

Утверждаю :

И. о. директора



Примерное 2-х недельное циклическое меню питания

Детей школьного возраста с 1, 5 до 7 лет на весенне – летний период

Примерное меню

День: понедельник
Неделя: первая неделя
Сезон: весенне-летний период
Возрастная категория: с 2 лет до 7

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные		
		3	4	5	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	завтрак						7	8	9	10	11	12	13	14	15		
107	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,20	8,05	31,09		222,02	0,05	0,30	0,01	0,52	112,60	96,53	15,43	0,37		
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30/10	0,55	9,69	6,60		117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23		
379	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30/10	1,09	9,69	6,60		117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23		
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95		153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51		
	обед																
2	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,68	6,08	6,92		85,16	0,02	17,23		2,71	27,31	18,92	10,34	0,35		
51	Суп крестьянский с крутой на миб	200	3,85	6,70	12,34		120,47	0,05	5,44	0,02	2,11	0,00	152,50	36,58	2,90		
219	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,00		175,87	0,14	0,13	0,00	0,32	25,76	135,17	52,94	2,99		
187	Кнели из говядины	70	12,61	15,11	4,63		204,93	0,04	0,28	0,01	0,39	35,66	117,76	17,61	1,11		
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57		16,85	0,01	0,52	0,04	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12		
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86		173,78	0,10	0,10	0,03	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16		
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2		21,8		29,4			4,2	5,64	0,47			
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66		91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17		
	полдник																
293	Сок	100	1,00	0,10	2,89		18,00	0,02	4,00	0,01	0,10	20,00	18,00	10,00	0,20		
307	Булочка Веснушка	0,06	3,45	3,30	26,47		149,47	0,06	0,18			21,09	40,96	13,59	0,61		
294	Чай с лимоном	200	0,12		12,04		48,64		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9		
	Итого:		45	70	230		1719	1	62	0	7	445	775	216	20		
	норма		77	79	335		2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12		
	60% от нормы		46,2	47,4	201		1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2		
	разница от нормы		-0,99	22,12	28,83		308,61	0,15	26,48	-0,31	1,02	-215,22	-214,53	65,69	13,12		

День: вторник
Неделя: первая неделя
Сезон: весенне-летний период
Возрастная категория: с 2 лет до 7

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные		
		3	4	5	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	завтрак						7	8	9	10	11	12	13	14	15		
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29		227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	138,10	33,90	2,49		
382	Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30/10	0,95	4,00	20,60		123,60	0,20	0,17	0,06	0,26	7,40	17,00	7,20	0,45		
382	Бутерброд с повидлом (хлеб ржаной)	30/10	1,27	11,30	7,70		137,50	0,20	0,17	0,06	0,26	7,40	17,00	7,20	0,45		
286	Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71		118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00	0,14		
	обед																
72	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,30	6,65	17,02		147,58	0,13	9,42	0,17	1,24	45,84	109,09	33,46	1,19		
241	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53		106,97	0,07	4,27	0,00	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66		
189	Котлета	70	10,68	11,72	5,74		176,75	0,06	0,13	0,65	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93		
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57		16,85	0,01	0,52	0,01	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12		
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86		173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16		
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2		21,8		29,4			4,2	5,64	0,47			
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04		48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72		
	полдник																
293	Сок	100	1,00	0,10	2,90		18,00	0,02	4,00	0,01	0,10	20,00	18,00	10,00	0,20		
1	винигрет овощной	100	1,26	10,14	8,32		129,26	0,04	2,35	0,10	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66		
294	Чай с лимоном	200	0,12		12,04		48,64		2,90		0,01	8,05	9,79	5,24	0,90		
	Итого:		37	62	198		1495	1	65	0	8	404	611	180	12		
	норма		77	79	335		2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12		
	60% от нормы		46,2	47,4	201		1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2		
	разница от нормы		-8,80	14,27	-3,47		85,22	0,26	18,84	0,07	1,53	-255,69	-378,69	30,26	4,34		

День: среда
 Неделя: первая неделя
 Сезон: весенне-летний период
 Возрастная категория: с 2 лет до 7

№ реч.	Грием пищи, наименование блюда	Пищевые						Энерге-тическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные					
		Масса порции			Б				В1	С	А	Е	Ca	P			Mg			
		3	4	5	4	5	6							7	8	9	10	11	12	13
1	завтрак	200/5	6,550	8,330	35,090	241,110	0,060	0,290	0,010	0,140	108,890	104,480	20,590	2,22	0,880					
102	Каша "Дружба"	30	0,90	0,98	17,93	86,89	0,05	0,10	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08						
	Хлеб пшеничный	30	1,20	0,30	6,30	32,70		44,10	0,00		6,30			0,70						
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51						
31	салат картофельный с зеленым горошком	60	1,82	6,83	6,46	94,20	0,04	6,72	0,13	1,39	11,92	31,39	10,03	0,44						
45	Суп картофельный с бобовыми на миб	200	3,87	3,62	23,23	87,03	0,14	2,94	0,02	0,37	30,77	150,48	33,14	3,66						
161	Котлета рыбная	70	9,90	6,70	6,40	130,90	0,12	0,22	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,10						
224	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12	0,02	0,13	0,19	0,19	2,21	26,47	6,74	0,35						
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52	0,04	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12						
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16						
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2			0,47						
	поддник	200	1,35		28,02	116,19					0,68									
330	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,44						
294	Чай с лимоном	200	0,12		12,04	48,64		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9						
283	Сок	100	1,00	0,10	2,90	18,00	0,02	4,00	0,01	0,10	20,00	18,00	10,00	0,20						
Итого:		46	40	276	1591	1	93	0	4	392	747	163	13							
		77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12							
		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2							
		-0,29	-7,33	74,61	181,20	-0,09	56,56	-0,11	-1,86	-268,31	-242,56	13,11	5,82							

норма
60% от нормы
разница от нормы

День: четверг
 Неделя: первая неделя
 Сезон: весенне-летний период
 Возрастная категория: с 2 лет до 7

№ реч.	Грием пищи, наименование блюда	Пищевые						Энерге-тическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные					
		Масса порции			Б				В1	С	А	Е	Ca	P			Mg			
		3	4	5	4	5	6							7	8	9	10	11	12	13
1	завтрак	200/5	5,58	6,12	19,73	156,08	0,04	0,36	0,02	0,31	143,52	110,52	19,18	0,37						
53	Суп молочный с макаронными изделиями	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,60	0,03	0,30	182,57	104,74	11,66	0,40						
377	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,60	0,03	0,30	182,57	104,74	11,66	0,40						
286	Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00	0,14						
Итого:		200	4,40	4,50	25,14	106,40	0,04	9,12	0,02	2,24	48,28	136,67	43,56	1,47						
214	Рагу из птицы	200	30,76	39,18	36,40	617,16	0,28	37,14	0,07	6,36	124,88	400,10	90,56	4,42						
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16						
300	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4		4,2				0,47						
	чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72						
Итого:		100	2,22	13	3,4	120,74	0,02	14,3	0,02	4,66	32,2	34,6	14,9	0,99						
294	Чай с лимоном	200	0,8	0,2	12,4	48,64		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9						
Итого:		150	61	91	189	1659	1	134	10	15	888	1023	235	13						
		77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12							
		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2							
		14,69	43,21	-11,66	249,42	-0,10	97,64	9,78	8,51	227,50	33,50	85,14	5,54							

норма
60% от нормы
разница от нормы

День: пятница
 Неделя: первая неделя
 Сезон: весенне-летний период
 Возрастная категория: с 2 лет до 7

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые						Энерг-т. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные												
		Масса порции			Ж				В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe											
		Б	Ж	У	Б	Ж	У										8	9	10	11	12	13	14	15			
1	завтрак	3	4	5	6		7																				
104	Каша гречневая молочная жидкая	200/5	7,94	8,21	35,13		246,17																				
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30/10	0,55	9,69	6,60		117,86			0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48											2,37
379	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30/10	1,09	9,69	6,60		117,86		0,17	0,36	0,01	0,31	6,17	13,11	4,89	0,23											0,23
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95		153,92		0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51											
18	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,59	3,08	2,72		39,49		0,03	10,96	0,16	2,78	18,29	22,36	11,06	0,41											
44	Суп из овощей на мйб	200	4,43	6,49	28,02		125,24		0,07	5,89	0,04	0,48	39,12	164,82	37,89	3,51											
192	Печенье по-строгановски	70	23,32	28,95	4,70		370,15		0,39	15,15	12,99	1,23	12,84	438,80	25,16	9,44											
227	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55		140,73		0,05	0,03	0,06	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61											
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86		173,78		0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16											
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2		21,8		29,4				4,2														
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04		48,64		0,02				4,27	6,43	3,3	0,72											
	подник																										
	Пряник/вафля	50																									
294	Чай с лимоном	200	0,12		12,04		48,64		0,02	2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9											
	Банан	150	0,4	0,3	10,3		47		0,02	5	2	0,4	19	12	12	2,3											
	Итого:		52	76	208		1651		1	72	15	7	403	1010	170	24											
			77	79	335		2350		1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12											
			46,2	47,4	201		1410		0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2											
			5,39	28,62	6,71		241,27		0,45	35,65	14,87	0,56	-256,86	20,00	20,25	16,66											

норма
 60% от нормы
 разниця от нормы

День: понедельник
 Неделя: вторая неделя
 Сезон: осенне-летний период
 Возрастная категория: с 2 лет до 7

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые						Энерг-т. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные												
		Масса порции			Ж				В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe											
		Б	Ж	У	Б	Ж	У										8	9	10	11	12	13	14	15			
1	завтрак	3	4	5	6		7																				
107	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,20	8,05	31,09		222,02		0,05	0,30	0,01	0,52	112,60	96,53	15,43	0,37											
379	Бутерброд с маслом(хлеб пшеничный)	30/10	0,55	9,69	6,60		117,86		0,17	0,36	0,01	0,31	6,17	13,11	4,89	0,23											
379	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30/10	1,09	9,69	6,60		117,86		0,17	0,36	0,01	0,31	6,17	13,11	4,89	0,23											
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95		153,92		0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51											
	обед																										
11	салат из моркови и яблок	60	0,54	6,10	4,94		76,87		0,01	10,24		2,82	21,29	24,02	7,10	0,55											
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,98	6,57	14,71		136,78		0,12	6,24	0,17	1,23	45,00	110,33	33,20	1,14											
241	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53		106,97		0,07	4,27	0,00	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66											
189	Биточки	70	10,68	11,72	5,74		176,75		0,06	0,13	0,06	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93											
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86		173,78		0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16											
265	Соус томатный	20	0,80	0,20	4,2		21,8		29,4				4,2														
284	Чай с лимоном	30	0,16	1,10	1,57		16,85		0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12											
	подник	200/15/7	0,07	0,01	15,31		61,62		2,9			0,01	8,05	9,79	5,24	0,9											
312	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8		228,2		0,08	0,14		0,7	12,23	43,26	16,39	0,83											
294	Чай с лимоном	200	0,12		12,04		48,64		0,02	2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9											
293	Сок	100	1,00	0,10	2,90		18,00		0,02	4,00	0,01	0,10	20,00	18,00	10,00	0,20											
	Итого:		41	70	220		1678		1	63	0	7	420	625	159	10											
			77	79	335		2350		1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12											
			46,2	47,4	201		1410		0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2											
			4,96	22,82	18,84		267,92		0,16	26,96	-0,15	0,92	-239,92	-384,70	8,82	2,99											

норма
 60% от нормы
 разниця от нормы

День: вторник
 Неделя: вторая неделя
 Сезон: весенне-летний период
 Возрастная категория: с 2 лет до 7

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые						Энерге- тическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные					
		Б	Ж	У	5	6	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
104	Каша гречневая молочная	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37						
382	Булгурод с повидлом (хлеб пшеничный)	30/10	0,95	4,00	20,60	123,60	0,20	0,17	0,06	0,26	7,40	17,00	7,20	0,45						
382	Булгурод с повидлом (хлеб ржаной)	30/10	1,27	11,30	7,70	137,50	0,20	0,17	0,06	0,26	7,40	17,00	7,20	0,45						
289	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51						
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,26	2,79	29,75	107,27	0,07	4,50	0,02	0,52	24,65	138,61	29,37	1,38						
212	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12	0,02	0,13	0,19	0,19	2,21	26,47	6,74	0,35						
265	Соус томатный	70	18,22	18,22	0,97	242,68	0,05	1,60	0,04	0,56	20,23	131,78	15,98	1,42						
	Хлеб пшеничный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52	0,04	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12						
	Хлеб ржаной	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16						
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	20	0,80	0,20	4,2	21,8	29,4				4,2		5,64	0,47						
293	полдник	200	1,36	29,02		116,19					0,68			0,01						
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,00	0,10	2,80	18,00	0,02	4,00	0,01	0,10	20,00	18,00	10,00	0,20						
294	Чай с лимоном	100	3,04	11,04	10,76	157,00	0,07	11,20	0,22	2,31	19,87	52,31	16,70	0,74						
	Итого:	200	0,12	12,04	48,64	1714	1	56	1	5	393	725	155	12						
	норма	77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	150	7,2						
	60% от нормы	46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	150	7,2						
	разница от нормы	4,07	18,84	42,30	303,52	0,19	20,16	0,09	-1,37	-266,55	-264,94	4,91		4,32						

День: среда
 Неделя: вторая неделя
 Сезон: весенне-летний период
 Возрастная категория: с 2 лет до 7

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые						Энерге- тическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные					
		Б	Ж	У	5	6	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,40	0,41						
379	Хлеб пшеничный	30	0,90	0,98	17,93	86,89	0,05	0,10	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08						
379	Хлеб ржаной	30	1,20	0,30	6,30	32,70	0,03	44,10	0,00	0,00	6,30	8,46	0,70	0,14						
286	Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00	0,14						
	обед																			
50	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99	0,10	5,02	0,02	0,28	20,06	102,02	37,11	1,09						
241	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,07	4,27	0,00	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66						
202	Тедфтели из говядины с рисом ("эмки")	70	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	0,71	0,63	0,63	18,34	114,93	19,03	0,85						
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16						
265	Соус томатный	20	0,80	0,20	4,2	21,8	29,4				4,2		5,64	0,47						
280	Компот из плодов или ягод сушеных	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52	0,04	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12						
	полдник	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17						
18	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	5,13	4,34	65,81	0,05	11,2	0,26	4,63	30,4	37,2	18,3	0,86						
294	Чай с лимоном	200	0,12	12,04	48,64	2,9					8,05	9,79	5,24	0,9						
293	мандарин	150	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,30						
	Итого:	31	27	186	1105	1	138	10	6	6	337	450	166	16						
	норма	77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	150	7,2						
	60% от нормы	46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	150	7,2						
	разница от нормы	-15,52	-20,39	-15,39	-304,77	-0,21	102,20	10,00	-0,26	-323,00	-539,58	16,39		8,66						

День: четверг
 Неделя: вторая неделя
 Сезон: весенне-летний период
 Возрастная категория: с 2 лет до 7

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные		
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	завтрак	3	4	6				7	8	9	10	11	12	13	14	15
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145,00	35,59	2,49		
377	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,60		0,30	182,57	104,74	11,66	0,40		
377	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,60		0,30	182,57	104,74	11,66	0,40		
286	Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00	0,14		
5	салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,33	6,61	2,04	73,04	0,02	8,58	0,01	2,80	19,32	20,77	8,92	0,40		
43	Свекольник на миб	200	3,54	5,58	20,38	91,33	0,05	4,08	0,02	2,12	39,18	141,19	43,39	1,69		
198	Рулет из говядины с яйцом	70	9,68	6,53	3,92	113,21	0,04	0,02	0,02	0,33	7,87	63,89	11,24	0,61		
227	макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0,05	0,03		0,66	7,59	31,43	11,57	0,61		
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,95	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12		
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16		
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4		4,2			5,64	0,47		
300	чай с сахаром	200	0,12	12,04		48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72		
141	Запеканка из творога	120/24	8,00	5,00	6,00	109,00	0,05	1,88	0,07	0,35	77,20	80,00	11,80	0,20		
300	чай с сахаром	200	0,12	12,04		48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72		
итого:		50	50	189	1392	1	47	0	7	766	807	179	11			
	норма	77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12			
	60% от нормы	46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2			
	разница от нормы	3,37	7,30	-12,43	-17,64	-0,20	11,24	-0,20	1,20	105,55	-182,52	28,72	3,93			

День: пятница
 Неделя: вторая неделя
 Сезон: весенне-летний период
 Возрастная категория: с 2 лет до 7

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные		
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	завтрак	3	4	6				7	8	9	10	11	12	13	14	15
115	Каша ячневая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,10	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79		
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	15/10	1,27	11,30	7,70	137,50	0,20	0,42	0,00	0,36	7,20	15,30	5,70	0,27		
379	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	15/10	1,27	11,30	7,70	137,50	0,20	0,42	0,00	0,36	7,20	15,30	5,70	0,27		
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51		
34	сельдь с гарниром	60	3,06	7,60	7,04	108,85	0,05	4,35	0,01	1,52	11,64	59,13	13,30	0,50		
42	Распашник ленинградский со сметаной на миб	200	6,02	9,54	38,25	127,68	0,02	13,86	0,02	2,14	30,18	147,86	37,90	1,46		
201	Тертели из говядины	70	12,85	14,60	8,74	217,83	0,04	1,89		0,44	12,17	80,15	16,23	0,75		
227	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0,05	0,03		0,66	7,59	31,43	11,57	0,61		
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16		
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4		4,2			5,64	0,47		
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	81,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17		
	полдник	60	7	4	39	227	0,17	5,5	0,04	1,48	61,27	116,9	37,34	1,59		
286	Шашка картофельная	200	0,12	12,04		48,64		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9		
294	чай с лимоном	150	0,4	9,8		47	0,03	10	5	0,2	278	11	9	2,2		
	яблоки свежие	53	75	282	1881	1	71	5	8	8	721	834	227	20		
итого:		77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12			
	норма	46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2			
	60% от нормы	6,38	27,63	81,03	471,08	0,28	34,53	4,76	2,08	60,99	-155,90	76,84	12,45			
	разница от нормы															

Составил

