

Утверждаю :

И. о. директора



Примерное 2-х недельное циклическое меню питания

Детей школьного возраста с 1, 5 до 7 лет на весне — летний период

**Примерное меню**

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные				
		3	4	5	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	завтрак															
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	96,63	15,43	0,37		
379	Булгурод 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	Булгурод 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		
2	обед															
51	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		
219	Суп крестьянский с крупой на микб	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		
167	Каша гречневая рассычатая	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		
265	Кнедли 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		
	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	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	0,10	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		
283	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные				
		3	4	5	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	завтрак															
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	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		
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		
2	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	27,53	112,06	21,29	0,93		
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	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		
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	винегрет 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	55	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

№ рсч.	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	
102	завтрак	200/5	6,560	8,330	35,090	241,110	0,060	0,290	0,010	0,140	108,890	104,480	20,590	0,880			
	Каша "Дружба"	30	0,90	1,7,93	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	0,03	44,10	0,00	6,30	8,46	0,70	0,51				
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	121,94	114,13	6,70	0,51				
	обед	60	1,82	6,83	6,46	94,20	0,04	6,72	0,13	1,39	11,92	31,39	10,03				
31	салат картофельный с зеленым горошком	200	3,87	3,62	23,23	87,03	0,14	2,94	0,02	0,37	30,77	150,48	33,14				
45	Суп картофельный с бобовыми на микс	70	9,90	6,70	6,40	130,90	0,12	0,22	0,76	52,75	236,59	37,23	1,10				
161	Котлета рыбная	100	2,59	3,39	26,85	150,12	0,02	0,13	0,19	2,21	26,47	6,74	0,35				
224	Рис отварной	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12				
265	Соус томатный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	7,90	4,44	2,16				
	Хлеб пшеничный	20	0,80	0,20	4,2	21,8	29,4	0,68	0,11	1,86	2,42	5,64	0,47				
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	2,92	116,19	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,44				
330	Ватрушка с творогом	200	0,12	12,04	48,64	2,9	0,01	0,01	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9				
294	Чай с лимоном	100	1,00	0,10	2,90	18,00	0,02	4,00	0,01	0,10	20,00	10,00	0,20				
293	Сок	46	40	276	1591	1	93	0	4	392	747	163	13				
	итого:	77	79	335	2350	1,2	60	0,7	1100	1650	250	12	12				
	норма	46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2				
	60% от нормы	-0,29	-7,33	74,61	181,20	-0,09	56,56	-0,11	-1,86	-242,56	13,11	5,82					
	разница от нормы																

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

№ рсч.	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	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	0,30	0,30	182,57	104,74	11,66	0,40			
377	Бульон с сыром (хлеб пшеничный)	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,60	0,30	0,30	182,57	104,74	11,66	0,40			
377	Бульон с сыром (хлеб ржаной)	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			
286	Напиток кофейный на молоке																
	обед	200	4,40	4,50	25,14	108,40	0,04	9,12	0,02	2,24	46,28	136,67	43,56	1,47			
37	Борщ с капустой и картофелем на микс	200	8,53	39,18	36,40	617,16	0,28	37,14	0,07	6,36	124,88	400,10	90,56	4,42			
214	Рагу из птицы	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 пшеничный	20	0,80	0,20	4,2	21,8	29,4	0,02	0,02	4,2	5,64	0,47	0,72				
300	Чай с сахаром	200	0,12	12,04	48,64	0,02	0,02	0,02	0,02	4,27	6,43	3,3	0,72				
	полдник	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	0,12	12,4	48,64	2,9	0,01	0,01	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9				
	Мандарины	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,3			
	итого:	61	91	189	1659	1	134	10	15	888	1023	235	13				
	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	14,69	43,21	-11,66	249,42	-0,10	97,64	9,78	6,51	227,50	33,50	85,14	5,54				

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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	завтрак	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
104	Каша гречневая молочная жидкая	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48		
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		
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		
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		
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		
44	Суп из овощей на мясе	200	4,43	28,02	125,24	125,24	0,07	5,89	0,04	0,48	39,12	164,82	37,89		
192	Печень 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		
227	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0,05	0,03		0,66	7,59	31,43	9,44		
	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		
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8	0,10	29,4		4,2	5,64	4,44	2,16		
300	Чай с сахаром	200	0,12	12,04		48,64		0,02			4,27	6,43	3,3		
	поддник	50											0,72		
	Пряник/вафля	200	0,12	12,04		48,64		2,9			8,05	9,79	5,24		
294	Чай с лимоном	150	0,4	10,3		47	0,02	5	0,4	19			2,3		
	Банан	77	79	335		1651	1	72	15	7	403	1010	170		
	Итого:	52	46,2	47,4	201	1410	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250		
		5,39	28,62	6,71	241,27	0,45	35,65	14,87	0,56	6	660	990	150		
											-256,86	20,00	20,25		
													16,66		

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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	завтрак	3	4	6	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		
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		
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		
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		
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		
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		
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		
189	Булочки	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13		0,85	27,53	112,06	21,29		
	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		
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8	0,10	29,4		4,2	5,64	4,44	2,16		
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22		
284	Чай с лимоном	200/157	0,07	0,01	15,31	61,62		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24		
312	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,14		0,7	12,23	43,26	16,39		
294	Чай с лимоном	200	0,12	12,04		48,64		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24		
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		
	Итого:	41	77	79	335	2350	1	63	0	7	420	625	159		
		77	46,2	47,4	201	1410	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250		
		-4,96	22,82	18,84	267,92	0,16	26,96	-0,15	0,92	-239,92	-364,70	8,82	2,99		

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

№ рец	Грием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	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		
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		
47	обед															
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		
224	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12	0,02	0,13	0,03	0,19	2,21	26,47	6,74	0,35		
212	Птица отварная	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		
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	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8	0,10	29,4	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16		
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,20	29,02	116,19					4,2		5,64	0,47		
	полдник															
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		
31	Салат картофельный с зеленым горошком	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		
294	Чай с лимоном	200	0,12	12,04	48,64			2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9		
	Итого:		50	66	243	1714	1	56	1	5	393	725	155	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		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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	6,30	6,30	8,46	0,70	0,70		
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	Тертые из говядины с рисом ("ежки")	70	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	0,71	0,06	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	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8	0,10	29,4	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16		
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	0,47		
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															
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		0,01	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	337	450	166	16		
	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		-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: осенне-зимний период  
 Возрастная категория: с 2 лет до 7

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные			
		Масса порции	Б	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
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
	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	119,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00	0,14
<b>обед</b>														
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	16,85	0,01	0,82		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,06	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	6,43	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
<b>полдник</b>														
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
<b>итого:</b>														
			48	48	187	1319	1	39	0	4	746	787	170	11
			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
			2,04	0,69	-14,47	-90,69	-0,22	2,66	-0,21	-1,60	86,23	-203,29	19,80	3,53
норма 60% от нормы разница от нормы														

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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные			
		Масса порции	Б	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td>	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
115	Каша ячневая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,10	0,28	0,01	0,72	117,05	191,68	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
<b>обед</b>														
42	Рассольник 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	Тертель 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	6,43	5,64	0,47
280	Компот из плодов и 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
<b>полдник</b>														
206	Шанжека картофельная	60	7	4	39	227	0,17	5,5	0,04	1,48	61,27	116,9	37,34	1,59
204	Чай с лимоном	200	0,12		12,04	48,64		2,9		0,01	8,05	9,79	6,24	0,9
	Яблоки свежие	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	278	11	9	2,2
<b>итого:</b>														
			60	67	275	1772	1	66	5	7	709	775	214	19
			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
			3,32	20,03	73,99	362,23	0,23	30,18	4,74	0,57	49,35	-215,03	63,53	11,94
норма 60% от нормы разница от нормы														



Составил

Утвердил