Примерное перстективное меню для возрастной категории 3-7 лет на весенне- летний период.

День-1 **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Сезон: Весна-лето 3-7 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блю	Пищевые вещества				B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
148	Овощи свежие (огурец)	**50**	0.35	0.05	0.95	5.50	0.02	1.75	0.00	0.05	8.90	15.10	7.05	0.25
269	Омлет с зелёным горошком	**180**	11.88	18.00	5.76	232.31	0.09	2.16	0.20	0.47	133.80	225.00	26.30	2.16
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	**10**	0.76	0.02	4.92	23.40	0.01	0.00	0.00	0.11	2.00	6.50	1.40	0.11
	итого:	**420**	**14.43**	**19.24**	**21.98**	**318.81**	**0.14**	**4.18**	**8.70**	**0.63**	**197.90**	**287.90**	**44.20**	**3.32**
	Норма по СанПин :	**400**	**10.80**	**12.00**	**52.18**	**360.00**	**0.17**	**10.00**	**100.00**	**2.00**	**180.00**	**160.00**	**40.00**	**2.00**
Завтр.№2														
112/2013г.	Фрукты (яблоки)***	**100**	0.60	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	итого:	**100**	0.60	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Норма по СанПин :	**100**	**2.70**	**3.00**	**13.00**	**90.00**	**0.05**	**2.50**	**25.00**	**0.46**	**45.00**	**40.00**	**10.00**	**0.50**
Обед														
106/2013г.	Овощи свежие (помидор)	**50**	0.40	0.05	1.25	7.00	0.03	12.50	0.00	0.35	7.00	13.00	10.00	0.45
114	Суп картоф.с рисовой крупой	**200**	2.21	2.82	7.83	65.60	0.07	4.40	0.00	1.03	150.00	51.30	20.20	0.70
263	Макаронник с мясом	**180**	21.80	18.70	23.50	350.00	0.12	0.30	39.00	1.60	36.00	226.00	29.00	3.63
485	Кисель из сока плодов и ягод	**180**	0.36	0.06	20.00	81.00	0.00	0.36	0.00	0.06	7.44	9.96	1.98	0.72
573	Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.60	92.50	0.04	0.00	0.00	0.43	8.00	25.90	5.60	0.40
574	Хлеб ржаной	**38**	3.04	0.57	15.20	79.54	0.10	0.00	0.00	0.80	12.30	87.80	24.75	1.65
	итого:	**688**	**30.85**	**22.52**	**87.38**	**675.64**	**0.36**	**17.56**	**39.00**	**4.27**	**220.74**	**413.96**	**91.53**	**7.55**
	Норма по СанПин :	**600**	**18.90**	**21.00**	**91.30**	**630.00**	**0.31**	**17.50**	**175.00**	**3.26**	**315.00**	**280.00**	**70.00**	**3.50**
Полдник														
531	Ватрушка с творогом	60	7.80	2.80	21.70	144.00	0.05	0.00	19.00	0.60	49.00	85.00	11.00	0.36
470	Кисломолочный продукт	**200**	5.80	5.00	8.00	101.00	0.08	1.40	40.10	0.00	240.80	180.60	28.10	0.20
	итого:	**260**	**13.60**	**7.80**	**29.70**	**245.00**	**0.13**	**1.40**	**59.10**	**0.60**	**289.80**	**265.60**	**39.10**	**0.56**
	Норма по СанПин :	**250**	**8.10**	**9.00**	**39.10**	**270.00**	**0.13**	**7.50**	**75.00**	**1.40**	**135.00**	**120.00**	**30.00**	**1.50**
	Итого за день:	**1468**	**59.48**	**49.96**	**148.86**	**1286.45**	**0.65**	**33.14**	**106.80**	**5.70**	**724.44**	**978.46**	**183.83**	**13.63**
	Норма по СанПин за 1 день:	**1350**	**40.50**	**45.00**	**195.70**	**1350.00**	**0.67**	**37.50**	**375.00**	**7.00**	**675.00**	**600.00**	**150.00**	**7.50**

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.***

Неделя- 1

День-2 **ВТОРНИК**

Сезон: Весна-лето 3-7 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блю	Пищевые вещества				B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
236	Каша рисовая молочная	**200**	5.03	6.32	28.06	202.93	0.05	1.30	38.77	0.14	125.00	136.30	28.70	0.11
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	**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
	итого:	**410**	**9.83**	**8.81**	**55.32**	**352.33**	**0.11**	**1.93**	**55.87**	**0.47**	**228.50**	**224.70**	**44.20**	**0.51**
	Норма по СанПин :	**400**	**10.80**	**12.00**	**52.18**	**360.00**	**0.17**	**10.00**	**100.00**	**2.00**	**180.00**	**160.00**	**40.00**	**2.00**
Завтр.№2														
501	Сок фруктовый (яблочный)	**180**	0.90	0.18	18.10	77.40	0.21	3.60	0.00	0.18	12.60	12.60	8.20	2.52
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:	**205**	**3.57**	**0.48**	**35.90**	**161.90**	**0.24**	**3.60**	**0.00**	**1.15**	**18.60**	**35.30**	**12.70**	**2.92**
	Норма по СанПин :	**100**	**2.70**	**3.00**	**13.00**	**90.00**	**0.05**	**2.50**	**25.00**	**0.46**	**45.00**	**40.00**	**10.00**	**0.50**
Обед														
1	Салат из капусты белокачан.	**60**	0.87	3.60	5.04	56.40	0.02	10.20	0.00	1.68	24.00	16.80	9.60	0.31
95	Борщ с капуст. картоф. и мясом	**200**	5.79	7.76	5.95	117.06	0.04	6.43	0.00	1.98	39.60	76.70	23.60	2.80
300	Рыба запечённая в омлете	**100**	14.80	3.60	3.80	107.50	0.60	0.50	76.60	1.30	50.00	171.60	22.50	1.05
377	Пюре картофельное	**150**	4.05	6.00	8.70	105.00	0.12	3.62	30.00	0.15	37.50	73.70	24.00	0.82
495	Компот из сухофруктов	**180**	0.54	0.09	18.00	75.60	0.00	0.18	0.00	0.36	18.00	17.28	12.90	0.62
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	**40**	3.20	0.60	16.00	83.72	0.10	0.00	0.00	0.84	12.90	92.40	26.00	1.73
	итого:	**765**	**31.91**	**21.93**	**74.69**	**627.18**	**0.91**	**20.93**	**106.60**	**6.69**	**189.00**	**471.18**	**123.50**	**7.68**
	Норма по СанПин :	**600**	**18.90**	**21.00**	**91.30**	**630.00**	**0.31**	**17.50**	**175.00**	**3.26**	**315.00**	**280.00**	**70.00**	**3.50**
Полдник														
532.551	Пирожок печеный с капустой	**85**	5.17	2.82	30.66	168.62	0.08	6.64	17.83	0.64	26.90	52.40	12.04	0.75
469	Молоко кипячённое	**200**	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	2.60	40.00	0.00	240.00	282.00	28.20	0.20
	итого:	**285**	**10.97**	**7.82**	**40.26**	**275.62**	**0.16**	**9.24**	**57.83**	**0.64**	**266.90**	**334.40**	**40.24**	**0.95**
	Норма по СанПин :	**250**	**8.10**	**9.00**	**39.10**	**270.00**	**0.13**	**7.50**	**75.00**	**1.40**	**135.00**	**120.00**	**30.00**	**1.50**
	Итого за день:	**1665**	**56.28**	**39.04**	**206.17**	**1417.03**	**1.42**	**35.70**	**220.30**	**8.95**	**703.00**	**1065.58**	**220.64**	**12.06**
	Норма по СанПин за 1 день:	**1350**	**40.50**	**45.00**	**195.70**	**1350.00**	**0.67**	**37.50**	**375.00**	**7.00**	**675.00**	**600.00**	**150.00**	**7.50**

Неделя- 1
День-3 **СРЕДА**
Сезон: Весна-лето 3-7 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блю	Пищевые вещества				B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
			Б	Ж	У	ККАЛ								
Завтрак №1														
139	Суп молочный с макаронными издел.	**200**	5.75	6.47	19.60	160.20	0.07	0.88	46.50	0.27	16.30	137.20	20.50	0.51
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
73	Бутерброд с повидлом	**50**	2.00	4.75	25.20	151.25	0.03	0.12	25.00	0.33	8.75	20.00	5.00	0.55
	итого:	**430**	**10.72**	**13.83**	**57.30**	**396.05**	**0.12**	**1.62**	**89.50**	**0.60**	**35.25**	**240.30**	**45.50**	**1.65**
	Норма по СанПин :	**400**	**10.80**	**12.00**	**52.18**	**360.00**	**0.17**	**10.00**	**100.00**	**2.00**	**180.00**	**160.00**	**40.00**	**2.00**
Завтр.№2														
112/2013г.	Фрукты (яблоки)***	**100**	0.60	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	итого:	**100**	0.60	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Норма по СанПин :	**100**	**2.70**	**3.00**	**13.00**	**90.00**	**0.05**	**2.50**	**25.00**	**0.46**	**45.00**	**40.00**	**10.00**	**0.50**
Обед														
30	Салат из свеклы с зелёным горошком	**50**	0.75	3.10	3.80	46.00	0.01	2.60	0.00	1.40	13.50	19.00	8.50	0.66
115	Суп картофельный с клёцками	**200**	2.10	2.80	7.50	64.00	0.04	3.10	7.20	1.05	14.20	36.50	12.30	0.50
375	Плов из отварной птицы	**200**	12.26	8.20	24.70	223.00	0.04	0.00	15.00	0.60	20.00	87.00	28.00	0.70
485	Кисель из сока плодов и ягод	**180**	0.36	0.06	20.00	90.00	0.00	0.36	0.00	0.06	7.44	9.96	1.98	0.72
573	Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.60	92.50	0.04	0.00	0.00	0.43	8.00	25.90	5.60	0.40
574	Хлеб ржаной	**40**	3.20	0.60	16.00	83.72	0.10	0.00	0.00	0.84	12.90	92.40	26.00	1.73
	итого:	**710**	**21.71**	**15.08**	**91.60**	**599.22**	**0.24**	**6.06**	**22.20**	**4.38**	**76.04**	**270.76**	**82.38**	**4.71**
	Норма по СанПин :	**600**	**18.90**	**21.00**	**91.30**	**630.00**	**0.31**	**17.50**	**175.00**	**3.26**	**315.00**	**280.00**	**70.00**	**3.50**
Полдник														
357	Оладьи из печени по-кунцевски (сметана)	**100**	15.50	6.09	12.90	169.86	0.10	6.04	574.60	1.35	25.80	235.20	25.80	5.91
470	Кисломолочный продукт	**200**	5.80	5.00	8.00	101.00	0.08	1.40	40.10	0.00	240.80	180.60	28.10	0.20
	итого:	**300**	**21.30**	**11.09**	**20.90**	**270.86**	**0.18**	**7.44**	**614.70**	**1.35**	**266.60**	**415.80**	**53.90**	**6.11**
	Норма по СанПин :	**250**	**8.10**	**9.00**	**39.10**	**270.00**	**0.13**	**7.50**	**75.00**	**1.40**	**135.00**	**120.00**	**30.00**	**1.50**
	Итого за день:	**1540**	**54.33**	**40.40**	**179.60**	**1313.13**	**0.56**	**25.12**	**726.40**	**6.53**	**393.89**	**937.86**	**190.78**	**14.67**
	Норма по СанПин за 1 день:	**1350**	**40.50**	**45.00**	**195.70**	**1350.00**	**0.67**	**37.50**	**375.00**	**7.00**	**675.00**	**600.00**	**150.00**	**7.50**

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.***

Неделя- 1

День-4 **ЧЕТВЕРГ**

Сезон: Весна-лето 3-7 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блю	Пищевые вещества				B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
Завтрак №1			**Б**	**Ж**	**У**	**ККАЛ**								
230	Каша манная молочная(жидкая)	**200**	6.06	6.43	30.40	203.90	0.07	1.36	0.06	0.06	13.20	120.00	20.00	0.40
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
64	Бутерброд с сыром	**35**	5.20	7.80	7.40	121.00	0.02	0.10	52.00	0.28	158.00	103.00	11.00	0.28
	итого:	**415**	**12.70**	**15.40**	**48.15**	**382.50**	**0.11**	**1.73**	**60.56**	**0.34**	**224.40**	**264.30**	**40.45**	**1.48**
	Норма по СанПин :	**400**	**10.80**	**12.00**	**52.18**	**360.00**	**0.17**	**10.00**	**100.00**	**2.00**	**180.00**	**160.00**	**40.00**	**2.00**
Завтр.№2														
501	Сок фруктовый (яблочный)	**180**	0.90	0.18	18.10	77.40	0.21	3.60	0.00	0.18	12.60	12.60	8.20	2.52
578	Кондит. изделия (сушка)	**20**	2.13	0.24	14.20	67.60	0.02	0.00	0.00	0.77	4.80	18.10	3.60	0.32
	итого:	**200**	**3.03**	**0.42**	**32.30**	**145.00**	**0.23**	**3.60**	**0.00**	**0.95**	**17.40**	**30.70**	**11.80**	**2.84**
	Норма по СанПин :	**100**	**2.70**	**3.00**	**13.00**	**90.00**	**0.05**	**2.50**	**25.00**	**0.46**	**45.00**	**40.00**	**10.00**	**0.50**
Обед														
106/2013г.	Овощи свежие (помидор)	**50**	0.40	0.05	1.25	7.00	0.03	12.50	0.00	0.35	7.00	13.00	10.00	0.45
100	Рассольник ленинградский (с мясом)	**200**	6.17	6.96	10.67	130.50	0.07	5.61	0.00	1.96	15.70	80.90	24.60	1.20
328	Жаркое по-домашнему	**180**	16.90	12.80	23.10	277.00	0.15	13.40	21.60	0.54	27.80	187.00	48.60	3.02
486	Компот из свежих плодов и ягод	**180**	0.10	0.10	9.98	41.40	0.00	0.54	0.00	0.04	3.11	1.91	1.52	0.40
573	Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.60	92.50	0.04	0.00	0.00	0.43	8.00	25.90	5.60	0.40
574	Хлеб ржаной	**40**	3.20	0.60	16.00	83.72	0.10	0.00	0.00	0.84	12.90	92.40	26.00	1.73
	итого:	**690**	**29.81**	**20.83**	**80.60**	**632.12**	**0.39**	**32.05**	**21.60**	**4.16**	**74.51**	**401.11**	**116.32**	**7.20**
	Норма по СанПин :	**600**	**18.90**	**21.00**	**91.30**	**630.00**	**0.31**	**17.50**	**175.00**	**3.26**	**315.00**	**280.00**	**70.00**	**3.50**
Полдник														
531	Ватрушка с творогом	**60**	7.80	2.80	21.70	144.00	0.05	0.00	19.00	0.60	49.00	85.00	11.00	0.36
469	Молоко кипячённое	**200**	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	2.60	40.00	0.00	240.00	282.00	28.20	0.20
	итого:	**260**	**13.60**	**7.80**	**31.30**	**251.00**	**0.13**	**2.60**	**59.00**	**0.60**	**289.00**	**367.00**	**39.20**	**0.56**
	Норма по СанПин :	**250**	**8.10**	**9.00**	**39.10**	**270.00**	**0.13**	**7.50**	**75.00**	**1.40**	**135.00**	**120.00**	**30.00**	**1.50**
	Итого за день:	**1565**	**59.14**	**44.45**	**192.35**	**1410.62**	**0.86**	**39.98**	**141.16**	**6.04**	**605.31**	**1063.11**	**207.77**	**12.08**
	Норма по СанПин за 1 день:	**1350**	**40.50**	**45.00**	**195.70**	**1350.00**	**0.67**	**37.50**	**375.00**	**7.00**	**675.00**	**600.00**	**150.00**	**7.50**

Неделя- 1
День-5 **ПЯТНИЦА**
Сезон: Весна-лето 3-7 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блю	Пищевые вещества				B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
Завтрак №1			**Б**	**Ж**	**У**	**ККАЛ**								
140	Суп молочный с крупой	**200**	4.80	5.00	16.40	130.00	0.06	0.90	35.60	0.06	160.00	138.20	23.20	0.17
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
69	Бутерброд с маслом	**35**	1.60	11.00	10.00	146.00	0.02	0.00	60.00	0.40	7.00	18.00	3.00	0.25
	итого:	**415**	**8.92**	**18.25**	**38.90**	**355.20**	**0.10**	**1.53**	**112.70**	**0.46**	**264.50**	**225.10**	**37.50**	**0.52**
	Норма по СанПин :	**400**	**10.80**	**12.00**	**52.18**	**360.00**	**0.17**	**10.00**	**100.00**	**2.00**	**180.00**	**160.00**	**40.00**	**2.00**
Завтр.№2														
112/2013г.	Фрукты (яблоки)***	**100**	0.60	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	итого:	**100**	0.60	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Норма по СанПин :	**100**	**2.70**	**3.00**	**13.00**	**90.00**	**0.05**	**2.50**	**25.00**	**0.46**	**45.00**	**40.00**	**10.00**	**0.50**
Обед														
1	Салат из капусты белокачан.	**60**	0.87	3.60	5.04	56.40	0.02	10.20	0.00	1.68	24.00	16.80	9.60	0.31
113	Суп картофельный с боб. (с курицей)	**180**	8.25	5.33	10.56	123.30	0.11	3.51	21.60	0.29	29.50	89.90	27.60	1.72
354	Запеканка картофельная с печенью	**200**	14.60	4.90	18.10	176.00	0.24	5.90	461.00	1.10	31.10	272.20	41.40	4.30
495	Компот из сухофруктов	**180**	0.54	0.09	18.00	75.60	0.00	0.18	0.00	0.36	18.00	17.28	12.90	0.62
573	Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.60	92.50	0.04	0.00	0.00	0.43	8.00	25.90	5.60	0.40
574	Хлеб ржаной	**40**	3.20	0.60	16.00	83.72	0.10	0.00	0.00	0.84	12.90	92.40	26.00	1.73
	итого:	**700**	**30.50**	**14.84**	**87.30**	**607.52**	**0.51**	**19.79**	**482.60**	**4.70**	**123.50**	**514.48**	**123.10**	**9.08**
	Норма по СанПин :	**600**	**18.90**	**21.00**	**91.30**	**630.00**	**0.31**	**17.50**	**175.00**	**3.26**	**315.00**	**280.00**	**70.00**	**3.50**
Полдник														
544	Булочка Российская	**80**	5.46	5.60	35.50	224.00	0.06	0.00	33.80	0.80	18.20	44.50	8.13	0.58
470	Кисломолочный продукт	**200**	5.80	5.00	8.00	101.00	0.08	1.40	40.10	0.00	240.80	180.60	28.10	0.20
	итого:	**280**	**11.26**	**10.60**	**43.50**	**325.00**	**0.14**	**1.40**	**73.90**	**0.80**	**259.00**	**225.10**	**36.23**	**0.78**
	Норма по СанПин :	**250**	**8.10**	**9.00**	**39.10**	**270.00**	**0.13**	**7.50**	**75.00**	**1.40**	**135.00**	**120.00**	**30.00**	**1.50**
	Итого за день:	**1495**	**51.28**	**44.09**	**179.50**	**1334.72**	**0.78**	**32.72**	**669.20**	**6.16**	**663.00**	**975.68**	**205.83**	**12.58**
	Норма по СанПин за 1 день:	**1350**	**40.50**	**45.00**	**195.70**	**1350.00**	**0.67**	**37.50**	**375.00**	**7.00**	**675.00**	**600.00**	**150.00**	**7.50**

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.***

Неделя- 2

День-8 **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Сезон: Весна-лето 3-7 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блю	Пищевые вещества				B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
Завтрак №1			**Б**	**Ж**	**У**	**ККАЛ**								
139	Суп молочный с макаронными издел.	**200**	5.75	6.47	19.60	160.20	0.07	0.88	46.50	0.27	16.30	137.20	20.50	0.51
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
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
	итого:	**405**	**11.87**	**15.22**	**37.10**	**332.40**	**0.10**	**1.62**	**105.60**	**0.47**	**221.80**	**277.10**	**38.80**	**0.80**
	Норма по СанПин :	**400**	**10.80**	**12.00**	**52.18**	**360.00**	**0.17**	**10.00**	**100.00**	**2.00**	**180.00**	**160.00**	**40.00**	**2.00**
Завтр.№2														
112/2013г.	Фрукты (яблоки)***	**100**	0.60	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	итого:	**100**	0.60	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Норма по СанПин :	**100**	**2.70**	**3.00**	**13.00**	**90.00**	**0.05**	**2.50**	**25.00**	**0.46**	**45.00**	**40.00**	**10.00**	**0.50**
Обед														
148	Овощи свежие (огурец)	**50**	0.35	0.05	0.95	5.50	0.02	1.75	0.00	0.05	8.90	15.10	7.05	0.25
119	Суп картофельный с рыбой	**200**	9.40	3.11	8.63	100.40	0.12	6.90	18.80	0.55	32.40	128.10	31.10	0.98
333	Голубцы ленивые	**180**	19.80	22.27	7.20	311.40	0.07	12.90	34.20	0.54	43.20	221.40	36.00	3.07
486	Компот из свежих плодов и ягод	**180**	0.10	0.10	9.98	41.40	0.00	0.54	0.00	0.04	3.11	1.91	1.52	0.40
573	Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.60	92.50	0.04	0.00	0.00	0.43	8.00	25.90	5.60	0.40
574	Хлеб ржаной	**38**	3.04	0.57	15.20	79.54	0.10	0.00	0.00	0.80	12.30	87.80	24.75	1.65
	итого:	**688**	**35.73**	**26.42**	**61.56**	**630.74**	**0.34**	**22.09**	**53.00**	**2.41**	**107.91**	**480.21**	**106.02**	**6.75**
	Норма по СанПин :	**600**	**18.90**	**21.00**	**91.30**	**630.00**	**0.31**	**17.50**	**175.00**	**3.26**	**315.00**	**280.00**	**70.00**	**3.50**
289	Вареники ленивые	**110**	13.97	8.69	15.18	194.70	0.04	0.22	62.70	0.33	97.90	157.30	16.50	0.53
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
	итого:	**290**	15.41	9.86	25.53	252.30	0.06	0.49	71.20	0.33	151.10	198.60	25.95	1.33
	Норма по СанПин :	**250**	**8.10**	**9.00**	**39.10**	**270.00**	**0.13**	**7.50**	**75.00**	**1.40**	**135.00**	**120.00**	**30.00**	**1.50**
	Итого за день:	**1483**	**63.61**	**51.90**	**133.99**	**1262.44**	**0.54**	**34.20**	**229.80**	**3.41**	**496.81**	**966.91**	**179.77**	**11.08**
	Норма по СанПин за 1 день:	**1350**	**40.50**	**45.00**	**195.70**	**1350.00**	**0.67**	**37.50**	**375.00**	**7.00**	**675.00**	**600.00**	**150.00**	**7.50**

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.***

Неделя- 2
День-7 **ВТОРНИК**

Сезон: Весна-лето 3-7 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блю,	Пищевые вещества				B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
автрак №1			**Б**	**Ж**	**У**	**ККАЛ**								
235	Каша пшённая молочная жидкая	**180**	6.54	6.53	31.50	210.36	0.17	1.14	34.20	0.14	115.70	160.40	41.00	1.06
460	Чай с молоком	**200**	1.60	1.30	11.50	64.00	0.02	0.30	9.50	0.00	59.10	45.90	10.50	0.87
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
	итого:	**410**	**10.42**	**8.07**	**57.76**	**344.56**	**0.22**	**1.44**	**43.70**	**0.47**	**180.80**	**225.80**	**55.70**	**2.23**
	Норма по СанПин :	**400**	**10.80**	**12.00**	**52.18**	**360.00**	**0.17**	**10.00**	**100.00**	**2.00**	**180.00**	**160.00**	**40.00**	**2.00**
Завтр.№2														
501	Сок фруктовый (яблочный)	**180**	0.90	0.18	18.10	77.40	0.21	3.60	0.00	0.18	12.60	12.60	8.20	2.52
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:	**205**	**3.57**	**0.48**	**35.90**	**161.90**	**0.24**	**3.60**	**0.00**	**1.15**	**18.60**	**35.30**	**12.70**	**2.92**
	Норма по СанПин :	**100**	**2.70**	**3.00**	**13.00**	**90.00**	**0.05**	**2.50**	**25.00**	**0.46**	**45.00**	**40.00**	**10.00**	**0.50**
Обед														
106/2013г.	Овощи свежие (помидор)	**50**	0.40	0.05	1.25	7.00	0.03	12.50	0.00	0.35	7.00	13.00	10.00	0.45
96	Борщ с фасолью и картофелем (с мясом)	**200**	7.78	8.30	9.10	142.76	0.05	3.39	0.06	1.98	46.72	116.00	30.80	3.30
299	Рыба,тушенная в томате с овощами	**100**	10.98	1.83	5.30	82.80	0.03	1.50	3.55	1.81	12.10	132.50	24.50	0.58
170	Свекла, тушенная с яблоком	**170**	2.97	8.24	17.68	156.40	0.03	1.19	45.20	10.20	69.70	69.70	33.15	2.07
495	Компот из сухофруктов	**180**	0.54	0.09	18.00	75.60	0.00	0.18	0.00	0.36	18.00	17.28	12.90	0.62
573	Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.60	92.50	0.04	0.00	0.00	0.43	8.00	25.90	5.60	0.40
574	Хлеб ржаной	**38**	3.04	0.57	15.20	79.54	0.10	0.00	0.00	0.80	12.30	87.80	24.75	1.65
	итого:	**778**	**28.75**	**19.40**	**86.13**	**636.60**	**0.29**	**18.76**	**48.81**	**15.93**	**173.82**	**462.18**	**141.70**	**9.07**
	Норма по СанПин :	**600**	**18.90**	**21.00**	**91.30**	**630.00**	**0.31**	**17.50**	**175.00**	**3.26**	**315.00**	**280.00**	**70.00**	**3.50**
Полдник														
286	Сырники из творога запеч (соус.молоч.)	**150**	19.68	7.8	23.85	243.78	0.07	0.31	57.57	0.99	196.40	265.40	27.90	0.82
457	Чай с сахаром	**180**	0.18	0.09	8.37	32.40	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.90	3.78	0.74
	итого:	**330**	**19.86**	**7.89**	**32.22**	**276.18**	**0.07**	**0.31**	**57.57**	**0.99**	**201.00**	**272.30**	**31.68**	**1.56**
	Норма по СанПин :	**250**	**8.10**	**9.00**	**39.10**	**270.00**	**0.13**	**7.50**	**75.00**	**1.40**	**135.00**	**120.00**	**30.00**	**1.50**
	Итого за день:	**1723**	**62.60**	**35.84**	**212.01**	**1419.24**	**0.82**	**24.11**	**150.08**	**18.54**	**574.22**	**995.58**	**241.78**	**15.78**
	Норма по СанПин за 1 день:	**1350**	**40.50**	**45.00**	**195.70**	**1350.00**	**0.67**	**37.50**	**375.00**	**7.00**	**675.00**	**600.00**	**150.00**	**7.50**

Неделя- 2
День-6 **СРЕДА**
Сезон: Весна-лето 3-7 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блю	Пищевые вещества				B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
Завтрак №1			Б	Ж	У	ККАЛ								
50	Икра кабачкова (промышлен.)	**50**	0.40	0.90	2.00	18.00	0.01	4.50	0.00	0.05	10.00	9.00	5.50	0.23
268	Омлет натуральный	**170**	14.62	22.20	3.60	272.00	0.08	0.52	324.00	1.30	130.30	252.00	20.80	2.74
457	Чай с сахаром	**180**	0.18	0.09	8.37	32.40	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.90	3.78	0.74
574	Хлеб ржаной	**10**	0.80	0.14	4.00	20.60	0.02	0.00	0.00	0.22	3.30	23.40	6.60	0.44
	итого:	**410**	**16.00**	**23.33**	**17.97**	**343.00**	**0.11**	**5.02**	**324.00**	**1.57**	**148.20**	**291.30**	**36.68**	**4.15**
	Норма по СанПин :	**400**	**10.80**	**12.00**	**52.18**	**360.00**	**0.17**	**10.00**	**100.00**	**2.00**	**180.00**	**160.00**	**40.00**	**2.00**
Завтр.№2														
112/2013г.	Фрукты (яблоки)***	**100**	0.60	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	итого:	**100**	0.60	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Норма по СанПин :	**100**	**2.70**	**3.00**	**13.00**	**90.00**	**0.05**	**2.50**	**25.00**	**0.46**	**45.00**	**40.00**	**10.00**	**0.50**
Обед														
21	Салат из моркови	**50**	0.60	3.00	5.60	52.50	0.03	1.50	0.00	1.50	12.00	24.50	17.00	0.31
128	Суп лапша по- домашнему (с курицей)	**200**	9.08	5.85	11.67	136.00	0.03	0.50	36.00	0.44	20.50	56.30	10.05	2.29
376	Рагу из птицы	**180**	18.90	17.10	14.30	287.10	0.13	7.42	61.20	0.64	32.40	206.10	42.30	2.34
486	Компот из свежих плодов и ягод	**180**	0.10	0.10	9.98	41.40	0.00	0.54	0.00	0.04	3.11	1.91	1.52	0.40
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	**40**	3.20	0.60	16.00	83.72	0.10	0.00	0.00	0.84	12.90	92.40	26.00	1.73
	итого:	**685**	**34.54**	**26.93**	**74.75**	**682.62**	**0.32**	**9.96**	**97.20**	**3.84**	**87.91**	**403.91**	**101.77**	**7.42**
	Норма по СанПин :	**600**	**18.90**	**21.00**	**91.30**	**630.00**	**0.31**	**17.50**	**175.00**	**3.26**	**315.00**	**280.00**	**70.00**	**3.50**
Полдник														
544	Булочка Российская	**60**	4.10	4.20	26.50	168.00	0.05	0.00	25.40	0.60	13.70	33.40	6.10	0.44
470	Кисломолочный продукт	**200**	5.80	5.00	8.00	101.00	0.08	1.40	40.10	0.00	240.80	180.60	28.10	0.20
	итого:	**260**	**9.90**	**9.20**	**34.50**	**269.00**	**0.13**	**1.40**	**65.50**	**0.60**	**254.50**	**214.00**	**34.20**	**0.64**
	Норма по СанПин :	**250**	**8.10**	**9.00**	**39.10**	**270.00**	**0.13**	**7.50**	**75.00**	**1.40**	**135.00**	**120.00**	**30.00**	**1.50**
	Итого за день:	**1455**	**61.04**	**59.86**	**137.02**	**1341.62**	**0.60**	**26.38**	**486.70**	**6.21**	**506.61**	**920.21**	**181.65**	**14.41**
	Норма по СанПин за 1 день:	**1350**	**40.50**	**45.00**	**195.70**	**1350.00**	**0.67**	**37.50**	**375.00**	**7.00**	**675.00**	**600.00**	**150.00**	**7.50**

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.***

Неделя- 2

День-9 **ЧЕТВЕРГ**

Сезон: Весна-лето 3-7 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блюд	Пищевые вещества				B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
Завтрак №1			**Б**	**Ж**	**У**	**ККАЛ**								
237	Каша овсянная молочная	**180**	7.21	6.84	24.59	231.96	0.12	1.20	0.04	0.26	12.20	16.00	27.60	0.96
457	Чай с сахаром	**180**	0.18	0.09	8.37	32.40	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.90	3.78	0.74
73	Бутерброд с повидлом	**40**	1.60	3.80	20.20	121.00	0.02	0.10	20.00	0.27	7.00	16.00	4.00	0.44
	итого:	**400**	**8.99**	**10.73**	**53.16**	**385.36**	**0.14**	**1.30**	**20.04**	**0.53**	**23.80**	**38.90**	**35.38**	**2.14**
	Норма по СанПин :	**400**	**10.80**	**12.00**	**52.18**	**360.00**	**0.17**	**10.00**	**100.00**	**2.00**	**180.00**	**160.00**	**40.00**	**2.00**
469	Молоко кипячённое	**180**	5.22	4.80	8.16	96.30	0.06	1.26	36.00	0.00	204.00	254.00	22.68	0.16
574	Хлеб ржаной	10	0.80	0.14	4.00	20.60	0.02	0.00	0.00	0.22	3.30	23.40	6.60	0.44
	итого:	**190**	**6.02**	**4.94**	**12.16**	**116.90**	**0.08**	**1.26**	**36.00**	**0.22**	**207.30**	**277.40**	**29.28**	**0.60**
	Норма по СанПин :	**100**	**2.70**	**3.00**	**13.00**	**90.00**	**0.05**	**2.50**	**25.00**	**0.46**	**45.00**	**40.00**	**10.00**	**0.50**
Обед														
106/2013г.	Овощи свежие (помидор)	**50**	0.40	0.05	1.25	7.00	0.03	12.50	0.00	0.35	7.00	13.00	10.00	0.45
95	Борщ с капуст. картоф. и мясом	**200**	5.79	7.76	5.95	117.06	0.043	6.43	0.00	1.98	39.60	76.70	23.60	2.80
308	Котлеты рыбные любительские	**100**	12.50	1.50	5.20	84.00	0.06	0.06	39.00	1.30	43.00	179.00	29.00	0.83
211	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	**150**	3.4	3.06	33.92	177.13	0.035	0.39	13.50	0.27	13.50	78.50	28.50	0.17
496	Напиток из шиповника	**180**	0.60	0.24	16.47	70.20	0.012	72.00	0.00	0.72	10.70	2.90	3.60	0.54
573	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.20	81.90	0.036	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:	**745**	**27.75**	**13.34**	**92.02**	**600.09**	**0.296**	**91.38**	**52.50**	**5.70**	**130.70**	**443.00**	**119.40**	**6.46**
	Норма по СанПин :	**600**	**18.90**	**21.00**	**91.30**	**630.00**	**0.31**	**17.50**	**175.00**	**3.26**	**315.00**	**280.00**	**70.00**	**3.50**
Полдник														
581	Кондитерские изделия (пряник)	**50**	2.95	2.35	37.50	183.00	0.00	0.00	0.00	0.50	12.00	27.00	5.80	0.40
470	Кисломолочный продукт	**200**	5.80	5.00	8.00	101.00	0.08	1.40	40.10	0.00	240.80	180.60	28.10	0.20
	итого:	**250**	**8.75**	**7.35**	**45.50**	**284.00**	**0.08**	**1.40**	**40.10**	**0.50**	**252.80**	**207.60**	**33.90**	**0.60**
	Норма по СанПин :	**250**	**8.10**	**9.00**	**39.10**	**270.00**	**0.13**	**7.50**	**75.00**	**1.40**	**135.00**	**120.00**	**30.00**	**1.50**
	Итого за день:	**1585**	**51.51**	**36.36**	**202.84**	**1386.35**	**0.60**	**95.34**	**148.64**	**6.95**	**614.60**	**966.90**	**217.96**	**9.80**
	Норма по СанПин за 1 день:	**1350**	**40.50**	**45.00**	**195.70**	**1350.00**	**0.67**	**37.50**	**375.00**	**7.00**	**675.00**	**600.00**	**150.00**	**7.50**

Неделя- 2

День-10 **ПЯТНИЦА**

Сезон: Весна-лето 3-7 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Вес блю	Пищевые вещества				B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
Завтрак №1			**Б**	**Ж**	**У**	**ККАЛ**								
139	Суп молочный с макаронными издел.	**200**	5.75	6.47	19.60	160.20	0.07	0.88	46.50	0.27	16.30	137.20	20.50	0.51
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
66	Бутерброд с сыром	**40**	5.90	7.50	9.90	131.00	0.03	0.12	51.10	0.30	172.00	114.40	12.00	0.37
	итого:	**420**	**14.62**	**16.58**	**42.00**	**375.80**	**0.12**	**1.62**	**115.60**	**0.57**	**198.50**	**334.70**	**52.50**	**1.47**
	Норма по СанПин :	**400**	**10.80**	**12.00**	**52.18**	**360.00**	**0.17**	**10.00**	**100.00**	**2.00**	**180.00**	**160.00**	**40.00**	**2.00**
Завтр.№2														
501	Сок фруктовый (яблочный)	**180**	0.90	0.18	18.10	77.40	0.21	3.60	0.00	0.18	12.60	12.60	8.20	2.52
	итого:	**180**	0.90	0.18	18.10	77.40	0.21	3.60	0.00	0.18	12.60	12.60	8.20	2.52
	Норма по СанПин :	**100**	**2.70**	**3.00**	**13.00**	**90.00**	**0.05**	**2.50**	**25.00**	**0.46**	**45.00**	**40.00**	**10.00**	**0.50**
Обед														
30	Салат из свеклы с зелёным горошком	**50**	0.75	3.10	3.80	46.00	0.01	2.60	0.00	1.40	13.50	19.00	8.50	0.66
123	Суп картоф. с фрикадельками	**200**	7.10	7.60	6.00	121.50	0.07	4.44	6.40	2.03	17.20	85.50	21.30	1.40
339	Котлета из говядина	**80**	14.08	9.84	12.00	194.40	0.12	0.00	3.20	1.12	42.40	138.40	20.80	2.24
178	Рагу из овощей	**150**	4.05	4.50	12.75	108.00	0.08	7.50	26.20	0.33	80.20	90.00	32.20	90.00
457	Чай с сахаром	**180**	0.18	0.09	8.37	32.40	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.90	3.78	0.74
573	Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.60	92.50	0.04	0.00	0.00	0.43	8.00	25.90	5.60	0.40
574	Хлеб ржаной	**20**	1.60	0.30	8.02	41.86	0.05	0.00	0.00	0.46	6.60	46.80	13.20	0.88
	итого:	**720**	**30.80**	**25.75**	**70.54**	**636.66**	**0.37**	**14.54**	**35.80**	**5.77**	**172.50**	**412.50**	**105.38**	**96.32**
	Норма по СанПин :	**600**	**18.90**	**21.00**	**91.30**	**630.00**	**0.31**	**17.50**	**175.00**	**3.26**	**315.00**	**280.00**	**70.00**	**3.50**
Полдник														
358	Печень тёртая	**80**	14.50	8.50	5.40	157.00	0.07	8.70	335.00	0.90	18.00	206.00	14.00	4.83
574	Хлеб ржаной	**15**	1.20	0.22	6.02	30.90	0.04	0.00	0.00	0.34	4.95	35.10	9.90	0.66
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
	итого:	**275**	**18.22**	**10.97**	**23.92**	**267.10**	**0.13**	**9.33**	**352.10**	**1.24**	**120.45**	**310.00**	**35.20**	**5.59**
	Норма по СанПин :	**250**	**8.10**	**9.00**	**39.10**	**270.00**	**0.13**	**7.50**	**75.00**	**1.40**	**135.00**	**120.00**	**30.00**	**1.50**
	Итого за день:	**1595**	**64.54**	**53.48**	**154.56**	**1356.96**	**0.83**	**29.09**	**503.50**	**7.76**	**504.05**	**1069.80**	**201.28**	**105.90**
	Норма по СанПин за 1 день:	**1350**	**40.50**	**45.00**	**195.70**	**1350.00**	**0.67**	**37.50**	**375.00**	**7.00**	**675.00**	**600.00**	**150.00**	**7.50**
	Средняя за 10 дней:	**15573**	**583.80**	**455.37**	**1746.90**	**13528.56**	**7.66**	**375.78**	**3382.57**	**76.24**	**5785.93**	**9940.09**	**2031.29**	**221.99**

Фрукт ***- допускается выдача иных фруктов.***

Инженер-технолог: **С.А.Деркач**

Директор МКУ ЦУМТБО: **Янчиленко Д.В.**