржаной	50	2,47	0,45	12,52	65		0,03		11,5	6,8	53	1,55					
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	19,32	93,52				6,9	7,6	14,1	0,33					
Итого за прием пищи	710	19,382	20,698	92,58	630	35,00%	26,73	0,1528	191,5	214,08	63,54	324,97	4,453				
Ужин																	
Итого за прием пищи																	
огурец свежий порц.	40	0,416	2,55	1,3	29,93	5,19	0,0087		19,05	6,37	14,5	0,18					
макаронные изделия отварные	130	4,77	5,9	17,75	132,41		0,103	98	218	13,28	18	0,67					
суфле из рыбы	70	5,48	5,40	2,84	107,34	0,22	0,072	53,03	31,85	13,9	84,4	0,24					
кисель из ягод	180	0,09	0,036	18,59	109,33	4,99	0,0054		11,02	9,96	7,58	0,22					
Хлеб пшеничный йод.	30	2,37	0,3	14,49	71				6,9	13,12	14,1	0,33					
Итого за прием пищи	450	13,126	14,186	54,97	450,01	25%	10,4	0,1891	151,03	286,82	56,63	138,58	1,64				
Итого за день	1690	42,45	48,72	210,46	1530,01	85%	40,95	0,607	464,53	701,00	152,35	607,95	8,04				

День - 4	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	ВИТАМИНЫ (мг)							МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА				
Возрастная категория : 3 - 7 лет	порции	Белки	Жиры	Углевод	(ккал)	С	В1	А(экв.р)	Са	Мг	Р	Fe					
Завтрак																	
запеканка из макарон с творогом	160	7,28	10,49	26,98	126,23	0,34	0,068	115,8	236,48	9,92	111,7	1,01					
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,94	1,98	20,92	97,77	0,377	0,02	9	115,9	1,6	77,9	0,07					
Бутерброд с маслом (батон) 30/10	40	2,45	7,55	14,62	136		0,031	25	5,81	17,1	19,23	0,496					
Итого за прием пищи	400	12,67	20,02	62,52	360	20,00%	0,717	0,119	149,8	358,19	28,62	130,93	1,506				
Завтрак - 2																	
сок фруктовый	130	0,18		14,82	90,00	2,60	0,04		40	5	20	0,25					
Итого за прием пищи	130	0,18		14,82	90,00	5%	2,60	0,04	0,00	40,00	5,00	20,00	0,25				
Обед																	
салат из свежих помидор и огурцов	50	0,481	3,07	1,53	35,68	9,83	0,0138	75	10,8	2,1	12,12	0,28					
суп картофельный гороховый	180	7,5	4,75	9,89	119,75	6,133	0,206		42,3	3,36	68,24	1,23					
рыба запеченная в омлете	70	4,21	3,18	2,24	72,25	0,25	0,12	136,2	113,8	4,1	140,45	0,78					
рис отварной	130	1,97	4,38	22,33	142,98		0,117	105	2,38	6,39	46,6	0,41					
компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,024	16,596	102	0,5	0,0015		23,85	2,5	11,5	0,93					
Хлеб ржаной	50	2,47	0,45	12,52	65		0,03		11,5	5,4	53	1,55					
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	19,32	93,52				6,9	7,6	14,1	0,33					
Итого за прием пищи	710	20,97	16,352	84,426	631,18	35,00%	16,713	0,4745	316,2	211,53	31,45	333,89	5,23				
Ужин																	
колбасные изделия отварные	50	3,4	6,1	0,75	123,7		0,09	4	11,6	8,8	71,2	0,68					
капуста тушеная	130	2,34	4,38	11,21	165,65	20,09	0,04		56,68	4,46	44,23	0,75					
чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83			9,4	0,3	2,4	0,21					
фрукт	60	0,75	0,25	10,05	47,5	5	0,0165		8,8	0,65	6,05	0,81					
Хлеб пшеничный йод.	30	2,37	0,3	14,49	71				6,9	9,9	14,1	0,33					
Итого за прием пищи	450	8,98	11,05	46,7	448,85	25%	27,92	0,1465	0	81,78	15,31	137,98	2,78				
Итого за день	1690	42,80	47,42	208,47	1530,03	85%	47,95	0,78	466,00	691,50	199,88	622,80	9,77				

День - 5	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)					МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА				
Возрастная категория : 3 - 7 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	С	В1	А(экв.рет/	Са	Mg	Р	Fe			
Завтрак															
каша пшеничная молочная жидкая	180	3,31	0,94	23,82	177,69	1,81	0,142	28,06	161,74	1,91	64,9	0,51			
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	0,04	18	113,2	2,6	81	0,12			
Бутерброд с сыром (батон) 20/5	40	3,3	4,36	9,7	91,33	0,046	0,035	29,5	23,1	0,875	35,5	0,88			
Итого за прием пищи	400	9,46	7,71	47,88	360,02	20%	3,026	0,217	75,56	298,04	5,385	181,4	1,51		
Завтрак - 2															
сок фруктовый	130	0,18		14,82	90,00		2,60	0,04		40	5	20	0,25		
Итого за прием пищи	130	0,18		14,82	90,00	5%	2,60	0,04	0,00	40,00	5,00	20,00	0,25		
Обед															
помидор свежи порц.	50	0,376	2,55	1,3	29,9	5,59	0,034		19,92	3,12	9,91	0,266			
борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	2,51	7,22	16,8	80,75	8,92	0,0385		106,86	23,75	61,87	0,83			
картофельная запеканка с печенью и соусом	200	10,63	21,89	35,72	273,32	10,28	0,3	257,44	86,82	22,84	131	1,01			
компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,49	87,51	1,71	0,0045		13,01	7,98	9,1	0,945			
Хлеб ржаной	50	2,47	0,45	12,52	65		0,03		11,5	5,4	53	1,55			
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	19,32	93,52				6,9	7,6	14,1	0,33			
Итого за прием пищи	710	20,096	32,77	109,15	630	35%	26,50	0,407	257,44	245,01	70,69	278,98	4,931		
Уплотненный полдник															
яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63		0,03	100	22	1,8	70,01	0,73			
Рагу из овощей с кабачками	130	1,44	4,62	10,46	198,66	6,53	0,05	22,5	73,02	19,06	55,86	0,36			
чай с медом	180	0,16	0,012	14,54	76,8	0,03			5,03	2,11	6,2	0,18			
Фрукт	70	0,4	0,4	6,48	41,38	10	0,0165		8,8	4,95	6,05	1,21			
хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14				6,9	9,9	14,1	0,33			
Итого за прием пищи	450	9,45	9,932	46,25	449,98	25%	16,56	0,0965	122,5	115,75	37,82	152,22	2,81		
Итого за День	1690	39,19	50,41	218,10	1530,00	85%	48,69	0,76	455,50	698,80	200,00	632,60	9,50		

День - 6		Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность		ВИТАМИНЫ (мг)							МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА				
Возрастная категория : 3 - 7 лет			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		С	В1	А(экв.р)	Са	Mg	Р	Fe					
Завтрак																			
запеканка рисовая с творогом		160	7,27	8,15	29,97	144,07		0,09	0,069	97	148,8	14,99	92,9	0,95					
Какао с молоком густым (2-й вариант)		200	2,88	3,54	17,5	124,6		1,499	0,02	7	95,5	9,5	64,1	0,06					
Бутерброд (батон) с сыром		40	3,3	4,36	9,7	106,37		0,046	0,035	29,5	23,1	0,875	35,5	0,88					
Итого за прием пищи		400	13,45	16,05	57,17	375,04	20%	1,635	0,124	133,5	267,4	25,365	192,5	1,89					
Завтрак - 2																			
сок фруктовый		130	0,18		14,82	90,00		2,60	0,04		40	5	20	0,25					
Итого за прием пищи		130	0,18		14,82	90,00	5%	2,60	0,04	0,00	40,00	5,00	20,00	0,25					
Обед																			
огурец соленый		50	0,41	2,55	4,38	43,66		4,35	0,01		11,98	5,6	15,48	0,18					
суп-пюре из картофеля		180	4,08	5,34	12,64	123,96		4,88	0,083	48,5	116,5	24,68	64,99	0,48					
Биточки паровые из индейки		70	6,97	7,9	10,183	128,8			0,0501	100,75	111,9	33,3	85,14	0,77					
свекла, тушеная в сметане или молочном соусе		130	2,84	7,03	16,32	101,9		1,41	0,097	81	96,68	12,16	64,91	0,881					
напиток из шиповника		180	0,61	0,25	18,07	73,2		20,34	0,01		16	2,6	2,6	0,47					
Хлеб ржаной		50	2,47	0,45	12,52	65			0,03		11,5	5,4	53	1,55					
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,5	19,32	93,52					6,9	7,6	14,1	0,33					
Итого за прием пищи		710	21,33	24,02	93,433	630,04	35%	30,98	0,2701	230,25	371,46	91,34	300,22	4,481					
Уплотненный полдник																			
шницель рубленый из говядины с молоком		70	3,87	9,04	14,52	110,31		0,105	0,13	33,75	40,05	23,9	96,07	0,06					
картофель отварной с малом		110	2,501	0,507	15,12	85,17		4,9	0,2	35	25,32	15,51	61,26	0,21					
кисель из ягод брусники		180	0,113	0,09	12,93	72,46		1,64	0,0015		20,07	12,03	4,8	0,115					
Хлеб пшеничный йод.		30	2,37	0,3	14,49	71					6,9	9,9	14,1	0,33					
фрукт		80	0,85	0,45	11,05	96		5,4	0,0165		8,8	4,95	6,05	1,21					
Итого за прием пищи		470	9,704	10,387	68,11	434,94	25%	12,05	0,348	68,75	101,14	66,29	182,28	1,925					
Итого за день		1710	44,66	50,46	233,53	1530,02	85%	47,26	0,78	432,50	780,00	188,00	695,00	8,55					

День - 7		Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	ВИТАМИНЫ (mg)					МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА				
Возрастная категория : 3 - 7 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		С	В1	А(экв. рети/сут)	Са	Мg	Р	Fe			
Завтрак																
икра из моркови /кабачковая п/п	50	0,85	0,16	6,97	46,22		2,01	0,02	70	40,3	2,48	28,42	0,31			
каша манная молочная жидкая	150	0,823	4,69	18,57	109,41			0,22	104	26,88	4,03	22,5	0,25			
Бутерброд (батон) с сыром	40	3,3	4,36	9,7	106,37		0,046	0,035	29,5	23,1	0,875	35,5	0,88			
чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	98		1,2	0,04	19	116	7,18	88,3	0,3			
Итого за прием пищи	270	6,82	6,86	30,98	360	20%	3,256	0,315	222,5	206,28	14,565	174,72	1,74			
Завтрак -2																
сок фруктовый	130	0,18		14,82	90,00		2,60	0,04		40	5	20	0,25			
Итого за прием пищи	130	0,18		14,82	90,00	5%	2,60	0,04	0,00	40,00	5,00	20,0	0,25			
Обед																
огурец свежий порц.	50	0,41	2,55	4,38	43,66		3,83	0,0087		19,05	6,37	14,5	0,18			
суп картофельный с макаронными издел	180	2,53	2,016	22,72	78,17		4,9	0,07	62	88,41	34,8	48,11	0,66			
голубцы ленивые с соусом томатным	200	11,64	27,86	25,46	247,44		10,38	0,085	41	120,4	42,2	118,23	1,68			
компот из яблок с апельсинами	180	0,216	0,19	25	102,24		2,02	0,012		18,1	15,96	6,27	0,69			
Хлеб ржаной	50	2,47	0,45	12,52	65			0,03		11,5	5,4	53	1,55			
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	19,32	93,52					6,9	7,6	14,1	0,33			
Итого за прием пищи	710	21,216	33,566	109,4	630,03	35%	21,13	0,2057	103	264,36	106,93	254,21	5,09			
Уплотненный полдник																
биточек рыбный	60	8,02	2,82	5,99	81		0,26	0,0593	52	91,2	22,6	126,9	0,46			
картофель отварной	110	2,4	3,96	16,8	109		14,7	0,12	57,004	84,2	12,1	44,29	0,72			
чай с вареньем или протертой ягодой	150	0,08	0,04	6,83	28		0,16			8,9	1,4	4,43	0,31			
банан	100	2,1	0,5	21	161		7,42	0,04		8	4,6	14	0,6			
Хлеб пшеничный йод.	30	2,37	0,3	14,49	71					6,9	9,9	14,1	0,33			
Итого за прием пищи	450	14,97	7,62	65,11	450	25%	22,54	0,2193	109,004	199,2	50,6	203,72	2,42			
Итого за День	1560	43,19	48,05	220,31	1530,03	85%	49,53	0,7800	434,50	709,84	177,10	652,65	9,50			

День - 8	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА				
Возрастная категория : 3 - 7 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	С	В1	А(экв.рет/сут)	Са	Мг	Р	Fe		
Завтрак														
каша молочная овсяная жидкая	160	2,8	5,04	14,27	149,92		0,13	75	14,1	8,3	76,6	0,88		
Бутерброд с сыром (батон)25/15	40	5,41	9,21	12,28	91,2	0,11	0,035	29,5	23,1	0,875	35,5	0,88		
Какао с молоком стуженным (1-й вариант)	200	4	3,54	16,57	118,88	1,588	0,02	7	95,5	9,5	64,1	0,06		
Итого за прием пищи	400	12,21	17,79	43,12	360	1,698	0,185	111,5	132,7	18,675	176,2	1,82		
Завтрак -2														
сок фруктовый	130	0,18		14,82	90,00	2,60	0,04		40	5	20	0,25		
Итого за прием пищи	130	0,18		14,82	90,00	2,60	0,04	0,00	40,00	5,00	20,00	0,25		
Обед														
Салат из свежих огурцов с зел.луком	50	0,4	2,68	2,09	41,79	6,36	0,0141		12,14	22	9,88	0,27		
суп картофельный с рыбными консервами	180	3,78	4,2	7,908	114,62	3,67	0,086	12,7	143,9	10,78	67,7	0,806		
котлета из говядины паровые	70	5,045	5,78	5,941	121,82	0,75	0,075	21,3	83,6	19,4	85,01	1,4		
сложный гарнир (карт.пюре и капуста тушен.)	130	3,33	5,65	8,958	92,25	7,88	0,083	72	70,53	0,88	43,1	0,62		
компот из яблок с лимоном	180	0,216	0,12	27,34	90,32	1,548	0,11		22,91	27,11	5,8	0,52		
Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96		0,03		11,5	5,4	53	1,55		
Хлеб пшеничный йод.	50	3,12	0,56	14,92	77,2				6,9	7,6	14,1	0,33		
Итого за прием пищи	710	18,131	19,43	86,917	629,96	20,208	0,384	106	351,48	93,17	278,59	5,496		
Уплотненный полдник														
тефтели из печени и риса	80	5,9	5,4	5,12	146,7	23,44	0,072	268,31	128,14	21,88	75,11	1,32		
каша пшеничная рассыпчатая	140	2,87	3,49	32,06	171,61		0,099	14,19	22,275	0,576	56,3	0,1015		
чай с сахаром	200	1,14	1,01	11,93	60,75				10	1,3	2,5	0,28		
Хлеб пшеничный йод.	30	2,37	0,3	14,49	71				6,9	9,9	14,1	0,33		
Итого за прием пищи	450	12,28	10,2	63,6	450,06	23,44	0,171	282,5	167,315	33,656	148,01	2,0315		
Итого за День	1690	42,80	47,42	208,46	1530,02	47,95	0,780	500,00	691,50	150,50	622,800	9,598		

День - 9	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Энерг. ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА			
Возрастная категория : 3 - 7 лет		Белки	Жиры	Углеводы			С	В1	А(экв.рет/сут)	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак													
омлет с морковью	175	6,44	13,74	6,119	159,35		2,11	0,32	262,38	168,26	56,8	48,194	1,9
Бутерброд с маслом (батон) 20/5	25	1,53	6,93	10,32	56,54			0,031	25	5,81	6,18	18,18	0,387
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,6	2,67	29,2	144,09		0,65	0,04	18	113,2	12,6	81	0,12
Итого за прием пищи	400	11,57	23,34	45,639	359,98	20%	2,76	0,391	305,38	287,27	75,58	147,374	2,407
Завтрак - 2													
сок фруктовый	130	0,18		14,82	90,00		2,60	0,04		40	5	20	0,25
Итого за прием пищи	130	0,18		14,82	90,00	5%	2,60	0,04	0,00	40,00	5,00	20,00	0,25
Обед													
Салат витаминный	50	1,86	4,23	9,91	54,22		6,42	0,013		16,5	1,91	18,32	0,58
суп - лапша домашняя	180	3,44	4,15	23,9	111		1,76	0,081	18,75	46,48	1,93	42,11	0,71
курица в соусе с томатом	70	8,03	7,88	16,84	102,97		5,05	0,07	20,83	31,29	1,72	68,11	0,45
каша пшеница с луком	130	5,46	7,5	22,46	96,57		4,5	0,0638	40,3	39,65	10,92	124,23	0,69
компот из кураги	180	0,36	0,04	24,2	96,04		0,8	0,0015		92,87	8,3	19,22	1,29
Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96			0,03		11,5	5,4	53	1,55
Хлеб пшеничный йод.	50	3,12	0,56	14,92	77,2					6,9	7,6	14,1	0,33
Итого за прием пищи	710	24,51	24,80	131,99	629,96	35%	18,53	0,2463	79,88	228,69	35,87	320,77	5,6
Ужин													0
рагу овощное	130	1,6	2,135	5,35	122,58		9,7	0,039	32,27	54,335	10,28	36,86	1,48
Вязик отварной	40	1,76	2,785	10,3	220,44		11,42	0,033	37,97	21,6	6,47	63,5	1,3
напиток из ягод/черная смородина/	150	0,46	0,04	8,52	36,04		3,75	0,02		60	9,5	30	0,6
Хлеб пшеничный йод.	30	2,37	0,3	14,49	71					6,9	9,9	14,1	0,33
Итого за прием пищи	350	6,19	5,26	38,66	450,06	25%	24,87	0,092	70,24	142,835	36,15	144,46	3,71
Итого за День	1590	42,45	53,40	231,11	1530,00	85,00%	48,76	0,77	455,50	698,80	152,60	632,60	9,56

День - 10		Масса	Пищевые вещества			Энергичность		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА				
Возрастная категория : 3 - 7 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		С	В1	А(экв.рет/сут)	Са	Мg	Р	Fe		
Завтрак																
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	180	2,37	5,9	30,21	154,92			0,087	72	34,8	22,69	51,65	1,09		
	Бутерброд (батон) с сыром	40	3,88	5,86	13,46	114,08		0,035	0,035	35,5	23,1	0,875	35,5	0,88		
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,85	2,41	14,36	91		1,17	0,04	18	113,2	12,6	81	0,12		
	Итого за прием пищи	400	9,1	14,17	58,03	360	20%	1,205	0,162	125,5	171,1	36,165	168,15	2,09		
Завтрак -2																
	сок фруктовый	130	0,18		14,82	90,00		2,60	0,04		40	5	20	0,25		
	Итого за прием пищи	130	0,18		14,82	90,00	5%	2,60	0,04	0,00	40,00	5,00	20,00	0,25		
Обед																
	Салат из капусты белокочанной	50	0,7	4,166	4,5	43,7		13,01	0,0095	42,72	43,4	5,48	22,681	0,17		
	Рассольник на мясн. бульоне/мелкошинкованный/	180	2,8	7,52	14,036	66,24		6,74	0,088	110	100,335	23,92	61,9	0,52		
	жаркое по- Домашнему	200	14,35	12,153	11,28	259,5		8,5	0,178	22	136	56,11	158,15	1,02		
	компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,024	16,596	102,1		0,5	0,0016		39,16	2,5	12,8	0,05		
	Хлеб ржаной	50	2,47	0,45	12,52	65			0,03		11,5	5,4	53	1,55		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	19,32	93,52					6,9	7,6	14,1	0,33		
	Итого за прием пищи	710	24,66	24,813	78,252	630,06	35%	28,75	0,3071	174,72	337,295	101,01	322,631	3,64		
Уплотненный полдник																
	пудинг из творога паровой или запеченный	150	7,61	10,86	15,99	170,9		5,67	0,091	100,08	178,14	25,93	140,51	1,22		
	чай с лимоном	180	0,12	0,02	9,83	40,15		3,64			13,2	4,3	2,4	0,34		
	Яблоко фаршир.изюмом	95	0,6	0,3	42,1	167,9		5,36	0,173	23,2	33,36	5,69	27,2	1,168		
	Хлеб пшеничный йод.	30	2,37	0,3	14,49	71					6,9	9,9	14,1	0,33		
	Итого за прием пищи	455	10,7	11,48	82,41	449,95	25%	14,67	0,264	123,28	231,6	45,82	184,21	3,058		
	Итого за День	1695	44,64	50,46	233,51	1530,01	85,00%	47,23	0,773	423,50	780,00	188,00	694,99	9,04		

Возрастная группа 3 - 7 лет												
№	Пищевые вещества		Энерг.цен	%	Витамин(мг)			Минеральные в-ва				
День	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		С	В	А(рет.в сут)	Са	Mg	Р	Fe
1	43,23	48,06	220,31	1530	85	49,53	0,84	429	882,9	197,8	775,3	8,67
2	44,53	51,32	206,34	1530	85	48,68	0,78	438	693,7	154,09	561,8	9,43
3	42,45	48,72	210,46	1530	85	40,95	0,607	464,53	701	152,35	607,95	8,04
4	42,8	47,42	208,47	1530	85	47,95	0,78	466	691,5	199,88	622,8	9,77
5	39,19	50,41	218,1	1530	85	48,69	0,76	455,5	698,8	200	632,6	9,5
6	44,66	50,46	233,63	1530	85	47,26	0,78	432,5	780	188	695	8,55
7	43,19	48,05	220,31	1530	85	49,53	0,78	434,5	709,84	177,1	652,65	9,5
8	42,8	47,42	208,46	1530	85	47,95	0,78	500	691,5	150,5	622,8	9,598
9	42,45	53,4	231,11	1530	85	48,76	0,77	455,5	698,8	152,6	632,6	9,56
10	44,64	50,46	233,51	1530	85	47,23	0,773	423,5	780	188	694,99	9,04
итого	429,94	495,72	2190,7	15300	850	476,53	7,65	4499,03	7328	1760,3	6498,5	91,658
10												
1	42,994	49,572	219,07	1530	85	47,653	0,765	449,903	732,8	176,03	649,85	9,1658

Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей
3 - 7 лет

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575850

Владелец Пьянкова Елена Владимировна

Действителен с 10.04.2022 по 10.04.2023