

Меню весенне – летний период: детский сад/дошкольная группа 3-7 лет

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	С
1 ДЕНЬ (понедельник)												
завтрак												
183/2014	каша манная молочная жидкая	180/5	4,56	7,08	21,12	165,6	114,54	15,69	0,29	0,05	0,14	0,5
272/2014	какао с молоком	180	2,88	2,76	12,24	82,8	97,31	17,62	0,44	0,02	0,11	0,47
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
итого за завтрак			10,55	13,83	53,29	371,85	223,45	47,46	1,38	0,13	0,28	0,97
итого завтрак в %			78	92	82	83	99	95	55	58	112	#ИМЯ?
второй завтрак												
	фруктовый сок	180	1	0	23	99	36	18	0	0	0	7
обед												
62/2014	суп крестьянский с крупой	180/7	1,53	4,32	8,91	81	16,79	12,38	0,46	0,04	0,03	5,76
160/2014	пюре гороховое	130/4	12,65	4,42	28,69	208	67,77	62,57	3,99	0,35	0,09	0
132/2014	Котлета из курицы	70/7	21,3	25,8	2,1	326	35,2	17,76	1,72	0,05	0,16	0,3
276/2014	компот из смеси сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	25,82	16,44	0,55	0,01	0,02	0,29
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
итого за обед			39,72	35,19	87,62	820,90	160,58	132,15	7,87	0,53	0,35	6,35
итого обед в %			210	168	96	130	51	189	225	168	100	36
полдник												
243/2014	пирог с повидлом	50	3,1	1,5	28,9	141	9,02	5,11	0,55	0,03	0,02	0,04
266/2014	чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,13	24	0,17	0	0,01	0	0	0

	итого за полдник		3,23	1,53	35,03	165,00	9,19	5,11	0,56	0,03	0,02	0,04
	итого за полдник в %		40	17	89	61	7	17	37	22	13	1
	итого за 1 день		54,40	50,55	198,84	1456,75	429,22	202,72	10,21	0,69	0,75	14,56
	итого за 1 день в %		134	112	102	108	64	135	136	102	100	39

2 ДЕНЬ (вторник)												
завтрак												
187/2014	каша пшенная молочная жидкая	180/5	6,72	7,92	31,68	224,4	116,28	40,44	1,05	0,15	0,14	0,48
266/2014	чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
	итого за завтрак		12,35	14,43	64,81	431,85	254,91	69,21	1,83	0,25	0,31	1,10
	итого завтрак в %		91	96	99	96	113	138	73	111	124	9
второй завтрак												
	яблоко	100	0	0	11	46	16	9	0	0	0	10
обед												
50/2014	щи из свежей капусты с картофелем	180/7	1,32	3,96	6	66	23,35	13,7	0,5	0,04	0,04	8,63
137/2014	картофельное пюре	130	2,69	3,99	17,42	119	30,87	24,79	0,9	0,1	0,09	9,01
80/2014	биточки рыбные	70	11,34	7,98	9,66	156,8	32,62	20,4	0,74	0,13	0,1	32,62
276/2014	компот из смеси сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	25,82	16,44	0,55	0,01	0,02	0,29
	хлеб ржаной	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	итого за обед		19,15	16,38	79,13	534,80	167,66	122,63	3,85	0,40	0,32	61,49
	итого обед в %		101	78	87	85	53	175	110	127	91	351
полдник												

75/2014	суп молочный с макаронными изделиями	180	3,96	3,78	14,31	107,1	97,64	12,97	0,29	0,05	0,12	0,47
295/2012	кисель из повидла	180	0,09	0	34,47	133,2	6,88	2,02	0,41	0	0,01	0,14
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
итого за полдник			6,33	4,05	67,80	308,10	112,32	25,49	1,18	0,10	0,15	0,61
итого за полдник в %			78	45	173	114	83	85	79	74	100	8
итого за 2 день			38,23	34,86	223,04	1320,75	550,89	226,33	7,06	0,75	0,78	73,20
итого за 2 день в %			94	77	114	98	82	151	94	111	104	195

3 ДЕНЬ (Среда)

завтрак												
170/2014	каша ячневая рассыпчатая молочная	180/4	8,37	7,11	41,13	265,5	149,05	40,15	1,14	0,17	0,16	0,46
268/2014	чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,04	5,64	22,8	2,36	0,66	0,07	0	0	1,01
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
итого за завтрак			11,60	11,14	66,70	411,75	163,01	54,96	1,86	0,23	0,19	1,47
итого завтрак в %			86	74	102	92	72	110	74	102	76	12
второй завтрак												
	фруктовый сок	180	1	0	23	99	36	18	0	0	0	7
обед												
60/2014	суп картофельный с бобовыми и гречками	180/12	5,49	3,15	21,42	137,7	22,86	27,59	1,6	0,15	0,05	3,36
214/2014	запеканка из творога со сгущенным молоком	130/17	27,5	19,8	35,1	431	274,41	40,37	0,94	0,08	0,42	0,55
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0

					36,59	23,65	96,92	744,20	318,30	94,09	4,49	0,32	0,53	5,51
					194	113	106	118	101	134	128	102	151	31
полдник														
200/2014	Биточки манные с повидлом	180/18	7,6	7,7	55,5	322	66,82	17,92	1,01	0,08	0,11	0,84		
	кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,52	13,2	84	127,03	14,62	0,13	0,04	0,14	0,62		
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0		
			10,76	10,68	82,58	461,40	184,23	51,49	1,68	0,14	0,28	1,46		
			133	119	211	171	136	172	112	104	187	19		
			59,85	45,47	269,10	1716,35	701,54	218,54	8,43	0,69	1,10	15,64		
			148	101	137	127	104	146	112	102	147	42		

4 ДЕНЬ (четверг)														
завтрак														
189/2014	каша молочная "Дружба"	180/5	5,63	7,31	30,12	209	114,38	33,63	0,72	0,11	0,14	0,47		
272/2014	какао с молоком	180	2,88	2,76	12,24	82,8	97,31	17,62	0,44	0,02	0,11	0,47		
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0		
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0		
			11,62	14,06	62,29	415,25	223,29	65,40	1,81	0,19	0,28	0,94		
			86	94	95	92	99	131	72	84	112	8		
второй завтрак														
	банан	100	2	0	22	95	8	42	1	0	0	10		
обед														
54-25с	суп гороховый	180	5,87	2,52	13428	100	23,94	24,84	1,27	0,12	0,05	3,6		
203/2014	макаронные изделия отварные	130/4	4,6	3,7	28,9	170	8,06	6,34	0,64	0,05	0,02	0		

99/2014	тефтели из говядины	70/20	9,57	15,05	11,78	221,67	24,66	20,07	0,86	0,05	0,08	0,95
276/2014	компот из смеси сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	25,82	16,44	0,55	0,01	0,02	0,29
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
итого за обед			24,28	21,92	13516,60	697,57	97,48	90,69	4,47	0,31	0,22	4,84
итого обед в %			128	104	14796	111	31	130	128	98	63	28
полдник												
234/2014	оладьи со сгущенным молоком	70/15	6,4	6	35,4	221	94,59	15,36	0,53	0,07	0,12	0,35
266/2014	чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
итого за полдник			6,52	6,03	40,92	242,60	94,74	15,36	0,54	0,07	0,12	0,35
итого за полдник в %			80	67	105	90	70	51	36	52	80	5
итого за 4 день			43,92	42,01	13641,61	1450,42	423,51	213,45	7,42	0,57	0,72	6,13
итого за 4 день в %			108	93	6969	107	63	142	99	84	96	16

5 ДЕНЬ (пятница)

завтрак												
186/2014	каша рисовая молочная жидкая	180/5	4,5	7,02	27,81	193,5	110,6	25,16	0,37	0,05	0,14	0,49
270/2014	кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,52	13,2	84	127,03	14,62	0,13	0,04	0,14	0,62
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
итого за завтрак			10,13	13,53	60,94	400,95	249,23	53,93	1,15	0,15	0,31	1,11
итого завтрак в %			75	90	93	89	111	108	46	67	124	9
второй завтрак												
	яблоко	100	0	0	11	46	16	9	2	0	0	10
обед												

	итого за завтрак		12,71	13,95	65,05	423,25	229,73	64,42	2,74	0,20	0,29	0,95	
	итого завтрак в %		94	93	100	94	102	129	110	89	116	8	
второй завтрак													
	Фруктовый сок		180	1	0	30	122	9	22	0	0	0	11
обед													
53/2014	борщ с капустой и картофелем	180/7	1,2	3,48	8,4	69,6	21,24	14,65	0,7	0,02	0,04	5,74	
168/2014	каша рассыпчатая рисовая	130/3	3,21	3,12	32,59	174	47,93	52,35	1,05	0,06	0,05	7,35	
95/2014	котлета "Здоровье"	70	10,5	8,54	5,6	142,1	26,74	19,89	0,95	0,04	0,11	0,39	
277/2014	компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61,2	5,43	2,82	0,72	0,01	0,01	1,44	
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0	
	итого за обед		18,49	15,83	85,27	554,40	116,34	112,71	4,57	0,21	0,26	14,92	
	итого обед в %		98	75	93	88	37	161	131	67	74	85	
полдник													
75/2014	суп молочный с макаронными изделиями	180	3,96	3,78	14,31	107,1	97,64	12,97	0,29	0,05	0,12	0,47	
268/2014	чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,04	5,64	22,8	2,36	0,66	0,07	0	0	1,01	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0	
	итого за полдник		7,12	4,18	39,83	220,30	110,40	27,63	1,00	0,11	0,15	1,48	
	итого за полдник в %		88	46	102	82	82	92	67	81	100	20	
	итого за 6 день		38,82	33,96	219,85	1320,35	465,47	226,36	8,71	0,52	0,80	17,35	
	итого за 6 день в %		96	75	112	98	69	151	116	77	107	46	

7 ДЕНЬ (вторник)

завтрак												
189/2014	каша молочная "Дружба"	180/5	5,63	7,31	30,12	209	114,38	33,63	0,72	0,11	0,14	0,47
270/2014	кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,52	13,2	84	127,03	14,62	0,13	0,04	0,14	0,62

	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
итого за завтрак			11,26	13,82	63,25	416,45	253,01	62,40	1,50	0,21	0,31	1,09
итого завтрак в %			83	92	97	93	112	125	60	93	124	9
второй завтрак												
	яблоко	100	0	0	11	46	16	9	2	0	0	10
обед												
54-25с	суп гороховый	180	5,87	2,52	13428	100	23,94	24,84	1,27	0,12	0,05	3,6
164/2014	каша рассыпчатая гречневая	120/3	7,28	4,68	29,99	194,13	11,18	105,59	3,62	0,16	0,1	0
80/2014	котлеты рыбные	70	11,34	7,98	9,66	156,8	32,62	20,4	0,74	0,13	0,1	32,62
276/2014	компот из смеси сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	25,82	16,44	0,55	0,01	0,02	0,29
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
итого за обед			28,73	15,83	13515,57	656,83	108,56	190,27	7,33	0,50	0,32	36,51
итого обед в %			152	75	14795	104	34	272	209	159	91	209
полдник												
200/2014	биточки манные с вареньем	180/18	7,6	7,7	55,5	322	66,82	17,92	1,01	0,08	0,11	0,84
266/2014	чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
итого за полдник			7,72	7,73	61,02	343,60	66,97	17,92	1,02	0,08	0,11	0,84
итого за полдник в %			95	86	156	127	50	60	68	59	73	11
итого за 7 день			48,11	37,38	13651,14	1462,88	444,54	279,59	12,05	0,79	0,74	48,44
итого за 7 день в %			119	83	6974	108	66	186	161	117	99	129

8 ДЕНЬ (среда)

завтрак

183/2014	каша манная молочная жидкая	180/5	4,56	7,08	21,12	165,6	114,54	15,69	0,29	0,05	0,14	0,5
266/2014	чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
	итого за завтрак		12,53	13,31	60,67	409,05	169,42	117,90	3,78	0,26	0,28	0,68
	итого завтрак в %		93	89	93	91	75	236	151	116	112	5
второй завтрак												
	банан	100	2	0	22	95	8	42	1	0	0	10
обед												
64/2014	суп из овощей	180	1,35	3,06	7,74	64,8	15,79	14,76	0,55	0,05	0,04	6,14
54-20м	запеканка картофельная с курицей	150	16,4	9,1	19	223,3	110	70	1,85	0,12	0,13	9,04
226/2014	соус молочный	30	0,6	1,7	2	25	16,29	2,06	0,03	0,01	0,02	0,08
276/2014	компот из смеси сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	25,82	16,44	0,55	0,01	0,02	0,29
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	итого за обед		21,75	14,46	75,49	509,48	232,44	161,20	4,59	0,31	0,29	27,74
	итого обед в %		115	69	83	81	74	230	131	98	83	159
полдник												
279/2014	Пирог с картофелем	70	4,70	3,10	28,40	162,00	11,27	9,88	0,64	0,06	0,04	0,39
295/2012	кисель из повидла	180	0,09	0	34,47	133,2	6,88	2,02	0,41	0	0,01	0,14
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	итого за полдник		7,83	3,46	82,75	385,60	28,55	25,90	1,69	0,12	0,08	0,53
	итого за полдник в %		97	38	211	143	21	86	113	89	53	7
	итого за 8 день		43,61	31,23	240,71	1399,13	438,41	347,00	10,66	0,69	0,75	38,95
	итого за 8 день в %		108	69	123	104	65	231	142	102	100	104

9 ДЕНЬ (четверг)

завтрак												
73/2014	суп молочный с крупой рисовой	180	3,15	3,69	13,05	98,1	96,01	15,66	0,18	0,04	0,12	0,47
266/2014	чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
	итого за завтрак		9,14	10,44	45,22	304,35	204,92	47,43	1,27	0,12	0,26	0,94
	итого завтрак в %		68	70	69	68	91	95	51	53	104	8
второй завтрак												
	Фруктовый сок	180	1	0	23	99	36	18	0	0	0	7
обед												
51/2014	рассольник ленинградский	180/7	1,56	3,6	11,16	85,2	11,22	16,21	0,61	0,06	0,04	4,82
214/2014	запеканка из творога со сгущенным молоком	130/17	27,5	19,8	35,1	431	274,41	40,37	0,94	0,08	0,42	0,55
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	итого за обед		32,66	24,10	86,66	691,70	306,66	82,71	3,50	0,23	0,52	6,97
	итого обед в %		173	115	95	110	97	118	100	73	149	40
полдник												
	Макароны с сыром	140	8,00	7,40	26,70	209,00	139,52	13,02	0,68	0,05	0,06	0,04
	чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	47,75	5,43	0,06	0,01	0,05	0,23
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
	итого за полдник		11,58	8,97	51,71	331,80	195,07	28,95	1,22	0,11	0,13	0,27
	итого за полдник в %		143	100	132	123	144	97	81	81	87	4
	итого за 9 день		54,28	43,51	206,49	1426,85	742,65	177,09	6,39	0,46	1,01	15,38

итого за 9 день в %	134	97	105	106	110	118	85	68	135	41
---------------------	-----	----	-----	-----	-----	-----	----	----	-----	----

10 ДЕНЬ (пятница)												
завтрак												
173/2014	каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	180/4	7,3	8,8	32	238	123,5	60,7	1,5	0,18	0,16	0,46
266/2014	чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
итого за завтрак			12,93	15,31	65,13	445,45	262,13	89,47	2,28	0,28	0,33	1,08
итого завтрак в %			96	102	100	99	117	179	91	124	132	9
второй завтрак												
	яблоко	100	0	0	11	46	16	9	2	0	0	10
обед												
54-27с	суп с рыбными консервами	180	5,31	6,08	11,29	121	14,22	20,52	0,7	0,06	0,04	4,79
139/2014	капуста тушеная	130	2,86	4,25	12,22	97,93	66,69	25,57	0,98	0,04	0,05	21,41
128/2014	котлеты рубленые из птицы	70/4	10,5	14,84	10,64	219,8	15,3	15,76	1,25	0,06	0,07	0,28
276/2014	компот из смеси сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	25,82	16,44	0,55	0,01	0,02	0,29
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
итого за обед			22,91	25,82	82,07	644,63	137,03	101,29	4,63	0,25	0,23	26,77
итого обед в %			121	123	90	102	44	145	132	79	66	153
полдник												
75/2014	суп молочный с макаронными изделиями	180	3,96	3,78	14,31	107,1	97,64	12,97	0,29	0,05	0,12	0,47
268/2014	чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,04	5,64	22,8	2,36	0,66	0,07	0	0	1,01
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0

итого за полдник		7,12	4,18	39,83	220,30	110,40	27,63	1,00	0,11	0,15	1,48
итого за полдник в %		88	46	102	82	82	92	67	81	100	20
итого за 10 день		43,36	45,31	198,33	1356,38	525,56	227,39	10,11	0,64	0,71	39,33
итого за 10 день в %		107	101	101	100	78	152	135	95	95	105
в % 1 - 5 дни		116	98	1486	109	75	143	113	94	107	77
в % 6 - 10 дни		113	85	1483	103	78	168	128	92	107	85
в % за 10 дней		114	92	1485	106	77	155	120	93	107	81
НОРМА на завтрак 25 %		13,5	15,0	65,3	450,0	225,0	50,0	2,5	0,2	0,3	12,5
НОРМА на обед 35 %		18,9	21,0	91,4	630,0	315,0	70,0	3,5	0,3	0,4	17,5
НОРМА на полдник 15 %		8,1	9,0	39,2	270,0	135,0	30,0	1,5	0,1	0,2	7,5
НОРМА за день 75%		40,5	45,0	195,8	1350,0	675,0	150,0	7,5	0,7	0,8	37,5
НОРМА за день 100%		54,0	60,0	261,0	1800,0	900,0	200,0	10,0	0,9	1,0	50,0