

Примерное перстективное меню для возрастной категории 1 - 3 лет на весенне- летний период.

День-1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блю.	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
149	Овощи свежие (огурец)	30	0.21	0.03	0.57	3.30	0.01	1.05	0.00	0.03	5.34	9.09	4.23	0.15
269	Омлет с зелёным горошком	150	9.90	15.00	4.80	193.96	0.08	1.80	0.17	0.40	111.90	188.00	21.90	1.80
457	Чай с сахаром	150	0.15	0.07	7.00	28.50	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	5.70	3.15	0.60
573	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.04	9.84	46.80	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	итого:	350	11.78	15.14	22.21	272.56	0.11	2.85	0.17	0.65	125.04	215.79	32.08	2.77
	Норма по СанПин :	350	8.40	9.40	40.60	280.00	0.16	9.00	90.00	0.80	160.00	140.00	16.00	2.00
Завтр.№2														
112/2013г.	Фрукты (яблоки)	95	0.38	0.38	9.31	44.65	0.03	9.50	0.00	0.19	15.20	10.40	8.55	2.09
	итого:	95	0.38	0.38	9.31	44.65	0.03	9.50	0.00	0.19	15.20	10.40	8.55	2.09
	Норма по СанПин :	100	2.10	2.30	10.10	70.00	0.04	2.25	22.50	0.20	40.00	35.00	4.00	0.50
Обед														
106/2013г.	Овощи свежие (помидор)	30	0.24	0.03	0.75	4.20	0.02	7.50	0.00	2.10	4.20	7.80	6.00	0.13
114	Суп картоф.с рисовой крупой	150	1.60	2.10	5.87	49.16	0.05	3.30	0.00	0.78	112.50	38.50	15.10	0.53
309	Макаронник с мясом	150	17.90	15.58	19.50	291.65	0.11	0.28	36.50	1.50	33.75	211.80	27.18	3.40
485	Кисель из сока плодов и ягод	150	0.30	0.05	16.65	67.50	0.00	0.30	0.00	0.05	6.20	8.30	1.65	0.60
573	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.50	0.03	0.00	0.00	0.27	5.00	16.20	3.50	0.27
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62.80	0.08	0.00	0.00	0.70	9.90	70.20	19.80	1.32
	итого:	535	24.34	18.41	67.10	533.81	0.28	11.38	36.50	5.40	171.55	352.80	73.23	6.25
	Норма по СанПин :	450	14.70	16.45	70.05	490.00	0.28	15.70	157.50	1.40	280.00	245.00	28.00	3.50
Полдник														
531	Ватрушка с творогом	50	6.50	2.30	18.00	120.00	0.04	0.00	15.80	0.50	40.80	70.80	9.10	0.30
470	Кисломолочный продукт	150	4.35	3.75	6.00	75.70	0.06	1.05	30.00	0.00	180.60	135.40	21.00	0.15
	итого:	200	10.85	6.05	24.00	195.70	0.10	1.05	45.80	0.50	221.40	206.20	30.10	0.45
	Норма по СанПин :	200	6.30	7.05	30.40	210.00	0.12	6.75	67.50	0.60	120.00	105.00	12.00	1.50
	Итого за день:	1180	47.35	39.98	122.62	1046.72	0.52	24.78	82.47	6.74	533.19	785.19	143.96	11.56
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31.50	35.25	152.30	1050.00	0.60	33.70	0.33	7.50	300.00	525.00	60.00	7.50

Неделя- 1

День-2

ВТОРНИК

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блю.	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
236	Каша рисовая молочная	150	3.78	4.77	23.55	152.20	0.04	0.98	29.1	0.11	93.8	102.3	21.6	0.09
465	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.50	79.20	0.03	0.63	17.10	0.00	97.50	68.90	11.30	0.10
573	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.04	9.84	46.80	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	итого:	350	7.82	7.06	45.89	278.20	0.09	1.61	46.20	0.33	195.30	184.20	35.70	0.41
	Норма по СанПин :	350	8.40	9.40	40.60	280.00	0.16	9.00	90.00	0.80	160.00	140.00	16.00	2.00
Завтр.№2														
501	Сок фруктовый (яблочный)	160	0.80	0.16	16.10	68.80	0.01	3.20	0.00	0.16	11.20	11.20	6.40	2.20
	итого:	160	0.80	0.16	16.10	68.80	0.01	3.20	0.00	0.16	11.20	11.20	6.40	2.20
	Норма по СанПин :	100	2.10	2.30	10.10	70.00	0.04	2.25	22.50	0.20	40.00	35.00	4.00	0.50
Обед														
1	Салат из капусты белокачан.	40	0.58	2.40	3.36	37.60	0.01	6.80	0.00	1.12	16.00	11.20	6.40	0.21
95	Борщ с капуст. картоф. и мясом	180	4.83	6.82	5.38	102.90	0.04	5.78	0.06	1.77	36.10	66.30	20.80	2.61
300	Рыба запечённая в омлете	60	8.90	2.20	2.30	64.50	0.04	0.30	46.00	0.80	30.00	103.00	13.50	0.63
377	Пюре картофельное	120	3.24	4.80	6.96	84.00	0.10	2.90	24.00	0.12	30.00	59.00	19.20	0.66
495	Компот из сухофруктов	150	0.45	0.08	15.00	63.00	0.00	0.15	0.00	0.30	15.00	14.40	10.80	0.50
573	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.04	9.84	46.80	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62.80	0.08	0.00	0.00	0.70	9.90	70.20	19.80	1.32
	итого:	600	21.92	16.79	54.87	461.60	0.28	15.93	70.06	5.03	141.00	337.10	93.30	6.15
	Норма по СанПин :	450	14.70	16.45	70.05	490.00	0.28	15.70	157.50	1.40	280.00	245.00	28.00	3.50
Полдник														
532.551	Пирожок печеный с капустой	70	4.28	2.29	25.48	139.82	0.057	5.31	14.42	0.54	21.8	43.1	9.8	0.62
469	Молоко кипячённое	150	4.35	3.96	6.80	80.30	0.05	1.05	30.00	0.00	171.00	212.00	19.90	0.14
	итого:	220	8.63	6.25	32.28	220.12	0.11	6.36	44.42	0.54	192.80	255.10	29.70	0.76
	Норма по СанПин :	200	6.30	7.05	30.40	210.00	0.12	6.75	67.50	0.60	120.00	105.00	12.00	1.50
	Итого за день:	1330	39.17	30.26	149.14	1028.72	0.48	27.10	160.68	6.06	540.30	787.60	165.10	9.52
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31.50	35.25	152.30	1050.00	0.60	33.70	0.33	7.50	300.00	525.00	60.00	7.50

Неделя- 1

День-4

ЧЕТВЕРГ

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блю.	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
Завтрак №1			Б	Ж	У	ККАЛ								
230	Каша манная молочная(жидкая)	150	4.60	4.83	22.83	152.90	0.05	1.03	0.04	0.40	9.90	90.00	15.00	0.30
460	Чай с молоком	180	1.44	1.17	10.35	57.60	0.02	0.27	8.50	0.00	53.20	41.30	9.45	0.80
68	Бутерброд с сырной пастой	20	3.00	3.80	4.90	65.00	0.01	0.10	25.50	0.16	86.00	57.20	6.00	0,17,
	итого:	350	9.04	9.80	38.08	275.50	0.08	1.40	34.04	0.56	149.10	188.50	30.45	1.10
	Норма по СанПин :	350	8.40	9.40	40.60	280.00	0.16	9.00	90.00	0.80	160.00	140.00	16.00	2.00
Завтр.№2														
501	Сок фруктовый (яблочный)	150	0.75	0.15	15.10	64.50	0.01	3.00	0.00	0.15	10.50	10.50	6.00	2.10
578	Кондит. изделия (сушка)	25	2.67	0.30	17.80	84.50	0.03	0.00	0.00	0.97	6.00	22.70	4.50	0.40
	итого:	175	3.42	0.45	32.90	149.00	0.04	3.00	0.00	1.12	16.50	33.20	10.50	2.50
	Норма по СанПин :	100	2.10	2.30	10.10	70.00	0.04	2.25	22.50	0.20	40.00	35.00	4.00	0.50
Обед														
106/2013г.	Овощи свежие (помидор)	30	0.24	0.03	0.75	4.20	0.02	7.50	0.00	2.10	4.20	7.80	6.00	0.13
100	Рассольник ленинградский	150	1.57	3.05	7.95	65.60	0.05	4.25	0.00	1.40	10.00	36.50	15.30	0.50
328	Жаркое по-домашнему	150	14.08	10.60	19.25	230.83	0.12	11.16	18.00	0.45	23.10	155.80	40.50	2.51
376	Компот из свежих фруктов	150	0.08	0.08	8.32	34.50	0.00	0.45	0.00	0.03	2.60	1.60	1.27	0.34
573	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.20	81.90	0.04	0.00	0.00	0.38	7.00	22.70	4.90	0.35
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62.80	0.08	0.00	0.00	0.70	9.90	70.20	19.80	1.32
	итого:	545	21.03	14.49	65.50	479.83	0.30	23.36	18.00	5.06	56.80	294.60	87.77	5.15
	Норма по СанПин :	450	14.70	16.45	70.05	490.00	0.28	15.70	157.50	1.40	280.00	245.00	28.00	3.50
Полдник														
531	Ватрушка с творогом	50	6.50	2.30	18.00	120.00	0.04	0.00	15.80	0.50	40.80	70.80	9.10	0.30
469	Молоко кипячённое	150	4.35	3.96	6.80	80.30	0.05	1.05	30.00	0.00	171.00	212.00	19.90	0.14
	итого:	200	10.85	6.26	24.80	200.30	0.09	1.05	45.80	0.50	211.80	282.80	29.00	0.44
	Норма по СанПин :	200	6.30	7.05	30.40	210.00	0.12	6.75	67.50	0.60	120.00	105.00	12.00	1.50
	Итого за день:	1270	44.34	31.00	161.28	1104.63	0.51	28.81	97.84	7.24	434.20	799.10	157.72	9.19
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31.50	35.25	152.30	1050.00	0.60	33.70	0.33	7.50	300.00	525.00	60.00	7.50

День-5

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блю.	Пищевые вещества				B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
140	Суп молочный с крупой	150	3.60	3.75	12.33	97.50	0.04	0.69	26.70	0.04	120.00	103.60	17.40	0.13
465	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.50	79.20	0.03	0.63	17.10	0.00	97.50	68.90	11.30	0.10
70	Бутерброд с маслом	25	1.20	7.40	7.50	101.00	0.02	0.00	40.00	0.27	6.00	13.00	2.00	0.18
	итога:	355	7.32	13.40	32.33	277.70	0.09	1.32	83.80	0.31	223.50	185.50	30.70	0.41
	Норма по СанПин :	350	8.40	9.40	40.60	280.00	0.16	9.00	90.00	0.80	160.00	140.00	16.00	2.00
Завтр.№2														
112/2013г.	Фрукты (яблоки)	95	0.38	0.38	9.31	44.65	0.03	9.50	0.00	0.19	15.20	10.40	8.55	2.09
	итога:	95	0.38	0.38	9.31	44.65	0.03	9.50	0.00	0.19	15.20	10.40	8.55	2.09
	Норма по СанПин :	100	2.10	2.30	10.10	70.00	0.04	2.25	22.50	0.20	40.00	35.00	4.00	0.50
Обед														
1	Салат из капусты белокачан.	40	0.58	2.40	3.36	37.60	0.01	6.80	0.00	1.12	16.00	11.20	6.40	0.21
113	Суп картофельный с боб. (с курицей)	150	7.01	4.54	8.81	104.20	0.09	2.93	18.50	0.25	24.70	75.90	23.10	1.43
354	Запеканка картофельная с печенью	150	11.04	3.72	13.62	142.00	0.18	4.43	345.00	0.83	23.30	204.00	31.10	32.50
495	Компот из сухофруктов	150	0.45	0.08	15.00	63.00	0.00	0.15	0.00	0.30	15.00	14.40	10.80	0.50
573	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.20	81.90	0.04	0.00	0.00	0.38	7.00	22.70	4.90	0.35
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62.80	0.08	0.00	0.00	0.70	9.90	70.20	19.80	1.32
	итога:	555	24.14	11.47	70.02	491.50	0.39	14.31	363.50	3.58	95.90	398.40	96.10	36.31
	Норма по СанПин :	450	14.70	16.45	70.05	490.00	0.28	15.70	157.50	1.40	280.00	245.00	28.00	3.50
Полдник														
544	Булочка Российская	50	3.40	3.50	22.00	140.00	0.04	0.00	21.10	0.50	11.40	27.80	5.08	0.33
470	Кисломолочный продукт	170	4.93	4.25	6.80	85.78	0.07	1.19	34.00	0.00	204.00	153.00	23.80	0.17
	итога:	220	8.33	7.75	28.80	225.78	0.11	1.19	55.10	0.50	215.40	180.80	28.88	0.50
	Норма по СанПин :	200	6.30	7.05	30.40	210.00	0.12	6.75	67.50	0.60	120.00	105.00	12.00	1.50
	Итого за день:	1225	40.17	33.00	140.46	1039.63	0.61	26.32	502.40	4.58	550.00	775.10	164.23	39.31
Норма по СанПин за 1 день:		1100	31.50	35.25	152.30	1050.00	0.60	33.70	0.33	7.50	300.00	525.00	60.00	7.50
Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.														

День-8

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Неделя- 2

День-7

ВТОРНИК

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блю.	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
автрак №1			Б	Ж	У	ККАЛ								
235	Каша пшѐнная молочная жидкая	150	5.45	5.44	26.13	175.30	0.14	0.95	28.50	0.12	96.40	133.70	34.20	0.88
460	Чай с молоком	180	1.44	1.17	10.35	57.60	0.02	0.27	8.50	0.00	53.20	41.30	9.45	0.80
573	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.04	9.84	46.80	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	итого:	350	8.41	6.65	46.32	279.70	0.18	1.22	37.00	0.34	153.60	188.00	46.45	1.90
	Норма по СанПин :	350	8.40	9.40	40.60	280.00	0.16	9.00	90.00	0.80	160.00	140.00	16.00	2.00
Завтр.№2														
501	Сок фруктовый (яблочный)	160	0.80	0.16	16.10	68.80	0.01	3.20	0.00	0.16	11.20	11.20	6.40	2.20
578	Кондит. изделия (сушка)	25	2.67	0.30	17.80	84.50	0.03	0.00	0.00	0.97	6.00	22.70	4.50	0.40
	итого:	160	0.80	0.16	16.10	153.30	0.01	3.20	0.00	0.16	11.20	11.20	6.40	2.20
	Норма по СанПин :	100	2.10	2.30	10.10	70.00	0.04	2.25	22.50	0.20	40.00	35.00	4.00	0.50
Обед														
106/2013г.	Овощи свежие (помидор)	30	0.24	0.03	0.75	4.20	0.02	7.50	0.00	2.10	4.20	7.80	6.00	0.13
96	Борщ с фасолью и картофелем (с мясом)	150	5.70	6.41	5.96	108.46	0.04	2.01	0.06	1.48	36.90	63.10	23.10	2.80
299	Рыба,тушенная в томате с овощами	60	6.59	1.10	3.20	49.70	0.02	0.90	2.13	1.09	7.26	79.50	14.70	0.35
170	Свекла, тушенная с яблоком	120	2.09	5.81	12.80	110.40	0.02	0.84	31.92	7.20	49.20	49.20	23.40	1.46
495	Компот из сухофруктов	150	0.45	0.08	15.00	63.00	0.00	0.15	0.00	0.30	15.00	14.40	10.80	0.50
573	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.20	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.30
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62.80	0.08	0.00	0.00	0.70	9.90	70.20	19.80	1.32
	итого:	570	19.75	14.12	64.50	468.76	0.20	11.40	34.11	13.20	128.46	303.70	102.00	6.86
	Норма по СанПин :	450	14.70	16.45	70.05	490.00	0.28	15.70	157.50	1.40	280.00	245.00	28.00	3.50
Полдник														
286	Сырники из творога запеч (соус.молоч.)	130	16.52	6.74	20.27	207.38	0.06	0.27	18.37	0.83	167.40	223.80	23.70	0.69
457	Чай с сахаром	150	0.15	0.07	7.00	28.50	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	5.70	3.15	0.60
	итого:	280	16.67	6.81	27.27	235.88	0.06	0.27	18.37	0.83	171.20	229.50	26.85	1.29
	Норма по СанПин :	200	6.30	7.05	30.40	210.00	0.12	6.75	67.50	0.60	120.00	105.00	12.00	1.50
	Итого за день:	1360	45.63	27.74	154.19	1137.64	0.45	16.09	89.48	14.53	464.46	732.40	181.70	12.25
Норма по СанПин за 1 день:		1100	31.50	35.25	152.30	1050.00	0.60	33.70	0.33	7.50	300.00	525.00	60.00	7.50

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

СРЕДА

№ рецеп.	Наименование продукта	Вес блю.	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
Завтрак №1			Б	Ж	У	ККАЛ								
148	Овощи свежие (огурец)	30	0.21	0.03	0.57	3.30	0.01	1.05	0.00	0.03	5.34	9.09	4.23	0.15
268	Омлет натуральный	150	12.90	19.60	3.20	240.00	0.07	0.46	286.00	1.15	115.00	223.00	18.40	2.42
457	Чай с сахаром	150	0.15	0.07	7.00	28.50	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	5.70	3.15	0.60
573	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.04	9.84	46.80	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	итого:	350	14.78	19.74	20.61	318.60	0.10	1.51	286.00	1.40	128.14	250.79	28.58	3.39
	Норма по СанПин :	350	8.40	9.40	40.60	280.00	0.16	9.00	90.00	0.80	160.00	140.00	16.00	2.00
Завтр.№2														
112/2013г.	Фрукты (яблоки)	95	0.38	0.38	9.31	44.65	0.03	9.50	0.00	0.19	15.20	10.40	8.55	2.09
	итого:	95	0.38	0.38	9.31	44.65	0.03	9.50	0.00	0.19	15.20	10.40	8.55	2.09
	Норма по СанПин :	100	2.10	2.30	10.10	70.00	0.04	2.25	22.50	0.20	40.00	35.00	4.00	0.50
Обед														
106/2013г.	Овощи свежие (помидор)	30	0.24	0.03	0.75	4.20	0.02	7.50	0.00	2.10	4.20	7.80	6.00	0.13
128	Суп лапша по- домашнему (с курицей)	150	4.74	4.56	6.66	88.38	0.02	0.38	27.50	0.34	15.60	43.60	7.70	1.73
376	Рагу из птицы	150	15.75	14.25	119.00	239.50	0.10	6.18	51.00	0.53	27.00	171.75	35.25	1.95
376	Компот из свежих фруктов	150	0.08	0.08	8.32	34.50	0.00	0.45	0.00	0.03	2.60	1.60	1.27	0.34
573	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.04	9.84	46.80	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62.80	0.08	0.00	0.00	0.70	9.90	70.20	19.80	1.32
	итого:	530	24.73	19.41	156.60	476.18	0.23	14.51	78.50	3.92	63.30	307.95	72.82	5.69
	Норма по СанПин :	450	14.70	16.45	70.05	490.00	0.28	15.70	157.50	1.40	280.00	245.00	28.00	3.50
Полдник														
544	Булочка Российская	50	3.40	3.50	22.00	140.00	0.04	0.00	21.10	0.50	11.40	27.80	5.08	0.33
470	Кисломолочный продукт	150	4.35	3.75	6.00	75.70	0.06	1.05	30.00	0.00	180.60	135.40	21.00	0.15
	итого:	200	7.75	7.25	28.00	215.70	0.10	1.05	51.10	0.50	192.00	163.20	26.08	0.48
	Норма по СанПин :	200	6.30	7.05	30.40	210.00	0.12	6.75	67.50	0.60	120.00	105.00	12.00	1.50
	Итого за день:	1175	47.64	46.78	214.52	1055.13	0.46	26.57	415.60	6.01	398.64	732.34	136.03	11.65
	Норма по СанПин за 1 день:	1100	31.50	35.25	152.30	1050.00	0.60	33.70	0.33	7.50	300.00	525.00	60.00	7.50
Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.														

День-9

ЧЕТВЕРГ

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес бюл.	Пищевые вещества				В _i	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
Завтрак №1			Б	Ж	У	ККАЛ								
237	Каша овсянная молочная	150	6.01	5.70	20.49	193.30	0.10	1.00	0.03	0.22	10.20	13.40	23.00	0.80
457	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	30.40	0.00	0.00	0.00	0.00	4.05	6.08	3.36	0.64
573	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.04	9.84	46.80	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	итоگو:	350	7.71	5.83	38.70	270.50	0.12	1.00	0.03	0.44	18.25	32.48	29.16	1.66
	Норма по СанПин :	350	8.40	9.40	40.60	280.00	0.16	9.00	90.00	0.80	160.00	140.00	16.00	2.00
501	Сок фруктовый (яблочный)	150	0.75	0.15	15.10	64.50	0.01	3.00	0.00	0.15	10.50	10.50	6.00	2.10
	итоگو:	150	0.75	0.15	15.10	64.50	0.01	3.00	0.00	0.15	10.50	10.50	6.00	2.10
	Норма по СанПин :	100	2.10	2.30	10.10	70.00	0.04	2.25	22.50	0.20	40.00	35.00	4.00	0.50
Обед														
106/2013г.	Овощи свежие (помидор)	30	0.24	0.03	0.75	4.20	0.02	7.50	0.00	2.10	4.20	7.80	6.00	0.13
95	Борщ с капуст. картоф. и мясом	180	4.83	6.82	5.38	102.90	0.04	5.78	0.06	1.77	36.10	66.30	20.80	2.61
308	Котлеты рыбные любительские	60	7.50	0.90	3.12	50.40	0.04	0.40	23.40	0.80	25.80	107.40	17.40	0.50
211	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	110	2.50	2.25	24.88	129.90	0.03	0.29	9.90	0.20	9.90	57.60	20.90	0.13
496	Напиток из шиповника	150	0.50	0.20	13.70	58.50	0.01	60.00	0.00	0.60	8.90	2.40	3.00	0.45
573	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.50	0.03	0.00	0.00	0.27	5.00	16.20	3.50	0.27
574	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62.80	0.08	0.00	0.00	0.70	9.90	70.20	19.80	1.32
	итоگو:	585	19.87	10.85	72.16	467.20	0.24	73.97	33.36	6.44	99.80	327.90	91.40	5.41
	Норма по СанПин :	450	14.70	16.45	70.05	490.00	0.28	15.70	157.50	1.40	280.00	245.00	28.00	3.50
Полдник														
577	Кондитерские изделия (баранки)	30	2.48	2.40	18.10	103.80	0.04	0.00	0.00	1.16	5.70	2.16	4.20	0.38
469	Молоко кипячённое	170	4.93	4.49	7.70	91.00	0.06	1.19	34.00	0.00	193.80	240.00	21.40	0.15
	итоگو:	200	7.41	6.89	25.80	194.80	0.09	1.19	34.00	1.16	199.50	242.16	25.60	0.53
	Норма по СанПин :	200	6.30	7.05	30.40	210.00	0.12	6.75	67.50	0.60	120.00	105.00	12.00	1.50
	Итого за день:	1255	35.74	23.72	151.76	997.00	0.46	79.16	67.39	8.19	328.05	613.04	152.16	9.70
Норма по СанПин за 1 день:		1100	31.50	35.25	152.30	1050.00	0.60	33.70	0.33	7.50	300.00	525.00	60.00	7.50

Неделя- 2

День-10

ПЯТНИЦА

Сезон: Весна-лето 1-3 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блю.	Пищевые вещества				В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	F
Завтрак №1		Б	Ж	У	ККАЛ									
139	Суп молочный с макаронными издел.	150	4.30	4.85	14.70	120.15	0.04	0.65	34.80	0.20	121.80	102.00	15.30	0.37
462	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.50	84.60	0.02	0.62	18.00	0.00	10.20	83.10	20.00	0.59
65	Бутерброд с сыром	25	3.60	6.50	5.00	93.00	0.01	0.11	42.00	0.20	108.00	71.00	7.00	0.19

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.

Инженер-технолог:

Директор МКУ ЦУМТБО:

С.А.Деркач
Янчиленко Д.В.

|

