

Утверждаю

Директор ООО «Кондитерское»

/Базаева В.А./

«01» сентября 2023г.

Согласовано
Директор МБОУ Школа №132 г.о.Самара
Школа № 1 (дошкольное отделение)
г.о. Самара /Сокур Н.В./
«01» сентября 2023г.

Примерное 10-ти дневное меню рациона питания детей дошкольного возраста Городского округа Самара от 3 до 7 лет осенне-зимний период

Примечание
меню разработано в соответствии со сборником
рецептур блюд и кулинарных изделий для
питания детей в дошкольных организациях
под ред. М.П.Могильного 2011г. и сборника технологических
нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий
под ред. А.Я.Перевалова 2011г.и на основании
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(10-ТИ ДНЕВНОЕ)**

Сезон: **ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**
Категория: **Дети(3-7 лет)**

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							День 1	
			Б	Ж	У	Y		A (рет.эquiv)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se		F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
3	Завтрак																			
	Бутерброд с сыром	10/5/20	4,08	6,05	6,78	98	20		0,11		1,15	100,76	13,4154	94,047	0,8743					
160	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	5,83	6,69	28,19	196	20	0,06	0,55		196,36	118,272	17,7828	107,0535	0,3424					
1044	Какао Несквик с молоком.	180	2,87	2,86	12,48	87	10	0,08	2,72		131,4	95,04	10,962	70,47	1,4822					
	Всего в Завтрак	420	12,78	15,6	47,45	381	50	0,14	3,38		328,9	314,0	42,16	271,5	2,7					
399	Второй завтрак																			
	Сок фруктовый	100	0,47		8,28	35		0,01	0,8		120	6,16	3,48	6,09	0,261					
	Всего в Второй завтрак	100	0,47		8,28	35		0,01	0,8		120	6,16	3,48	6,09	0,26					
	Обед																			
1038	Икра кабачковая	50	0,94	3,96	3,89	55		0,01	1,4		157,5	18,04	6,525	16,095	0,3045					
66	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,56	4,58	8,34	81	10	0,04	7,21		301,54	22,8536	15,9036	39,0195	0,5603					
310	Суфле куриное	73/5	23,66	12,99	2,73	222	40	0,06	0,04		230,076	29,8214	18,5728	146,5028	1,1938					
314	Каша перловая вязкая	150	2,86	3,92	19,59	169	10	0,03			56,7635	11,6327	11,2587	91,9538	0,5104					
1028	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	14,27	58		0,01	14,85		62,955	3,4056	1,7618	2,1533	0,4659					
0002	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,67	11,23	51		0,04			48,6	7,57	13,4	45,935	0,87					
0001	Хлеб ржаной	50	3,75	16,7	85															
	Всего в Обед	734	34,52	26,2	76,75	721	60	0,19	23,5		857,4	93,32	67,42	341,6	3,9					
	Полдник																			
ТТК	Печенье Творожное	70	6,75	17,92	27,99	286	14	0,04	0,04		69,02	40,404	9,485	68,733	0,455					
400	Молоко кипячёное	180	4,98	5,32	8,08	100	18	0,05	0,98		275,94	199,584	23,0202	147,987	0,0986					

Всего в Полдник													
	250	11,73	23,24	36,08	386	32	0,1	1,02	344,96	239,99	32,51	216,72	0,55
344/348													
Ужин													
Рагу овощное	230	4,2	9,22	23,28	244	30,67	0,12	22	755,954	71,8589	46,8317	100,3285	1,6279
Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0,1	0,03	9,23	38			0,77	15,49	4,3058	1,6269	2,8901	0,2445
Батон	30	2,4	1	15	79				11,352	20,097	68,904		1,305
Всего в Ужин	455	6,7	10,25	47,51	361	30,67	0,12	22,77	771,44	87,52	68,56	172,12	3,18
Всего в день		66,2	75,28	216,0	1 884	172,67	0,56	51,48	2 422,52	741,0	214,1	1 008,4	10,6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рег. экв)	В1	С	С	С	С	С	С	С		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20
1	Завтрак																
235	Бутерброд с маслом	5/20	1,64	3,71	6,78	85	10				8,36	1,15	13,4154	47,067			
394	Пудинг из творога (запеченный) со стуженным молоком	150/15	21,67	16,65	40,03	397	70	0,09	0,29		227,37	352,92	36,2607	292,111	1,1993		
0003	Чай с молоком	180	2,43	2,55	12,94	84	10	0,03	0,48		97,8058	139,14	12,1104	72,6206	0,2871		
	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352		20,097	68,904	1,305		
	Всего в Завтрак	400	28,14	23,91	74,75	645	90	0,12	0,77		344,8	493,2	81,88	480,7	3,67		
1039	Второй завтрак																
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4		10,67	52		0,02	66		14,08	278	7,83	9,57	1,914		
	Всего в Второй завтрак	100	0,4		10,67	52		0,02	66		14,08	278	7,83	9,57	1,91		
	Обед																
309	Огурец соленый	50	0,4	0,05	1,15	7		0,01	1		10,12	70,5	6,09	10,44	0,261		
82	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200/1	2,13	2,07	15,21	88		0,06	5,68		14,3528	383,99	17,3478	45,0051	0,6995		
308	Фрикадельки из птицы	70	10,56	2,05	4,56	79		0,06	0,08		25,6872	192,211	21,4901	123,771	1,2073		
336	Капуста тушеная	150	3,36	4,78	13,88	112		0,04	31,86		76,5283	368,068	27,4468	54,2606	1,0685		
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	9,55	13,08	140		0,01	0,36		15,6974	261,792	10,4922	25,1343	0,5074		
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			15,14	97,2	26,8	91,87	1,74		
0001	Хлеб ржаной	50	3,75	16,7	85												
	Всего в Обед	741	23,94	19,84	87,05	612		0,26	38,98		157,5	1 373,76	109,6	350,4	5,48		
ТТК	Полдник																
406	Пирожок с картошкой	70	3,77	2,28	24,93	135		0,07	2,9		12,3447	230,547	11,9576	47,5424	0,6753		
	Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147		0,03	0,24		218,24	292	24,36	160,08	0,174		
	Всего в Полдник	270	9,41	12,84	32,39	282		0,1	3,14		230,5	522,5	36,32	207,6	0,85		
165	Ужин																
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	9,06	6,27	52,04	301		0,15	0,52		41,1788	232,868	161,141	1,0096			
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,09	37			0,01		2,7658	7,74	1,1484	2,1506	0,2401		
0003	Батон	65	5,2	2,17	32,5	171					43,5435	24,596	149,292	2,8275			
	Всего в Ужин	450	14,32	8,46	93,63	509		0,15	0,53		144,1	240,6	85,87	312,5	4,08		
	Всего в день		76,21	65,05	298,4	2 100		0,65	109,42		891,2	2 908,3	321,5	1 360,6	15,99		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20	
	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	5/20	1,64	3,71	6,78	85	10				8,36	13,4154	47,067	0,8743				
162	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая с маслом	200/5	5,95	8,07	22,88	286	20	0,13	0,56		256,082	127,283	46,6825	170,285	1,0127			
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,63	14,36	91	10	0,03	0,59		131,7	97,856	10,962	76,995	0,2323			
	Всего в Завтрак	410	10,44	14,41	44,02	462	40	0,16	1,15		233,5	71,06	294,3	2,12				
399	Второй завтрак																	
	Сок фруктовый	100	0,47		8,28	35		0,01	0,8		6,16	3,48	6,09	0,261				
	Всего в Второй завтрак	100	0,47		8,28	35		0,01	0,8		6,16	3,48	6,09	0,26				
	Обед																	
12	Салат из кукурузы (консервированной)	50	0,95	2,8	5,65	52	10	0,02	0,9		2,0637	0,03	20,2275	0,1645				
67	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной и зеленью	200/5/1	1,55	4,54	6,91	75		0,04	10,19		31,5656	260,12	15,9558	35,6126	0,554			
277	Гуляш из отварного мяса	80	11,74	10,82	2,57	155	10	0,03	0,65		11,308	250,39	16,4865	115,389	1,6597			
321	Пюре картофельное	150	3,05	4,69	20,03	135	10	0,12	10,38		35,8776	762,517	28,4216	83,52	1,0206			
1024	Напиток из свежей ягоды	180	0,14		17,65	91					0,2376	0,405			0,0352			
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			15,14	97,2	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,7	85												
	Всего в Обед	756	24,52	24,19	91,98	694	30	0,29	22,12		96,19	1 370,66	87,66	346,6	5,17			
458	Полдник																	
	Ватрушка с повидлом	70	4,46	2,98	44,12	222		0,08	0,08		15,6	88,2	17,4	42,8	1,08			
400	Молоко кипячёное	180	4,98	5,32	8,08	100		0,05	0,98		199,584	275,94	23,0202	147,987	0,0986			
	Всего в Полдник	250	9,44	8,3	52,2	322	18	0,13	1,06		215,1	364,1	40,42	190,7	1,18			
255	Ужин																	
	Котлета рыбная запеченная	80	10,17	3,44	4,97	92		0,08	0,53		48,4235	317,76	40,9851	175,531	1,0707			
315	Рис отварной	130	3,09	4,43	30,2	173		0,03			4,1939	47,7555	20,2087	61,8883	0,4089			
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0,1	0,03	9,23	38			0,77		4,3058	15,49	1,6269	2,8901	0,2445			
0003	Бапон	50	4	1,67	25	132					18,92		33,495	114,84	2,175			
	Всего в Ужин	455	17,37	9,57	69,41	435	30,67	0,11	1,3		75,84	381,0	96,32	355,1	3,9			
	Всего в день		62,23	56,46	265,8	1 948	118,67	0,7	26,43		626,8	2 624,34	298,9	1 192,6	12,63			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20		
3	Завтрак																		
	Бутерброд с сыром	10/5/20	4,08	6,05	6,78	98	20		0,11		100,76	1,15	13,4154	94,047			0,8743		
215	Омлет натуральный	160	15,59	18,93	2,82	244	202,67	0,07	0,23		108,0077	237,1168	18,1684	238,3382			2,641		
1044	Какао Несвик с молоком	180	2,87	2,86	12,48	87	10	0,08	2,72		95,04	131,4	10,962	70,47			1,4822		
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352		20,097	68,904			1,305		
	Всего в Завтрак	405	24,94	28,84	37,08	508	232,67	0,15	3,06		315,16	369,67	62,64	471,76			6,3		
1039	Второй завтрак																		
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4		10,67	52		0,02	66		14,08	278	7,83	9,57			1,914		
	Всего в Второй завтрак	100	0,4		10,67	52		0,02	66		14,08	278	7,83	9,57			1,91		
	Обед																		
20	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	50	0,73	2,23	4,3	40		0,02	7,2		18,9517	83,0575	7,1445	13,0322			0,2428		
76	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	1,88	4,67	12,53	100	10	0,05	5,77		19,4744	396,4	18,9486	53,2875			0,6943		
290	Рагу из птицы	25/150	8,72	6,69	17,92	167		0,12	9,09		24,2704	724,359	35,9432	120,4115			1,4517		
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,57	3,41	9,08	69		0,01	79,2		9,68	9,3	2,6622	2,6622			3,9411		
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			15,14	97,2	26,8	91,87			1,74		
0001	Хлеб ржаной	50	3,75	16,7	16,7	85													
	Всего в Обед	701	18,99	18,34	83	562	10	0,28	101,26		87,52	1.310,32	91,5	281,26			8,07		
	Полдник																		
ТТК	Печенье Кораблик	70	3,96	17,46	28,93	288		0,05	0,04		21,434	73,423	6,44	39,522			0,49		
406	Кефир	180	4,73	5,07	6,71	92		0,04	0,5		190,08	262,8	21,924	148,77			0,1566		
	Всего в Полдник	250	8,7	22,53	35,64	380	88	0,08	0,54		211,51	336,22	28,36	188,29			0,65		
	Ужин																		
157	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	8,27	8,34	32,88	240		0,16	0,69		148,368	347,48	85,8168	208,974			2,4184		
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,09	37			0,01		2,7658	7,74	1,1484	2,1506			0,2401		
0003	Батон	55	4,4	1,83	27,5	145					20,812		36,8445	126,324			2,3925		
	Всего в Ужин	450	12,73	10,19	69,47	422	30	0,16	0,7		171,95	355,22	123,81	337,45			5,05		
	Всего в День		65,76	79,91	235,8	1.924	360,67	0,7	171,56		800,2	2.649,42	314,12	1.288,33			21,98		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
1	Бутерброд с маслом	5/20	1,64	3,71	6,78	85	10	0,07	0,33		1,15	8,36	13,4154	47,067	0,8743				
231/351	Сырники из творога с молочным соусом	150/20	26,52	18,74	17,39	344	70				216,214	233,509	34,887	320,229	0,8855				
394	Чай с молоком	180	2,43	2,55	12,94	84	10	0,03	0,48		139,14	97,8058	12,1104	72,6206	0,2871				
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305					
	Всего в Завтрак	405	32,99	26	52,11	592	90	0,1	0,81		356,5	351,0	80,51	508,8	3,35				
399	Второй завтрак																		
	Сок фруктовый	100	0,47		8,28	35		0,01	0,8		120	6,16	3,48	6,09	0,261				
	Всего в Второй завтрак	100	0,47		8,28	35		0,01	0,8		120	6,16	3,48	6,09	0,26				
	Обед																		
54	Икра морковная	50	0,85	2,23	4,82	43		0,02	2,13		142,980	21,271	16,6875	26,6525	0,4282				
57	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	200/5/1	1,52	4,51	9,45	85	10	0,03	6,8		276,5	31,46	17,835	38,0207	0,7973				
1069	Котлета Самарская	80	12,56	8,39	9,15	254		0,47	0,26		244,452	13,1533	24,4901	148,800	1,5958				
180	Пюре из гороха с маслом	150/5	14,49	4,75	33,22	234	10	0,44			655,9	76,692	69,8349	215,803	4,4414				
1024	Напиток из свежей ягоды	180	0,14		17,65	91					0,405	0,2376			0,0352				
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74				
0001	Хлеб ржаной	50	3,75	16,7	85														
	Всего в Обед	761	36,65	21,22	113,4	893	20	1,04	9,19		1 417,44	157,9	155,6	521,1	9,04				
	Полдник																		
ТТК	Булочка сдобная	70	5,22	9,42	39	261		0,06	0,03		80,0147	18,9467	8,1293	53,8533	0,6907				
400	Молоко кипячёное	180	4,98	5,32	8,08	100		0,05	0,98		275,94	199,584	23,0202	147,987	0,0986				
	Всего в Полдник	250	10,19	14,74	47,09	361		0,11	1,01		355,9	218,5	31,15	201,8	0,79				
	Ужин																		
261	Тефтели рыбные тушеные	75	7,51	2,92	6,67	83		0,07	0,38	1,19	230,653	39,3492	29,5121	127,063	0,7976	0,0633	1,19		
125	Картофель отварной	150	2,96	0,56	23,37	111		0,14	12,6	0,17	894,6	13,86	31,5158	79,4745	1,2332	0,008	0,165		
393	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,1	0,03	9,23	38			0,77		15,49	4,3058	1,6269	2,8901	0,2445				
0003	Батон	35	2,8	1,17	17,5	92					13,244	23,4465	80,388	1,5225					
	Всего в Ужин	445	13,37	4,67	56,77	324	10	0,21	13,75	1,35	1 140,74	70,76	86,1	289,8	3,8	0,07	1,35		
	Всего в День		93,67	66,63	277,7	2 206	147,33	1,46	25,56	1,35	3 390,4	804,4	356,8	1 527,4	17,24	0,07	1,35		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	А (рет. экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																		4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
3	Завтрак																	
168	Бутерброд с сыром	10/5/2	4,08	6,05	6,78	98	20		0,11		1,15	100,76	13,4154	94,047	0,8743			
395	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	6,88	6,76	35,88	232	20	0,12	0,52	6,55	239,119	138,753	31,7202	213,059	0,7795	0,009	6,55	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,63	14,36	91	10	0,03	0,59		131,7	97,856	10,962	76,995	0,2323			
	Всего в Завтрак	420	13,81	15,44	57,02	421	50	0,15	1,22	6,55	371,9	337,3	56,1	384,1	1,89	0,01	6,55	
399	Второй завтрак																	
	Сок фруктовый	100	0,47		8,28	35		0,01	0,8		120	6,16	3,48	6,09	0,261			
	Всего в Второй завтрак	100	0,47		8,28	35		0,01	0,8		120	6,16	3,48	6,09	0,26			
38	Обед																	
85	Салат из моркови с яблоками	50	0,5	0,07	4,03	18		0,02	9		109,765	18,5988	13,3763	19,14	0,469			
298	Суп картофельный с клецками и зеленью	20/200	1,72	2,49	10,65	72	10	0,04	4,08		271,058	13,6013	14,4594	37,0864	0,5752			
1078	Голубцы ленивые с соусом	180	14,22	8,15	21,14	215	20	0,63	16,85		441,815	57,4235	39,3101	182,690	1,735			
0002	Напиток из свежих ягод с яблоками	180	0,05	0,05	14,36	80			8,91		37,935	2,1384	1,0571	1,292	0,2937			
0001	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
	Хлеб ржаной	50	3,75	16,7	85													
	Всего в Обед	721	23,58	12,1	89,35	571	30	0,77	38,84		957,7	106,9	95	332,0	4,81			
ТТК	Полдник																	
406	Печенье Малышок	70	4,34	19,78	37,57	345		0,05			57,7675	11,6025	6,335	37,9925	0,525			
	Ряженка	180	5,08	9,5	6,71	132		0,03	0,22		262,8	196,416	21,924	144,072	0,1566			
	Всего в Полдник	250	9,42	29,28	44,29	477		0,08	0,22		320,5	208,0	28,26	182,0	0,68			
309	Ужин																	
151	Огурец соленый	50	0,4	0,05	1,15	7		0,01	1		70,5	10,12	6,09	10,44	0,261			
392	Картофель, запеченный в сметанном соусе	170	4,02	6,55	21,65	162		0,11	9,75		716,382	58,9623	27,4009	91,3806	1,0755			
0003	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,09	37			0,01		7,74	2,7658	1,1484	2,1506	0,2401			
	Батон	40	3,2	1,33	20	105					15,136	26,796	91,872	1,74				
	Всего в Ужин	450	7,68	7,95	51,89	311		0,12	10,76		794,6	86,98	61,44	195,8	3,32			
	Всего в день		54,96	64,77	250,8	1816		1,13	51,83	6,55	2564,	745,4	244,2	1100,	10,96	0,01	6,55	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У		ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7	8	9													
1	2	3	4	5	6	7															
	Завтрак																				
1	Бутерброд с маслом	5/20	1,64	3,71	6,78	85		10					1,15	8,36	13,4154	47,067	0,8743				
238	Запеканка из творога с морковью с молочным соусом	150/20	16,36	15,58	34,4	343		50	0,06	0,88		233,974	179,125	33,1383	221,597	0,863					
1044	Какао Несквик с молоком	180	2,87	2,86	12,48	87		10	0,08	2,72		131,4	95,04	10,962	70,47	1,4822					
0003	Батон	30	2,4	1	15	79															
	Всего в Завтрак	405	23,27	23,15	68,66	594		70	0,14	3,6		366,5	293,8	77,61	408,0	4,52					
	Второй завтрак																				
1039	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4		10,67	52			0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914					
	Всего в Второй завтрак	100	0,4		10,67	52			0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91					
	Обед																				
1038	Икра кабачковая	50	0,94	3,96	3,89	55			0,01	1,4		157,5	18,04	6,525	16,095	0,3045					
81	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	4,06	3,95	14,33	109			0,14	3,72		400,88	26,3824	27,1788	74,8026	1,3763					
301	Птица тушеная	80	13,03	3,78	2,1	94		10	0,05	0,16		212,203	13,105	16,7536	114,747	0,9321					
317	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187		10	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145					
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9	0,03		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003				0,03
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101			0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74					
0001	Хлеб ржаной	50	3,75	16,7	16,7	85															
	Всего в Обед	771	30,2	17,18	102,3	683		20	0,34	15,18	0,03	966,5	84,31	85,55	338,7	5,38					0,03
	Полдник																				
ТТК	Ватрушка с творогом	70	7,53	4,5	31	154			0,05	0,06		78,232	44,128	10,192	79,6787	0,5507					
400	Молоко кипячёное	180	4,98	5,32	8,08	100		18	0,05	0,98		275,94	199,584	23,0202	147,987	0,0986					
	Всего в Полдник	250	12,51	9,82	39,08	254		36,67	0,1	1,04		354,1	243,7	33,21	227,6	0,65					
	Ужин																				
268	Суфле из рыбы	80	12,64	6,63	3,08	123		26,67	0,08	0,56		344,261	52,1992	38,316	183,075	0,8041					
315	Рис отварной	150	3,57	5,11	34,85	200		20	0,03			55,1025	4,8391	23,3177	71,4096	0,4718					
393	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,1	0,03	9,23	38				0,77		15,49	4,3058	1,6269	2,8901	0,2445					
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105															
	Всего в Ужин	455	19,51	13,1	67,16	466		46,67	0,11	1,33		414,8	76,48	90,06	349,2	3,26					
	Всего в день	85,89	63,25	287,8	2 049	173,33		173,33	0,71	87,15	0,03	2 380,	712,4	294,2	1 333,	15,73	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
																			4	5
1	2	3																		
3	Завтрак																			
	Бутерброд с сыром	10/5/20	4,08	6,05	6,78	98		20			0,11		1,15	100,76	13,4154	94,047			0,8743	
161	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	180/5	6,3	6,38	28,56	197		20		0,11	0,47		132,685	95,9112	10,9794	153,346			1,4412	
394	Чай с молоком	180	2,43	2,55	12,94	84		10		0,03	0,48		139,14	97,8058	12,1104	72,6206			0,2871	
	Всего в Завтрак	400	12,81	14,98	48,28	379		50		0,14	1,06		272,9	294,4	36,51	320,0			2,6	
399	Второй завтрак																			
	Сок фруктовый	100	0,47		8,28	35				0,01	0,8		120	6,16	3,48	6,09			0,261	
	Всего в Второй завтрак	100	0,47		8,28	35				0,01	0,8		120	6,16	3,48	6,09			0,26	
	Обед																			
329	Горошек зеленый (консервированный)	50	1,56	0,1	3,19	20				0,04	2,18		53,955	9,592	9,9572	29,3973			0,3319	
57	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	200/5/1	1,52	4,51	9,45	85		10		0,03	6,8		276,5	31,46	17,835	38,0207			0,7973	
1069	Котлета Самарская	80	12,56	8,39	9,15	254				0,47	0,26		244,452	13,1533	24,4901	148,800			1,5958	
321	Пюре картофельное	150	3,05	4,69	20,03	135		10		0,12	10,38		762,517	35,8776	28,4216	83,52			1,0206	
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101				0,08			97,2	15,14	26,8	91,87			1,74	
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	9,55	13,08	140				0,01	0,36		261,792	15,6974	10,4922	25,1343			0,5074	
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,7	85														
	Всего в Обед	756	26,18	28,58	94,06	820		20		0,75	19,98		1 696,	120,9	118	416,7			5,99	
ТТК	Полдник												42	2	4					
406	Гребешок с повидлом	70	3,73	2,08	37,75	214				0,04	0,04		75,257	10,024	6,727	31,052			0,658	
	Кефир	180	4,73	5,07	6,71	92		18		0,04	0,5		262,8	190,08	21,924	148,77			0,1566	
	Всего в Полдник	250	8,46	7,15	44,46	305		18		0,08	0,55		338,0	200,1	28,65	179,8			0,81	
213	Ужин																			
	Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	57				0,02			56	19,36	4,176	66,816			0,87	
195	Пудинг манный с соусом	150/20	7,84	10,89	43,77	304		70		0,07	0,34		246,814	98,5354	19,5767	122,274			1,0047	
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,09	37					0,01		7,74	2,7658	1,1484	2,1506			0,2401	
0003	Батон	60	4,8	2	30	158								22,704	40,194	137,808			2,61	
	Всего в Ужин	460	17,48	16,96	83,11	556		126,14		0,09	0,35		310,5	143,3	65,1	329,0			4,72	
	Всего в День		65,41	67,67	278,2	2 095		214,14		1,07	22,74		2 738	765,0	251,7	1 251,			14,4	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3																	
	Завтрак																		
155	Бутерброд с маслом	5/20	1,64	3,71	6,78	85		10											
395	Каша молочная Дружба с маслом (вязкая)	200/5	4,91	6,75	25,35	182		20	0,07	0,53									
0003	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,63	14,36	91		10	0,03	0,59									
	Батон	40	3,2	1,33	20	105													
	Всего в Завтрак	450	12,6	14,42	66,49	463		40	0,1	1,12									
1039	Второй завтрак																		
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4		10,67	52			0,02	66									
	Всего в Второй завтрак	100	0,4		10,67	52			0,02	66									
	Обед																		
19	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,25	1,3	27			0,02	1,2									
82	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200/1	2,13	2,07	15,21	88			0,06	5,68									
1015	Тефтели из птицы с соусом	80	6,85	6,09	7,72	149			0,04	0,78									
313	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	8,21	5,61	39,04	240		10	0,22										
1024	Напиток из свежей ягоды	180	0,14		17,65	91													
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101			0,08										
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,7	85													
	Всего в Обед	751	24,85	17,36	120,0	781		10	0,42	7,66									
ТТК	Полдник																		
400	Булочка сдобная	70	5,22	9,42	39	261			0,06	0,03									
	Молоко кипячёное	180	4,98	5,32	8,08	100			0,05	0,98									
	Всего в Полдник	250	10,19	14,74	47,09	361			0,11	1,01									
54	Ужин																		
	Икра морковная	50	0,85	2,23	4,82	43			0,02	2,13									
1070	Котлета рыбная Волжская	50	6,27	5,18	4,82	91			0,06	0,49									
125	Картофель отварной	150	2,96	0,56	23,37	111			0,14	12,6	0,17								
393	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,1	0,03	9,23	38				0,77									
0003	Батон	30	2,4	1	15	79													
	Всего в Ужин	465	12,57	9	57,24	362			0,21	15,99	0,17								
	Всего в День		60,62	55,52	301,5	2 020		77,33	0,86	91,78	0,17	3 181,4	624,7	3 95,7	1 242,4	17,32	0,01	0,17	0,17

