

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ НШ с.Айон

Н.А.Ерофеева

августа 2020 г.



**Перспективное 12-дневное меню для воспитанников
1-3 года, 3-7 лет на 2020-2021 учебный год в муниципальном
бюджетном общеобразовательном учреждении "Начальная школа
с.Айон"**

с. Айон, 2020г.

Перспективное 12 дневное меню для детей в возрасте 1-3года,3-7лет

при МБОУ НШ с. Айон в 2020-2021 учебном году

День1	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)-1,5-3г				минеральные вещества 3г		
			1,5-3 года	3-7 лет	белки		жиры		углеводы		1,5-3г	3-7л	В1	Рр	А	С	Са	Р	Mg
					1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет									
завтрак 1	101	суп молочный с крупой(манка)	115	150	2,99	3,9	2,91	3,8	9,44	12,31	76,01	99,15	0,037	0,15	17,21	0,6	120	7,314	14,7
	3	бутерброд с сыром	45	60	4,73	6,31	6,88	9,17	14,56	19,41	139	185	0,05	0,51	46	0,07	128,1	77,6	16,4
	*9	колбаса	35	40	4,48	5,12	7,77	8,88	0,53	0,6	90	103	0,09	0,96	4	0	11,6	21,2	8,8
	411	чай с сахаром	150/7	180/10	0,05	0,06	0,017	0,02	7,88	9,46	32	38	0	0,02		0,02	8	1,6	0,9
		всего			12,25	15,39	17,577	21,87	32,41	41,78	337,01	425,15	0,177	1,64	67,21	0,69	267,7	107,71	40,77
завтрак2	*/386	яблоки свежие	35	60	0,14	0,24	0,14	0,24	3,43	5,88	15,4	26	0,014	0,14		5	8	4	5
		всего			12,39	15,63	17,717	22,11	35,84	47,66	352,41	451,15	0,191	1,78	67,21	5,69	275,7	111,71	45,77
обед	34	салат из свеклы	40	60	0,66	0,99	1,66	2,5	3,27	4,91	30,84	46,26	0,0076	0,76		5,7	21,09	32,78	12,5
	87	суп картофельный с бобовыми(сухой горох)	105	115	0,92	1	1,19	1,31	6	6,57	38,43	42,09	0,01	0,1		2,6	17,51	8,5	16,2
	308	Запеканка картофельная с мясом или сердце(олень)	120	140	5,43	6,33	6,03	7,03	6,87	8,01	103	121	0,05	1,12	12	5,5	17,5	102,9	29,7
	*	хлеб пшеничный	30	50	2,38	3,97	0,3	0,5	14,5	24,16	70	117	0,048	0,48			6,9	26,1	9,9
	394	компот из сушёных фруктов	150	180	0,18	0,22	0,1	0,13	20,87	25,05	85,2	102	0,002	0,11		1,1	28,62	11,6	5,4
		всего			9,57	12,51	9,28	11,47	51,51	68,7	327,47	428,35	0,1176	2,57	12	14,9	91,62	181,88	73,74
полдник	214	биточки из смеси круп	55	60	2,52	2,74	2,79	3,04	11,86	12,94	83	90	0,03	0,51	7	0,83	92,8	120,1	64,8
	*/400	кисель	100	110	0,22	0,24	0,01	0,011	14	15	57	63	0,003	0,05		1,2	8,6	8,16	1,8
		всего			2,74	2,98	2,8	3,051	25,86	27,94	140	153	0,033	0,56	7	2,03	101,4	128,21	66,6
ужин 1	341	пюре морковное	60	80	0,98	1,31	0,4	0,53	4,82	6,43	27	36	0,01	0,2		5,25	5	17,5	7,5
	230	омлет с сыром	150	180	16	19	29,7	35,64	2,46	2,96	341	410	0,035	0,18	241,5	0,26	392	206,1	26,4
	411	чай с вареньем	150/10	180/15	0,08	0,12	0,04	0,06	6,83	10,24	28	42		0,03		0,16	8,9	2,3	1,4
	*	хлеб пшеничный	30	50	2,38	3,97	0,3	0,5	14,5	24,16	70	117	0,048	0,48			6,9	26,1	9,9
		всего			19,44	24,4	30,44	36,73	28,61	43,79	466	605	0,093	0,89	241,5	5,67	412,8	252	45,2
ужин 2	489	пряники детские	60	80	3,88	5,17	4,92	6,56	41	55	223,8	298,4	0,02	0,25	4	0,01	4,6	14,1	5,2
	*420	бифидок	150	180	4,5	5,4	1,5	1,8	6	7,2	56	67	0,06	0,15	30	1,2	180	147	22,5
		всего			8,38	10,57	6,42	8,36	47	62,2	279,8	365,4	0,08	0,4	34	1,21	184,6	161,1	27,7

день 3	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)-1,5-3г				минеральные вещества 3г		
			1,5-3 года	3-7 лет	белки		жиры		углеводы		1,5-3г	3-7л	В1	Рр	А	С	Ca	Р	Mg
					1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет									
завтрак 1	101	суп молочный с крупой (кукурузной)	158	200	3,92	4,97	4,03	5,1	13,03	16,5	104	131,8	0,069	0,27	22,95	0,68	121,3	116	21,7
	*9	колбаса	35	40	4,48	5,12	7,77	8,88	0,53	0,6	90	103	0,09	0,96	4		11,6	21,2	8,8
	1	бутерброд с маслом	40	40	4,73	4,73	6,88	6,88	14,56	14,56	180	180	0,05	0,49	40		9,3	29,1	9,9
	411	чай с сахаром	150/7	180/10	0,05	0,06	0,017	0,02	7,88	9,46	32	38	0	0,02		0,02	8	1,6	0,9
		всего			13,18	14,88	18,697	20,88	36	41,12	406	452,8	0,209	1,74	66,95	0,7	150,16	167,89	41,27
завтрак2	*418	сок овощной	150	180	1,5	1,8	0,15	0,18	4,35	5,22	25	30	0,02	0,15		3	10,5	10,5	6
		всего			14,68	16,68	18,847	21,06	40,35	46,34	431	482,8	0,229	1,89	66,95	3,7	160,66	178,39	47,27
обед	39	салат из моркови с яблоками	40	60	0,35	0,52	2,08	3,12	2,11	3,165	28,52	42,78	0,021	0,33		2,5	9,7	17,6	12,3
	95	суп с рыбными консервами (из сайры, крупа рис)	100	150	2,42	3,63	1,42	2,13	4,87	7,31	47,6	71,4	0,04	1,43	6	3,65	18,12	70,61	18,9
	293	гуляш из отварного мяса(олень) в основном белом соусе	60	80	7,71	10,28	6,2	8,27	1,98	2,64	94,5	126	0,02	1,17	8	0,3	14,6	62,1	13,6
	338	овощи отварные(капуста белокачанная)	120	150	2,17	2,715	3,1	3,885	4,23	5,29	53,64	67,05	0,03	0,74	19	48,5	68,5	40,5	19,4
	*	хлеб пшеничный	30	50	2,38	3,97	0,3	0,5	14,5	24,16	70	117	0,048	0,48			6,9	26,1	9,9
	394	компот из сушёных фруктов	150	180	0,18	0,22	0,1	0,13	20,87	25,05	85,2	102	0,002	0,11		1	23,9	11,6	4,5
		всего			15,21	21,335	13,2	18,035	48,56	67,615	379,46	526,23	0,161	4,26	33	55,9	141,72	228,51	78,64
полдник	204	запеканка со свежими плодами(пшённая с яблоками)	60	80	2,308	3,077	2	2,66	13,38	17,85	80,8	107,73	0,03	0,31	28	0,32	52,4	64,4	10,7
	414	кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,808	2	2,4	10,63	12,75	70	84	0,02	0,15		3	10,5	10,5	6
		всего			4,648	5,885	4	5,06	24,01	30,6	150,8	191,73	0,05	0,46	28	3,32	62,9	74,9	16,7
ужин 1	195	каша с ягодами	150	160	5,82	6,21	4,45	4,75	29,52	31,48	181,5	193,6	0,03	0,57	20	8,63	34,9	41,1	18,1
	*	хлеб пшеничный	30	50	2,38	3,97	0,3	0,5	14,5	24,16	70	117	0,048	0,48			6,9	26,1	9,9
	*395	компот из плодов консервированных	150	160	0,363	0,387	0,141	0,15	24,325	25,947	100,05	106,72	0,045	0,22	1,488	1,2	1,198	11,69	4,64
		всего			8,563	10,567	4,891	5,4	68,345	81,587	351,55	417,32	0,123	1,27	21,49	9,83	42,998	78,885	32,64
ужин 2	*	печенье	25	30	1,45	1,55	5,34	5,44	14,45	14,55	112	114	0,02	0,25	4	0,01	4,6	14,1	5,2
	*420	простокваша	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,15	7,38	76	91	0,05	0,15	30	1,2	177	144	24
		всего			5,8	6,77	9,09	9,94	20,6	21,93	188	205	0,07	0,4	34	1,21	181,6	158,1	29,2
		итого			47,4	59,44	49,878	59,32	197,5	242,9	1475,8	1793,08	0,613	8,12	183,4	71	579,4	708,3	198

День 4	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)-1,5-3г				минеральные вещества 3г		
			1,5-3 года	3-7 лет	белки		жиры		углеводы		1,5-3г	3-7л	B1	Pp	A	C	Ca	P	Mg
					1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет									
Завтрак 1	249	пудинг из творога (манка)запечённый	130	133	15,14	15,48	10,76	11	24,34	24,9	254	259,86	0,09	0,55	69	0,2	130,1	191,7	23,9
	31	салат из яблoк с черносливом	30	40	0,28	0,38	0,135	0,18	8,73	11,64	37,29	49,72	0,01	0,02		3,6	16,2	15,4	16,4
	*	хлеб пшеничный	30	50	2,38	3,97	0,3	0,5	14,5	24,16	70	117	0,048	0,48			6,9	26,1	9,9
	411	чай с сахаром	150/7	180/10	0,05	0,06	0,017	0,02	7,88	9,46	32	38	0	0,02		0,02	8	1,6	0,9
		всего			17,85	19,89	11,212	11,7	55,45	70,16	393,29	464,58	0,148	1,07	69	3,82	161,2	234,8	51,1
завтрак2	*/386	яблоки свежие	50	50	0,2	0,2	0,2	0,2	0,098	0,098	22	22	0,015	0,15		5	8	4,5	4,5
		всего			20,48	24,12	11,729	12,42	77,928	103,88	517,29	641,58							
обед	10	салат из зелёного горошка консервированного	40	60	1,24	1,86	2,16	3,24	2,66	4	34,82	52,24	0,96	0,27		4,4	8,6	24	8,3
	86	суп картофельный с крупой(пшеничная)	200	250	1,74	2,18	2,27	2,84	11,43	14,29	73,2	91,5	0,094	0,89		6,6	20,88	6,612	22,8
	308	запеканка картофельная с печенью	125	165	5,65	7,46	6,27	8,28	7,15	9,44	107	142	0,18	3,65	2558	4,08	17,5	157,1	29,7
	*	хлеб пшеничный	30	50	2,38	3,97	0,3	0,5	14,5	24,16	70	117	0,048	0,48			6,9	26,1	9,9
	*/400	кисель	100	110	0,22	0,24	0,01	0,011	14	15	57	63	0,0045	0,07		1	1,177	12,24	2,52
		всего			11,23	15,71	11,01	14,871	49,74	66,89	342,02	465,74	1,2865	5,36	2558	16,1	55,057	226,05	73,22
полдник	221	макаронь,запечённые с сыром	100	150	4,73	7,1	4,67	7,01	19,75	29,63	140	210	0,045	0,66	28,5	0,02	19,27	43,12	18,8
	413	чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	89	199	0,03	0,08	13,5	0,88	84	61,95	10,1
		всего			7,38	9,77	7	9,35	31,06	43,94	229	409	0,075	0,74	42	0,9	103,27	105,07	28,87
ужин 1	101	суп молочный с крупой (геркулесовой)	200	200	5,92	5,92	5,93	5,93	17,92	17,92	148,8	148,8	0,116	0,27	30,6	0,91	165,6	17,02	36,2
	2	хлеб пшеничный,варенье*	30	50	1,36	2,28	2,14	3,57	15,75	26,25	87,81	146,36	0,03	0,28	11	0,26	5,26	16,6	5,88
	411	чай с вареньем	150/10	180/15	0,08	0,12	0,04	0,06	6,83	10,24	28	42		0,03		0,16	8,9	2,3	1,4
		всего			7,36	8,32	8,11	9,56	40,5	54,41	264,61	337,16	0,146	0,58	41,6	1,33	179,76	35,922	43,52
ужин 2	*420	ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,03	0,15	30	0,45	186	138	21
		всего			4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,03	0,15	30	0,45	186	138	21
		итого			48,17	58,91	41,082	49,98	183,1	243	1304,9	1768,48	1,6855	7,91	2741	22,6	685,3	739,8	218

день 5	№ тех карт	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)-1,5-3г				минеральные вещества 3г		
			1,5-3 года	3-7 лет	белки		жиры		углеводы		1,5-3г	3-7л	В1	Рр	А	С	Са	Р	Mg
					1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет									
	12	салат из кукурузы (консервир	50	60	1,55	1,86	2,7	3,24	3,33	4	43,5	52,24	0,102	0,65		4,65	9,33	28,89	9,76
завтрак 1	229	омлет натуральный с маслом сливочным	105	85	12,26	9,92	20,86	16,89	1,62	1,31	181,54	146,96	0,06	0,18	286,5	0,23	94,2	207,9	15,6
	3	бутерброд с сыром	45	60	4,73	6,31	6,88	9,17	14,56	19,41	139	185	0,05	0,51	46	0,07	96,1	77,6	13,4
	416	какао с молоком	150	180	3,05	3,67	2,65	3,19	13,18	15,82	89	89	0,04	0,13	18	1,2	114,7	95,9	16,7
		всего			21,59	21,76	33,09	32,49	32,69	40,54	453,04	473,2	0,252	1,47	350,5	6,15	314,33	410,29	55,46
завтрак 2	*/400	кисель	100	110	0,22	0,24	0,01	0,011	14	15	57	63	0,003	0,05		1,2	8,6	8,16	1,8
		всего			24,86	25,67	35,75	35,691	59,87	71,36	599,04	625,2	0,295	1,65	368,5	8,55	437,63	514,35	73,96
обед	39	салат из моркови с яблоками	30	35	0,262	0,306	1,82	1,82	1,58	1,84	21,39	24,95	0,159	0,25		1,88	7,284	13,2	9,23
	88	суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне)	150	250	1,308	2,18	1,704	2,84	8,57	14,29	54,9	91,5	0,067	0,71		4,95	14,76	39,99	16,2
	321	плов из птицы (окорочка куриные)	160	210	1,39	1,83	1,81	2,38	9,14	12	58,56	76,86	0,04	2,06	28	0,01	35,1	179,3	37,5
	*	хлеб пшеничный	30	50	2,38	3,97	0,3	0,5	14,5	24,16	70	117	0,048	0,48			6,9	26,1	9,9
	394	компот из сушёных фруктов	150	180	0,18	0,22	0,1	0,13	20,87	25,05	85,2	102	0,002	0,11		1	23,9	11,6	4,5
		всего			5,52	8,506	5,734	7,67	54,66	77,34	290,05	412,31	0,316	3,6	28	7,83	87,94	270,2	77,3
полдник	*	печенье	25	30	1,45	1,55	5,34	5,44	14,45	14,55	112	114	0,02	0,25	4	0,01	4,6	14,1	5,2
	411	чай с сахаром	150/7	180/10	0,05	0,06	0,017	0,02	7,88	9,46	32	38	0	0,03		0,03	8,3	1,8	1,2
		всего			1,5	1,61	5,357	5,46	22,33	24,01	144	152	0,02	0,28	4	0,04	12,9	15,9	6,4
ужин 1	101	суп молочный с крупой (гречневой)	200	200	5,97	5,97	5,47	5,47	17,08	17,08	71,2	71,2	0,112	0,7	30,6	0,91	160,9	165,7	46,5
	*	хлеб пшеничный	30	50	2,38	3,97	0,3	0,5	14,5	24,16	70	117	0,048	0,48			6,9	26,1	9,9
	414	кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,808	2	2,4	10,63	12,75	70	84	0,02	0,15		3	10,5	10,5	6
		всего			10,69	12,748	7,77	8,37	42,21	53,99	211,2	272,2	0,18	1,33	30,6	3,91	178,3	202,3	62,4
ужин 2	123	гренки из пшеничного хлеба	30	50	4,75	7,92	4,81	8,01	17,97	29,96	134,22	223,7	0,1	0,04			16,11	48,51	21
	*420	бифидок	150	180	4,5	5,4	1,5	1,8	6	7,2	56	67	0,06	0,15	30	1,2	180	147	22,5
		всего			9,25	13,32	6,31	9,81	23,97	37,16	190,22	290,7	0,16	0,19	30	1,2	196,11	195,51	43,49
		итого			48,55	57,94	58,261	63,8	175,9	233	1288,5	1600,41	0,928	6,87	443,1	19,1	789,6	1094	245

день 6	№	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)-1,5-3г				минеральные вещества 3г		
			1,5-3 года	3-7 лет	белки		жиры		углеводы		1,5-3г	3-7л	В1	Рр	А	С	Са	Р	Mg
1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года			3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет												

Завтрак 1	101	суп молочный с крупой (геркулесовой)	200	200	5,92	5,92	5,93	5,93	17,92	17,92	148,8	148,8	0,116	0,27	30,6	0,91	165,6	17,02	36,2
	3	бутерброд с сыром	45	60	4,73	6,31	6,88	9,17	14,56	19,41	139	185	0,05	0,51	46	0,07	128,1	77,6	16,4
	416	какао с молоком	150	180	3,05	3,67	2,65	3,19	13,18	15,82	89	89	0,04	0,13	18	1,2	114,7	95,9	16,7
		всего			13,7	15,9	15,46	18,29	45,66	53,15	376,8	422,8	0,206	0,91	94,6	2,18	408,4	190,52	69,31
завтрак 2	*/386	яблоки свежие	40	40	0,16	0,16	0,16	0,16	4,12	4,12	17,6	17,6	0,012	0,13	4	6	3,5	3,5	
		всего			16,91	19,73	18,27	21,64	62,96	73,09	483,4	529,4	0,258	1,17	112,6	7,38	529,1	289,92	89,51
обед	39	салат из моркови с яблоками	30	35	0,262	0,306	1,82	1,82	1,58	1,84	21,39	24,95	0,159	0,25	1,88	7,284	13,2	9,23	
	63	борщ со свежей капустой	140	150	0,9	0,96	2,71	2,9	6,12	6,55	52,5	56,25	0,028	0,35	6,17	26,62	31,94	15,8	
	294	бефстроганов из отварного мяса(олень) в основном белом соусе	40	60	5,17	7,75	4,14	6,21	1,09	1,64	62,33	93,5	0,015	1,07	10	0,01	16,7	58,4	10,3
	335	макаронные изделия отварные(гарнир)	80	100	20,49	25,61	2,92	3,66	110,73	20,76	551,46	689,33	0,037	0,52	14		3,24	24,78	14,1
	*	хлеб пшеничный	30	50	2,38	3,97	0,3	0,5	14,5	24,16	70	117	0,048	0,48			6,9	26,1	9,9
	390	компот из свежих плодов(яблок) с витамином С	100	180	0,077	0,14	0,077	0,14	12,05	21,7	49,28	88,72	0,005	0,05	1,2	7,24	2,2	1,8	
		всего			29,279	38,736	11,967	15,23	146,07	76,65	806,96	1069,75	0,292	2,71	24	9,25	67,984	156,62	61,01
полдник	*	вафли	25	30	2	2,4	4	4,21	23	23,24	138	141	0,03	0,38	3	0,01	9	23,5	8,5
	419	молоко кипячёное	175	220	5,32	6,69	4,74	5,96	8,81	11,08	99,16	124,6	0,08	0,19	38	2,46	226,8	170,1	26,5
		всего			7,32	9,09	8,74	10,17	31,81	34,32	237,16	265,6	0,11	0,57	41	2,47	235,8	193,6	35
ужин 1	258	рыба, припущенная с овощами	60	80	4,43	5,91	4,13	0,25	1,89	2,54	27	36	0,02	0,66	2	0,61	7,2	45,3	5,7
	337	картофель отварной в молоке(гарнир)/огурец к*	120/33	130/33	2,81	3,04	2,98	3,23	15,79	17,11	101,28	109,72	0,089	0,82	14	10,8	39,8	65,03	18,6
	411	чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0	0,02	0,02		8	1,6	0,9
	*	хлеб пшеничный	30	50	2,38	3,97	0,3	0,5	14,5	24,16	70	117	0,048	0,48			6,9	26,1	9,9
		всего			9,66	12,98	7,42	4	39,17	53,8	226,28	302,72	0,157	1,98	16	11,4	61,9	138,03	35,11
ужин 2	*420	ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,03	0,15	30	0,45	186	138	21
		всего			4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,03	0,15	30	0,45	186	138	21
		итого			64,31	81,93	47,337	52,19	269	225,5	1723,2	2152,87	0,795	6,33	205,6	25,8	960,1	816,8	221

день 9	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)-1,5-3г				минеральные вещества 3г		
			1,5-3 года	3-7 лет	белки		жиры		углеводы		1,5-3г	3-7л	B ₁	Pp	A	C	Ca	P	Mg
					1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет									

завтрак 1	250	пудинг из творога с рисом/молочный соус/	163	180	18,98	20,96	13,49	14,89	30,51	33,7	318,47	351,69	0,05	0,61	76	0,29	121,5	189,2	23,4
	*	хлеб пшеничный	30	50	2,38	3,97	0,3	0,5	14,5	24,16	70	117	0,048	0,48			6,9	26,1	9,9
	411	чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	0	0,02		0,02	8	1,6	0,9
		всего			24,01	27,6	16,12	17,73	56,32	72,17	465,47	557,69	0,098	1,11	76	0,31	136,4	216,9	34,2
завтрак 2	*/386	яблоки свежие	40	40	0,16	0,16	0,16	0,16	4,12	4,12	17,6	17,6	0,012	0,13		4	6	3,5	3,5
		всего			26,82	30,43	18,61	20,23	71,75	90,6	560,07	664,29	0,11	1,26	76	4,33	150,4	222	38,6
обед	33	салат из свеклы с курагой и изюмом	40	60	0,62	0,93	2,44	3,67	5,41	8,12	46,16	69,24	0,005	0,07		2,86	19,83	23,27	11,5
	89	суп картофельный с мясными фрикадельками	120	275	3,18	7,29	2,48	5,69	7,41	16,98	64,8	148,5	0,054	0,68	0,2	4,47	12,68	46,47	14,5
	292	жаркое по-домашнему	110	220	13,76	27,53	3,73	9,22	10,97	21,95	132,5	265	0,11	5,14	15,94	7,2	23,94	258,7	50,1
	*	хлеб пшеничный	30	50	2,38	3,97	0,3	0,5	14,5	24,16	70	117	0,048	0,48			6,9	26,1	9,9
	394	компот из сушёных фруктов	150	180	0,18	0,22	0,1	0,13	20,87	25,05	85,2	102	0,002	0,11		1,1	28,62	11,6	5,4
		всего			20,12	39,94	9,05	19,21	59,16	96,26	398,66	701,74	0,219	6,48	16,14	15,6	91,97	366,18	91,39
полдник	1	бутерброд с маслом	40	40	4,73	4,73	6,88	6,88	14,56	14,56	180	180	0,05	0,49	40		9,3	29,1	9,9
	419	молоко кипячёное	175	220	5,32	6,69	4,74	5,96	8,81	11,08	99,16	124,6	0,08	0,19	38	2,46	226,8	170,1	26,5
		всего			10,05	11,42	11,62	12,84	23,37	25,64	279,16	304,6	0,13	0,68	78	2,46	236,1	199,2	36,4
ужин 1	213	биточки манные с повидлом	150	200	6,39	8,47	4,69	6,23	37,81	50,16	219	291	0,06	0,59	23	0,49	62,4	85,6	15,9
	411	чай с вареньем	150/10	180/15	0,08	0,12	0,04	0,06	6,83	10,24	28	42		0,03		0,16	8,9	2,3	1,4
		всего			16,52	20,01	16,35	19,13	68,01	86,04	526,16	637,6	0,19	1,3	101	3,11	307,4	287,1	53,7
ужин 2	*420	простокваша	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,15	7,38	76	91	0,05	0,15	30	1,2	177	144	24
		всего			4,35	5,22	3,75	4,5	6,15	7,38	76	91	0,05	0,15	30	1,2	177	144	24
		итого			75,05	104,2	56,89	73,41	213	287,5	1745,5	2292,63	0,687	9,72	301,1	22,7	948,9	1213	240

день 12	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)-1,5-3г				минеральные вещества 3г		
			1,5-3 года	3-7 лет	белки		жиры		углеводы		1,5-3г	3-7л	B1	Pp	A	C	Ca	P	Mg
					1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет									
завтрак 1	191	каша из смеси круп гречка и пшено с изюмом	155	200	7,81	10,07	8,16	10,52	30,59	39,47	227	292	0,09	0,82	61	0,93	124,7	202,2	41,5
	3	бутерброд с сыром	45	60	4,73	6,31	6,88	9,17	14,56	19,41	139	185	0,05	0,51	46	0,07	128,1	77,6	16,4
	414	кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,808	2	2,4	10,63	12,75	70	84	0,02	0,15		3	10,5	10,5	6

		всего			14,88	19,188	17,04	22,09	55,78	71,63	436	561	0,16	1,48	107	4	263,3	290,3	63,87
завтрак 2	*418	сок фруктовый	150	180	0,75	0,9			15,15	18,18	64	76	0,02	0,15		3	10,5	10,5	6
		всего			15,63	20,088	17,04	22,09	70,93	89,81	500	637	0,18	1,63	107	7	273,8	300,8	69,87
обед	48	салат из картофеля с морской капустой и свеклой	30	45	0,5958	0,8937	1,5735	2,36	3,456	5,184	30,36	45,54	0,237	0,27	0	7,81	10,98	16,16	7,79
	91	суп картофельный с клёцками	120	180	1	1,5	1,61	2,419	5,82	8,73	41,88	62,82	0,032	0,34	3,2	2,3	9,39	20,95	7,98
	298	котлеты рубленые из оленины, запечённые, с молочным соусом	50	55	5,87	6,46	6,59	7,25	4,85	5,34	102,5	112,75	0,03	0,97	21	0,12	32,4	59,15	10,2
	338	овощи отварные(капуста белокачанная)	120	150	2,17	2,715	3,1	3,885	4,23	5,29	53,64	67,05	0,03	0,74	19	48,5	68,5	40,5	19,4
	*/400	кисель	100	110	0,22	0,24	0,01	0,011	14	15	57	63	0,003	0,05		1,2	8,6	8,16	1,8
	*	хлеб пшеничный	30	50	2,38	3,97	0,3	0,5	14,5	24,16	70	117	0,048	0,48			6,9	26,1	9,9
		всего			12,236	15,779	13,184	16,425	46,856	63,704	355,38	468,16	0,38	2,84	43,2	59,9	136,77	171,02	57,02
полдник	446	слойка с повидлом	30	70	2,04	4,78	3,78	8,84	16,3	38,04	107,14	250	0,04	0,47	6	0	7,5	24	8,6
	419	молоко кипячёное	175	220	5,32	6,69	4,74	5,96	8,81	11,08	99,16	124,6	0,08	0,19	38	2,46	226,8	170,1	26,5
		всего			7,36	11,47	8,52	14,8	25,11	49,12	206,3	374,6	0,12	0,66	44	2,46	234,3	194,1	35,1
ужин1	335	макаронные изделия отварные(гарнир)	80	100	20,49	25,61	2,92	3,66	110,73	20,76	551,46	689,33	0,037	0,52	14		3,24	24,78	14,1
	*9	колбаса	35	40	4,48	5,12	7,77	8,88	0,53	0,6	90	103	0,09	0,96	4	0	11,6	21,2	8,8
	411	чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0	0,02		0,02	8	1,6	0,9
		всего			25,01	30,79	10,7	12,56	118,25	31,35	669,46	832,33	0,127	1,5	18	0,02	22,84	47,58	23,78
ужин 2	*420	ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,03	0,15	30	0,45	186	138	21
		всего			4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,03	0,15	30	0,45	186	138	21
		итого			63,84	82,45	53,194	70,38	252,3	223,4	1743,1	2328,09	0,817	6,63	242,2	66,9	843,2	841	201

примечание: *- готовый продукт

всего за 12 дней					643,82	824,33	631,03	771,01	2574,9	3053	18426	23868,2	11,5532	90,8	8509	403	9305,4	10462	2798
нормы СанПиН					70	65	47	60	203	261	1400	1800	0,8-0,9		450-500	45-50	800-900	700-800	400-600
среднее за 12 дней					53,652	68,694	52,586	64,251	214,57	254,42	1535,5	1989,01667	0,96277	7,57	709	33,6	775,45	871,8	233,2

(MF)-1,5-
Fe
0,14
0,71
0,68
0,19
1,72
1
2,72
1,064
0,1
1
0,6
0,94
3,704
0,79
0,186
0,976
10
1,74
0,29
0,6
12,63
0,31
0,15
0,46

19,49
(mg)-1,5-
Fe
1,3
0,25
0,6
0,41
2,56
2,1
0,32
0,318
0,28
0,3
0,6
0,94
2,758
0,35
0,19
0,54
0,94
0,6
0,28
1,82
0,15
0,15
7,828

(мг)-1,5-

Fe

0,411

0,68

0,62

0,19

1,901

2,1

4,001

0,43

0,506

0,575

0,71

0,6

0,94

3,761

0,64

2,1

2,74

1,02

0,6

1,096

2,716

0,31

0,15

0,46

11,578

(mg)-1,5-
Fe
0,99
1,1
0,6
0,19
2,88
1,1
0,27
1,042
2,79
0,6
0,279
4,981
0,96
0,21
1,17
0,656
0,35
0,29
1,296
0,15
0,15
10,477

(мг)-1,5-

Fe

0,3285

2,31

0,71

0,41

3,7585

0,186

4,3545

0,3234

0,649

1,19

0,6

0,94

3,7024

0,31

0,25

0,56

1,126

0,6

2,1

3,826

0,57

0,15

0,72

12,5669

(мг)-1,5-

Fe
0,403
0,62
0,19
1,213
0,51
1,913
0,7
0,862
0,93
0,81
0,6
0,94
4,842
0,64
2,1
2,74
0,737
0,6
0,29
1,627
0,15
0,15
10,572

(M _r)-1,5-
Fe

0,98
0,6
0,68
0,19
2,45
2,1
4,74
1,444
1,064
1,4
0,808
0,94
0,6
6,256
0,35
0,29
0,64
1,26
0,6
0,135
1,995
0,31
0,15
0,46
11,801

(мг)-1,5-

Fe

0,656
0,71
0,41
1,776
0,51
2,696
0,3234
0,7155
0,495
0,737
0,6
0,47
3,3409
0,35
0,19
0,54
0,28
0,621
0,19
0,6
1,691
0,15
0,15
7,4979

(mg)-1,5-

Fe

0,27
2,31
0,62
0,19
3,39
2,1
5,68
0,7
0,733
0,48
0,342
0,6
0,186
3,041
0,61
2,1
2,71
0,381
0,6
0,94
1,921
0,15
0,15
11,212

(Mf)-1,5-

Fe

0,125
0,71
0,41
1,245
2,1
3,755
0,34
0,7155
0,45
0,751
0,6
0,94
3,7965
0,186
0,31
0,496
0,36
1,39
0,19
1,94
0,15
0,15
7,6275

(mr)-1,5-
Fe

0,72
0,6
0,19
1,51
0,51
2,21
0,607
0,511
2,99
0,6
0,94
5,648
0,62
0,19
0,81
0,8
0,29
1,9
0,15
0,15
10,018

(мг)-1,5-
Fe
1,36
0,71
2,1

	16,5	4,21	7,51	2,4	2,75	117	145,8	0	2,8	0
--	------	------	------	-----	------	-----	-------	---	-----	---

4,17
2,1
6,27
0,2658
0,326
0,405
0,71
0,186
0,6
2,4928
0,47
0,19
0,66
0,737
0,68
0,19
1,607
0
8,9298
129,5981
10-12,0
10,79984

5,1	11	138	16,7	2,06
-----	----	-----	------	------