

Меню структурного подразделения

по плану работы детского сада
реализуемого в соответствии с
ФГОС дошкольного образования



Примерное меню на одного обучающегося в структурном подразделении (3-7 лет)

Район САД Понедельник неделя 1 1

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
170	Каша манная молочная жидкая	200	4,16	5,92	24	185	0,06	1,3	43,6	0,24	123,02	100,96	16,16	0,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,1	0,1	20	81	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Батон	20	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
14	Масло сливочное/порциями/	5	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
Итого за завтрак		425	6,73	13,52	58,62	401,86	0,09	1,3	83,6	0,73	132,32	130,06	26,06	1,57
						22,33%								
2 завтрак														
ПР	Молоко кипяченое	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,08	3,00	0,02	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00
Итого за 2 завтрак		180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,08	3	0,02	0	252	189	29	2
						5,65%								
Обед														
483	Морковь тушеная (с курагой или изюмом)	50	0,65	0,10	7,26	33,00	0,03	2,15	0	0	16	26,5	17	21,52
82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной на мяк бульоне	200/5	3,24	9,94	10,15	177,1	0,027	9,81	10,8	0,32	25,63	32,13	11,35	0,54
266	Гречка отварная	1/130	1,15	3,37	33,6	134,4	0,19	0,74	14,16	1,81	9,86	128,83	85,32	2,88
268	Биточек мясной панированный Нежный с соусом красным основным	80	10,5	6,98	3,19	153,5	0,06	1,37		2,02	12,26	93,86	16,05	1,46
349	Компот из сухофруктов	200	0,48		29,6	116	0,01	0,22		0,16	18,71	571,85	6,63	0,48
ПР	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,02	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
Итого за обед		715	20,37	21,05	108,53	736,52	0,43	14,29	24,96	4,73	110,50	907,57	150,45	28,62
						40,92%								
Ужин														
301	Макароны с сыром	250	11,8	11,06	45,1	468	0,22	0,17	73	1,37	133,6	217,5	38	1,73
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	16,32	10	1	0,3
ПР	Фрукт сезонный	200	0,8		24,6	76	0,06	32,00			22,00	22,00	18,00	
ПР	Печенье	50	3,75	3	22,94	162,5	0,025	0,00	3,12	0,00	9,06	28,12	6,25	
Итого за ужин		700	16,45	14,06	107,64	766,5	0,305	32,17	76,12	1,37	180,98	277,62	63,25	2,03
						42,58%								
Итого за день		2020	49,04	53,40	283,93	2006,58	0,90	50,76	184,70	6,83	675,80	1504,25	268,76	34,22
						111,48%								

Рацион САД Вторник неделя 1 2

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энеогеетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша геркулесовая молочная	200	4,58	3	22,2	156,18	0,09	0,97	32,7	0,21	97,62	113,08	28,21	0,58
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	16,32	10	1	0,3
ПР	Батон	20	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
14	Масло сливочное/порциями/	5	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
Итого за завтрак		425	7,94	10,6	56,65	375,42	0,13	0,97	72,7	0,83	125,54	160,88	42,41	1,32
						20,86%								
2 завтрак														
ПР	Кисломолочный продукт	180	4,9	4,5	19,4	142,2	3,60	1,80	4,40		22,00	21,00	6,80	1,00
Итого за 2 завтрак		200	4,9	4,5	19,4	142,2	3,6	1,8	4,4	0	22	21	6,8	1
						7,90%								
Обед														
141	Свекла тушеная (с яблоком)	50	0,5	1,98	2,8	30,72	0,007	0,37	5,04	0,06	12,26	14,05	5,45	0,41
86	Суп с крупой гречневой на м/к бульоне	200	2,07	2,95	8,58	69,57	0,04	5,96	4,05	0,7	10,38	48,05	12,23	0,54
280	Фрикадельки деревенские туше-е в соусе	60/30	10,67	11,62	16,9	180,6	0,028	0,3		1,43	10,8	68,6	9,03	0,9
312	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	13,3	141	0,11	17,38	20,8	1,13	27,55	64,34	21,93	0,79
349	Компот из сухофруктов	200	0,48		29,6	116	0,01	0,22		0,16	18,71	571,85	6,63	0,48
ПР	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,02	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
Итого за обед		730	21,17	22,61	95,96	660,41	0,305	24,23	29,89	3,9	107,74	821,29	69,37	4,86
						36,69%								
Ужин														
243	Котлеты из минтая Фирменные	60	8,65	6,14	13,14	142,60	0,07	0,9	6,37	0,8	34,78	6,66	20,47	0,5
143	Овощное рагу	150	4,05	6,9	15,45	153,75	0,18	24,3	30,69	1,56	41,25	93,6	30,2	1,09
377	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41		1,6			5,32	7,91	0,51	0,07
ПР	Хлеб пшеничный	30	4,4	1,8	38	150	0,03			0,32	16,92	35,92	6,58	0,48
87	Плюшка	50	3,33	3,94	15,16	145,6					15		1,11	
ПР	Фрукт сезонный	200	0,8		24,6	76	0,06	32,00			22,00	22,00	18,00	
Итого за ужин		690	21,43	18,82	116,55	708,95	0,34	58,80	37,06	2,68	135,27	166,09	76,87	2,14
						39,39%								
Итого за день		2045	55,44	56,53	288,56	1886,98	4,38	85,80	144,05	7,41	390,55	1169,26	195,45	9,32
						104,83%								

Рацион САД Среда неделя 1 3

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энеоетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша молочная Дружба	200	4,65	6,68	26,05	151,2	0,04	0,9	32,7	0,18	36,87	80,97	12,12	0,18
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	16,32	10	1	0,3
ПР	Батон паровой	20	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
15	Сыр порционный	10	2,3	2,95	0	47		0,07	26	0,02	113,32	102	3,5	0,1
14	Масло сливочное порциями	5	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
Итого за завтрак		435	10,31	17,23	60,5	417,44	0,08	0,97	98,7	0,82	178,11	230,77	29,82	1,02
						23,19%								
2 завтрак														
ПР	Молоко кипяченое	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,08	3,00	0,02	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00
Итого за 2 завтрак		180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,08	3	0,02	0	252	189	29	2
						5,65%								
Обед														
483	Морковь туш-я (с курагой или изюмом)	50	0,65	0,10	7,26	33,00	0,03	2,15	0	0	16	26,5	17	21,52
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	9,79	2,68	11,69	159,5	1,05	6,81	10,62	1	18,6	62,9	22,35	1,36
291	Плов из курицы	200	17,9	13,7	27,7	306	0,08	2,15	64,5	4,71	17,4	162,32	37,06	1,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,48		29,6	116	0,01	0,22		0,16	18,71	571,85	6,65	0,48
ПР	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,02	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
Итого за обед		700	33,17	17,14	101,03	737,02	1,28	11,33	75,12	6,29	98,75	877,97	97,14	26,5
						40,95%								
Ужин														
210	Омлет натуральный	150	5,27	18,04	5,69	221,08	0,08	2,63	183,3	0,33	100,25	172,24	20,62	1,71
388	Напиток из шиповника	200	0,11	0	10,68	91,47		70		0,08	18,71	681,85	1,19	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
ПР	Печенье	50	3,75	3	22,94	162,5	0,025	0,00	3,12	0,00	9,06	28,12	6,25	
Итого за ужин		430	11,5	21,34	54,07	545,55	0,165	72,63	186,42	0,41	140,24	882,21	28,06	2,52
						30,31%								
Итого за день		1745,00	60,47	60,48	224,69	1801,71	1,61	87,93	360,26	7,52	669,10	2179,95	184,02	32,04
						100,10%								

Рацион САД Четверг неделя 1 4

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
173	Каша гречневая молочная	200	2,48	4,71	23,23	128,7	0,07	0,9	32,7	0,5	92,6	100,25	32,1	0,8	
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,8		29,6	116	0,01	0	0	0	17	12	9	0,3	
ПР	Батон	20	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
14	Масло сливочное/порциями/	5	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	
Итого за завтрак		425	6,54	12,31	72,28	403,94	0,12	0,9	72,7	1,12	121,2	150,05	54,3	1,54	
						22,44%									
2 завтрак															
ПР	Сок фруктовый 3л	180	0,36		20,52	90	0,018	3,60	0,00	0,00	12,60	12,60	5,40	0,00	
Итого за 2 завтрак		180	0,36	0	20,52	90	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	5,4	0	
						5,00%									
Обед															
141	Свекла тушеная (с яблоком)	50	0,5	1,98	2,8	30,72	0,007	0,37	5,04	0,06	12,26	14,05	5,45	0,41	
96	Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне	200/5	2,16	5,8	17,2	94	0,07	12,31	0	0,09	42,37	93,02	18,84	0,72	
284	Запеканка картофельная с курицей	150	15,78	12,01	23,05	238,66	0,26	61,25	35,54	6,8	30,67	201,3	52,32	2,64	
342	Компот из свеж. Яблок	200	0,48		29,6	116	0,01	0,22		0,16	18,71	571,85	6,63	0,48	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,02	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57	
Итого за обед		655	23,27	20,45	97,43	601,9	0,457	74,15	40,58	7,53	132,05	934,62	97,34	5,99	
						33,44%									
Ужин															
279	Тефтели мясные с соусом красным	90	6,03	7,78	14,00	155,30	0,01	0,8	0,017	0,06	10,5	96,8	12,8	0,8	
321	Капуста туш-я	150	3,84	6,24	10,8	129,6	0,04	26,4	0,084	2,88	86,4	57,6	28,8	1,2	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	16,32	10	1	0,3	
ПР	Хлеб пшеничный	30	4,4	1,8	38	150					16,92	35,92	6,58	0,48	
443	Крендель сахарный	50	4,18	6	35	155	0,06		6,65	0,49	8,07	37,55	6,2	0,52	
Итого за ужин		520	18,55	21,82	112,80	649,90	0,11	27,20	6,75	3,43	138,21	237,87	55,38	3,30	
						36,11%									
Итого за день		1780,00	48,72	54,58	303,03	1745,74	0,71	105,85	120,03	12,08	404,06	1335,14	212,42	10,83	
						96,99%									

Рацион САД Пятница неделя 1 5

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
173	Каша пшеничная молочная с молоком	200	3,82	4,51	17,5	125,98	0,09	0,98	16,2	0,3	94,3	100,92	22,2	0,47
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	16,32	10	1	0,3
15	Сыр порционный	10	2,3	2,95	0	47	0	0,07	26	0,02	113,32	102	3,5	0,1
14	Масло сливочное/порциями/	5	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
ПР	Батон ватрушечный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого за завтрак		445	8,69	14,96	47,12	368,84	0,12	1,05	82,2	0,81	233,24	242,02	36,6	1,2
						20,49%								
2 завтрак														
ПР	Кисломолочный продукт	180	4,9	4,5	19,4	142,2	3,60	1,80	4,40		22,00	21,00	6,80	1,00
Итого за 2 завтрак		180	4,9	4,5	19,4	142,2	3,6	1,8	4,4	0	22	21	6,8	1
						7,90%								
Обед														
55	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	200/5	1,80	2,88	13,54	87,08	0,13	6,68		0,71	36,47	102,08	19,54	1,11
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	90	11,76	12,46	8,4	193,2	0,11	53,5	345,6	3,9	10,19	144	9,95	3,05
309	Макароны отварные	130	5,22	2,79	22,11	174,30	0,16	0,8	106,5	1,36	250	209,7	37,2	4,91
349	Компот из сухофруктов	200	0,48		29,6	116	0,01	0,22		0,16	18,71	571,85	6,63	0,48
ПР	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,02	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
Итого за обед		685	23,61	18,79	98,43	693,1	0,52	61,2	452,1	6,55	343,41	1082,03	87,42	11,29
						38,51%								
Ужин														
219	Сырники из творога со сметаной	150/30	25,87	27,34	22,74	425,67	0,36	2,54	46,17	0,94	204,58	291,79	40,23	1,32
377	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41		1,6			5,32	7,91	0,51	0,07
ПР	Фрукт сезонный	100	0,8	0,2	7,5	38	4	0	11	0	3,5	0	2,8	0,28
ПР	Пряник	50	2,10	2,60	18,70	170,40	0,03	0,00	4,10	0,00	12,08	37,50	8,33	0,00
Итого за ужин		530	28,97	30,18	59,14	675,07	4,39	4,14	51,37	0,94	225,48	337,2	51,87	1,67
						37,50%								
Итого за день		1840,00	66,17	68,43	224,09	1879,21	8,63	68,19	590,07	8,30	824,13	1682,25	182,69	15,16
						104,40%								

Рацион САД Вторник неделя 2 7

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша ячневая молочная	200	6,8	5,6	21,8	160,5	0,09		7,08	0,9	27,14	115,9	16,87	0,6
382	Квас с молоком	200	0,8		24,6	116	0,01	0	0	0	17	12	0	0,1
15	Сыр порционный	10	2,3	2,95	0	47		0,07	26	0,02	114,32	102	3,3	0,1
14	Масло сливочное порциями	5	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
ПР	Батон паровой	20	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	14,2	0,44
Итого за завтрак		435	13,16	16,15	70,85	482,74	0,14	0,07	73,08	1,54	169,06	267,7	42,57	1,44
2 завтрак						26,82%								
	Фрукт сезонный	200	0,8		24,6	76	0,06	32,00			22,00	22,00	18,00	0
Итого за 2 завтрак		200	0,9	0	22,86	76	0,06	32	0	0	22	22	18	0
Обед						42,2%								
71	Овощи свежие (или соевые) в пареке	50	0,4	0,1	1,4	7,5	0,03	5,25		0,1	16,28	30,4	7,35	0,4
108 109	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	200	9,71	7,46	13,91	126	0,1	7,9	24,22	1,11	14,53	65,35	17,42	0,93
266	Гречка отварная	130	1,15	3,37	33,6	134,4	0,19	0,74	14,16	1,81	9,86	128,83	85,32	2,88
260	Гуляш из говядины (35/35)	70	11,80	16,80	5,04	152,60	0,04	2,4		2,26	9,66	98,82	13,64	1,44
349	Компот из сухофруктов	200	0,48		29,6	116	0,01	0,22		0,16	18,71	571,85	6,63	0,48
ПР	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,02	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
Итого за обед		700	27,89	28,39	108,33	659,02	0,48	16,51	38,38	5,86	97,08	949,65	144,46	7,87
Ужин						36,61%								
268	Суфле рыбное	85	13,49	12,03	3,46	176,1	0,09	0,95	17	0,96	32,6	181,55	40,26	0,74
312	Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	3,12	5,1	18,57	141	0,2	27	34,1	1,74	60,39	118,4	27,9	1,21
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	16,32	10	1	0,3
410	Ватрушка с творогом	50	0,9	1,6	21,8	120,32	0,014	0,00	0,00	0,00	4,51	0,00	0,00	0,00
Итого за ужин		515	19,98	19,03	73,59	567,92	0,364	27,95	51,1	2,7	126,04	309,95	69,16	2,82
Итого за день						31,55%								
Итого за день		1850,00	61,93	63,57	275,63	1785,68	1,04	76,53	162,56	10,10	414,18	1549,30	274,19	12,13
						99,20%								

Рацион САД Среда неделя 2 8

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша молочная Дружба	200	4,65	6,68	26,05	180	0,04	0,9	32,7	0,18	36,87	80,97	12,12	0,18
378	Чай с сахаром молоком	200	1,7	1,3	17,4	88	0,02	1	0,01	0	65	53	11	1,4
ПР	Батон нарезной	20	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
14	Масло сливочное/порциями/	5	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
Итого за завтрак		425	8,82	15,48	58,07	403,86	0,09	1,9	72,71	0,67	111,17	163,07	33,02	1,91
						22,44%								
2 завтрак														
ПР	Кисломолочный продукт	180	4,9	4,5	19,4	142,2	3,60	1,80	4,40		22,00	21,00	6,80	1,00
Итого за 2 завтрак		180	4,9	4,5	19,4	142,2	3,6	1,8	4,4	0	22	21	6,8	1
						7,90%								
Обед														
483	Морковь туш-я (с курлагой или извомом)	50	0,65	0,10	7,26	33,00	0,03	2,15	0	0	16	26,5	17	21,52
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	6,72	7,44	9,44	144,8	0,04	14,18	4,5	0,7	22,12	42,3	12,78	0,56
446	Жаркое по-домашнему с курицей(50/150)	200	10,7	16,1	21,23	266	0,19	26,7	30,1	4,94	26	152,4	40,31	1,96
342	Компот из свеж. Яблук	200	0,48		29,6	116	0,01	0,22		0,16	18,71	571,85	6,63	0,48
ПР	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,02	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
Итого за обед		705	22,9	24,3	92,31	682,32	0,38	43,25	34,6	6,22	110,87	847,45	90,82	26,26
						37,91%								
Ужин														
188	Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным	150/50	7,1	8,68	27,2	307	0,09	0,11	69	1,1	102	209,4	43,8	1,68
350	Кисель фруктовый	200	0,7		29,8	148,2	0,04	16	0	0,08	8	72	40	0,24
ПР	Пряник	50	2,10	2,00	18,70	170,40	0,03	0,00	4,10	0,00	12,08	37,50	8,33	0,00
Итого за ужин		450	9,9	11,28	75,7	625,6	0,16	16,11	73,1	1,18	122,08	318,9	92,13	1,92
						31,76%								
Итого за день		1760,00	46,52	55,56	245,48	1853,98	4,23	63,06	184,81	8,07	366,12	1350,42	222,77	31,09
						103,00%								

Рацион САД Четверг неделя 2 9

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энеогеетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша молочная рисовая	200	4,05	5,1	25,42	145,5	0,05	0,78	26,1	0,3	89,6	94,3	17,4	0,6
377	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41		1,6			5,32	7,91	0,51	0,07
14	Масло сливочное (порциями)	5	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
ПР	Батон паровой	20	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,41
Итого за завтрак		425	7,51	12,74	55,07	345,74	0,09	2,38	66,1	0,92	106,52	140,01	31,11	1,11
						19,21%								
2 завтрак														
ПР	Молоко кипяченое	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,08	3,60	0,02	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00
Итого за 2 завтрак		180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,08	3	0,02	0	252	189	29	2
						5,65%								
Обед														
71	Овощи свежие (или соленные) в паре/ке	50	0,4	0,1	1,4	7,5	0,03	5,25		0,1	16,28	30,4	7,35	0,4
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,1	4,02	16	141	0,13	6,6		0,7	36,4	102	19,5	1,11
215	Рагу овощное с курицей(50/150)	200	6,52	12,4	19,3	228,8	0,12	30,2	45,7	4,58	36,6	131,05	34,8	1,67
349	Компот из сухофруктов	200	0,48		29,6	116	0,01	0,22		0,16	18,71	571,85	6,63	0,48
ПР	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,02	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
Итого за обед		700	13,85	17,18	91,08	615,82	0,4	42,27	45,7	5,96	136,03	889,7	82,38	5,4
						34,21%								
Ужин														
215	Омлет натуральный с сыром	150	17,4	27	2,5	323	0,07	0	0,3	3,6	216	257	19	3
388	Напиток из шиповника	200	0,11	0	10,68	91,47		70		0,08	18,71	681,85	1,19	0,24
ПР	Фрукт сезонный	100	0,8	0,2	7,5	38	4	0	1,1	0	3,5	0	2,8	0,28
452	Печенье	50	3,75	3	18,94	162,5	0,025	0,00	3,12	0,00	9,06	28,12	6,25	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
Итого за ужин		530	24,43	30,5	54,38	685,47	4,155	70	4,52	3,68	259,49	966,97	29,24	4,09
						38,08%								
Итого за день		1835,00	51,28	65,19	209,62	1748,73	4,73	117,65	116,34	10,56	754,04	2185,68	171,73	12,60
						97,15%								

Рацион САД Пятница неделя 2 10

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша геркулесовая молочная	1/200	4,58	3	22,2	156,18	0,09	0,97	32,7	0,21	97,62	113,08	28,21	0,58
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	16,32	10	1	0,3
ПП	Батон нарезной	20	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
14	Масло сливочное/порциями/	5	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
Итого за завтрак		425	7,94	10,6	56,65	375,42	0,13	0,97	72,7	0,83	125,54	160,88	42,41	1,32
						20,86%								
2 завтрак														
ПП	Кисломолочный продукт	180	4,9	4,5	19,4	142,2	3,60	1,80	4,40		22,00	21,00	6,80	1,00
Итого за 2 завтрак		180	4,90	4,50	19,40	142,20	3,60	1,80	4,40	0,00	22,00	21,00	6,80	1,00
						7,90%								
Обед														
141	Свекла тушеная (с яблоком)	50	0,5	1,98	2,8	30,72	0,007	0,37	5,04	0,06	12,26	14,05	5,45	0,41
99	Суп из овощей /м/к бульоне	200	8,4	9,3	11,8	101	0,05	17,73	5,63	0,91	27,65	52,875	15,98	0,7
280	Фрикадельки деревенские туше в соусе (60/30)	90	10,67	11,62	16,9	180,6	0,028	0,3		1,43	10,8	68,6	9,03	0,9
198	Пюре гороховое	130	13,2	8,76	29,5	208	0,4		10,2	1,15	43,02	109,03	42,33	3,37
349	Компот из сухофруктов	200	0,48		29,6	116	0,01	0,22		0,16	18,71	571,85	6,53	0,48
ПР	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,02	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
Итого за обед		710	37,6	32,32	115,48	758,84	0,605	18,62	20,87	4,13	140,43	870,905	93,52	7,6
						42,16%								
Ужин														
145	Картофель тушеный	150	2,9	11,7	21,45	205,5	0,13	21,87	8,85	1,45	14,4	68,8	27,47	1,06
243	Котлеты из минтая Фирменные	60	8,65	6,14	13,14	142,60	0,07	0,9	6,37	0,8	34,78	6,66	20,47	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57
377	Чай с сахаром лимон	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	16,32	10	1	0,3
425	Булочка Дорожная	50	4,18	6	19	155	0,06		6,65	0,49	9,07	37,55	6,2	0,52
Итого за ужин		490	18,2	24,14	83,35	633,6	0,32	22,77	21,87	2,74	86,79	123,01	55,14	2,95
						35,20%								
Итого за день		1805,00	68,64	71,56	274,88	1910,06	4,66	44,16	119,84	7,70	374,81	1175,70	197,87	12,87
						106,11%								
Итого завтрак за 10 дней						403,46								
Итого 2 завтрак за 10 дней						113,53								
Итого обед за 10 дней						683,85								
Итого ужин за 10 дней						634,86								
Итого в среднем за день		1849,50	56,71	61,48	257,71	1835,70	3,18	85,19	260,07	9,19	524,92	1568,21	212,22	20,10