

1

Категория: Дети 3-7 лет

№ РЕЦ.	Прием пищи,наименование блюд наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины ,мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
69прог 394	Каша геркулесовая молочная	200	11	6.6	22.64	216.44	0.1	0.2	0.9	190.82	0.9
	Чай с молоком	200	3.1	3.54	15.08	102.66	0.06	0.18	1.58	149.34	0.38
	Пряники	40	3.92	3	29.76	166.8	0.032	0.02	0	11.6	0.84
	Второй завтрак										
	Сок фруктовый	150	0.4	0.4	7.8	37.6	0	0	8	12.8	1.8
	Обед										
80	Суп гречневый	250	2.8	2.5	17	103.25	0.1	0.05	8.25	25.9	1.025
304	Плов из мяса кур	210	7.73	22.26	35.69	301	0.08	0.08	1.01	20.7	1.87
	Огурец соленый	25	0	0.05	0.1	0.825	0	0	0.325	1.45	0.05
122прог	Кисель	200	0	0	19.6	80	0.6	0.6	30	9	0
	Хлеб ржаной	50	3.45	3.3	16.7	87	0.09	0.04	0	17.5	1.95
	Полдник										
469	Булочка домашняя	70	8.767	5.096	37.744	250.6	0.084	0.042	0	13.86	0.91
400	Молоко кипяченое	200	0.02	0.06	9.32	37.34	0	0	0.02	10.66	0.26
	Итого за день		41.187	46.806	211.434	1383.515	1.146	1.212	50.085	463.63	9.985
	Рекомендуемая норма		51	46	222	1530	0.8	0.9	43	765	10

День 2

Категория: Дети 3-7 лет

№ РЕЦ.	Прием пищи,наименование блюда наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины ,мг			Минерал ные веществ а, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
5/4прог	Каша манная молочная жидкая	200	5	5.4	28.6	178	0	0.2	0.4	93.6	0.4
395	Кофейный напиток с молоком	200	2.66	3.12	14.18	93.94	0.04	0.14	1.3	125.74	0.14
	Бутерброд с маслом	60	8.55	2.49	27.56	156	0.05	0.03	0.1	10.9	0.87
	Второй завтрак										
	Обед										
74	Рассольник со сметаной	250	3.275	2.8	12.8	92	0.1	0.075	6.875	34.53	0.8
276	Жаркое по домашнему	210	7.47	27.53	21.95	265	0.21	0.34	8.97	31.1	4.03
	Хлеб ржаной	50	3.45	3.3	16.7	87	0.09	0.04	0	17.5	1.95
401прогр	Компот из изюма	200	0	0.46	49.2	201	0	0	50	25.5	1.5
20	Салат витаминный	60	3.048	0.846	5.19	51.54	0.012	0.024	20.97	26.802	0.324
	Полдник										
	Сырники творожные	110	18.075	26.31	25.725	370.5	0.075	0.39	0.36	220.95	1.035
	Сгущенное молоко	15	23.52	23.76	7.12	0.606	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром	200	0.02	0.06	9.32	37.34	0	0	0.02	10.66	0.26
	Итого за день		75.068	96.076	218.345	1532.926	0.577	1.239	88.995	597.282	11.309
	Рекомендуемая норма		51	46	222	1530	0.8	0.9	43	765	10

День 3

Категория: Дети 3-7 лет

№ РЕЦ.	Прием пищи,наименование блюдо наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины ,мг			Минерал ные веществ а, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
5/4(прогр)	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	6.6	32.6	206	0.2	0.2	0.4	97.6	1
397	Какао с молоком	200	3.62	4.2	17.28	118.66	0.06	0.18	1.6	152.94	0.54
3	Бутерброд с сыром	65	8.45	6.68	19.39	180	0.07	0.08	0.11	142.4	0.96
	Второй завтрак										
	Кефир	150	3.12	6.25	4.1	85	0.05	0.5	1	152	0.2
	Обед										
81	Суп гороховый	250	5.35	5.125	16.125	133.25	0.15	0.075	5.825	50.28	1.8
115	Гренки пшеничные	15	0.23	1.86	11.41	55.23	0.03	0.01	0	5.43	0.47
132	Капуста тушенная	150	5.56	3.13	14.38	120	0.05	0.06	24.99	85	1.22
282	Биточки мясные	70	6.755	10.08	6.664	128.331	0.056	0.119	0.154	27.3	0.84
376	Компот из сухофруктов	200	0.02	0.44	27.76	113	0	0	0.4	31.82	1.24
	Хлеб ржаной	50	3.45	3.3	16.7	87	0.09	0.04	0	17.5	1.95
	Полдник										
215/95прог	Омлет (С сосиской)	110	15.453	10.0421	2.345	159	0.588	0.3	0.246	49.966	2.628
392	Чай с сахаром	200	0.02	0.06	9.32	37.34	0	0	0.02	10.66	0.26
	Хлеб пшеничный	50	0.5	3.95	24.15	118	0.08	0.03	0	11.5	1
	Итого за день		58.528	61.7171	202.224	1540.811	1.424	1.594	34.745	834.396	14.108
	Рекомендуемая норма		51	46	222	1530	0.8	0.9	43	765	10

День 4

Категория: Дети 3-7 лет

№ РЕЦ.	Прием пищи,наименование блюдо наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины ,мг			Минерал ьные веществ а, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.6	6.04	18.24	147.6	0.08	0.22	0.92	164.74	0.54
394	Чай с молоком	200	3.1	3.54	15.08	102.66	0.06	0.18	1.58	149.34	0.38
1	Бутерброд с маслом	60	8.55	2.49	27.56	156	0.05	0.03	0.1	10.9	0.87
	Второй завтрак										
	Мандарины	150	3.12	6.25	4.1	85	0.05	0.5	1	152	0.2
	Обед										
57	Борщ со сметаной	250	4.9	1.825	12.75	102.5	0.05	0.05	10.275	44.375	1.2
315	Рис отварной	150	5.37	3.645	36.69	209.7	0.03	0.015	0	1.365	0.525
255	Котлета рыбная запеченная	70	3.29	9.359	6.986	94.5	0.056	0.07	0.301	36.868	0.525
348	Соус томатный	25	1.05	0.29	2.005	18.625	0.005	0.005	0.595	3.97	0.12
134прог	Напиток витаминный	200	0.08	0.4	15	56	0	0	2	5.6	1.2
	Хлеб ржаной	50	3.45	3.3	16.7	87	0.09	0.04	0	17.5	1.95
	Полдник										
	Пирожки с творогом	80	8.68	9.17	29.05	0.182	0.07	0.14	0.14	65.1	0.7
	Чай с сахаром	200	0.02	0.06	9.32	37.34	0	0	0.02	10.66	0.26
	Итого за день		47.21	46.369	193.481	1097.107	0.541	1.25	16.931	662.418	8.47
	Рекомендуемая норма		51	46	222	1530	0.8	0.9	43	765	10

День 5

Категория: Дети 3-7 лет

№ РЕЦ.	Прием пищи,наименование блюдо наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность ккал	Витамины ,мг			Минерал ьные веществ а, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
68прог	Каша Дружба молочная	200	10.18	6.32	26.34	223.16	0.08	0.2	0.9	183.8	0.54
395	Кофейный напиток с молоком	200	2.66	3.12	14.18	93.94	0.04	0.14	1.3	125.74	0.14
1	Бутерброд с маслом	60	8.55	2.49	27.56	156	0.05	0.03	0.1	10.9	0.87
	Второй завтрак										
	Обед										
87	Суп с рыбными фрикадельками	250	8.4	8.6	14.325	167.25	0.1	0.15	9.1	45.3	1.275
321	Картофельное пюре	150	4.8	3.06	20.445	137.25	0.135	0.105	18.165	36.975	1.005
284	Тефтели из печени с рисом	70	4.879	4.473	7.616	92.169	0.063	0.399	3.269	29.281	1.421
354	Соус сметанный	25	1.25	0.3525	1.4675	18.525	0.005	0.0075	0.01	6.825	0.0525
43бпрог	Напиток лимонный	200	0	0.3	38.56	157.5	0.02	0	19.5	12	0
	Хлеб ржаной	50	3.45	3.3	16.7	87	0.09	0.04	0	17.5	1.95
	Полдник										
206	Макароны отварные с сыром	150	10.005	9.285	22.71	217.995	0.045	0.075	0.135	104.595	1.14
392	Чай с сахаром	200	0.02	0.06	9.32	37.34	0	0	0.02	10.66	0.26
	Хлеб пшеничный	50	0.5	3.95	24.15	118	0.08	0.03	0	11.5	1
	Итого за день		54.694	45.3105	223.3735	1506.129	0.708	1.1765	52.499	595.076	9.6535

	Рекомендуемая норма		51	46	222	1530	0.8	0.9	43	765	10

День 6

Категория: Дети 3-7 лет

№ РЕЦ.	Прием пищи,наименование блюдо наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины ,мг			Минерал ные веществ а, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
70(прогр)	Каша пшённая молочная жидкая	200	10.42	6.76	25.86	224.94	0.1	0.2	0.9	185.86	0.75
392	Чай с сахаром	200	0.02	0.06	9.32	37.34	0	0	0.02	10.66	0.26
152	Вафли	40	2.36	1.5	14.98	83.42	0	0	0	0	0
	Второй завтрак										
	Сок	150	0.4	0.4	7.8	37.6	0	0	8	12.8	1.8
	Обед										
81	Суп картофельный с фасолью	250	5.35	5.125	16.125	133.25	0.15	0.075	5.825	50.275	1.8
204	Макаронные изделия отварные	150	4.515	5.52	26.445	168.45	0.06	0.03	0	4.86	1.11
275	Сосиска отварная	80	11.95	6.5	0.2	130	0.1	0.08	0	17.5	0.9
122прог	Кисель	200	0	0	19.6	80	0.6	0.6	30	9	0
	Хлеб ржаной	50	3.45	3.3	16.7	87	0.09	0.04	0	17.5	1.95
348	Соус томатный	25	1.05	0.29	2.005	18.625	0.005	0.005	0.595	3.97	0.12
	Полдник										
460	Крендель с сахаром	70	9.198	4.956	39.018	259	0.084	0.07	0	13.58	0.896
400	Молоко кипячёное	200	5.44	6.1	10.1	113.34	0.08	0.32	2.74	252.8	0.22

213	Яйцо вареное	40	4.6	5.08	0.28	63	0.03	0.18	0	22	1
12	Салат из кукурузы консервированной	40	2.472	1.152	3.216	39.72	0.04	0.02	3.72	7.464	0.264
392	Чай с сахаром	200	0.02	0.06	9.32	37.34	0	0	0.02	10.66	0.26
	Хлеб пшеничный	50	0.5	3.95	24.15	118	0.08	0.03	0	11.5	1
	Итого за день		46.942	51.592	190.236	1319.735	0.605	0.81	66.475	489.959	9.524
	Рекомендуемая норма		51	46	222	1530	0.8	0.9	43	765	10

День 8

Категория: Дети 3-7 лет

№ РЕЦ.	Прием пищи,наименование блюд наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины ,мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
5/4(прогр)	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	6.6	32.6	206	0.2	0.2	0.4	97.6	1
394	Чай с молоком	200	3.1	3.54	15.08	102.66	0.06	0.18	1.58	149.34	0.38
3	Бутерброд с сыром	65	8.45	6.68	19.39	180	0.07	0.08	0.11	142.4	0.96
	Второй завтрак										
	Обед										
82	Суп вермишелевый	250	2.825	2.7	17.15	104.75	0.125	0.075	8.25	24.6	1.075
321	Картофельное пюре	150	4.8	3.06	20.445	137.25	0.135	0.105	18.165	36.975	1.005
295	Рулет мясной	70	7.175	8.701	6.846	127.169	0.056	0.119	2.38	34.531	0.994
348	Соус томатный	25	1.05	0.29	2.005	18.625	0.005	0.005	0.595	3.97	0.12
376	Компот из сухофруктов	200	0.02	0.44	27.76	113	0	0	0.4	31.82	1.24

	Хлеб ржаной	50	3.45	3.3	16.7	87	0.09	0.04	0	17.5	1.95
	Полдник										
458	Пирожки с повидлом	70	5.481	9.219	29.183	201.999	0.077	0.119	0.042	50.799	0.903
392	Чай с сахаром	200	0.02	0.06	9.32	37.34	0	0	0.02	10.66	0.26
	Итого за день		42.371	44.59	196.479	1315.793	0.818	0.923	31.942	600.195	9.887
	Рекомендуемая норма		51	46	222	1530	0.8	0.9	43	765	10

День 9

Категория: Дети 3-7 лет

№ РЕЦ.	Прием пищи,наименование блюд наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины ,мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
185прог	Каша рисовая молочная	200	5.8	6	43.8	248	0	0.2	0.6	112.6	0.6
395	Кофейный напиток с молоком	200	2.66	3.12	14.18	93.94	0.04	0.14	1.3	125.74	0.14
1	Бутерброд с маслом	60	8.55	2.49	27.56	156	0.05	0.03	0.1	10.9	0.87
	Второй завтрак										
	Яблоко	150	0.4	0.4	7.8	37.6	0	0	8	12.8	1.8
	Обед										
72	Щи по-уральски	250	5.075	2.05	7.2	82.5	0.05	0.025	11.85	45.375	0.875

87	Суп с рыбными консервами	250	8.4	8.6	14.325	167.25	0.1	0.15	9.1	45.3	1.275
59прог	Рагу овощное	150	5.085	3.75	14.445	126.315	0.09	0.12	8.43	96.36	1.065
282	Котлета мясная	70	8.246	10.871	11.249	162.169	0.07	0.119	0.105	30.45	1.05
376	Компот из сухофруктов	200	0.02	0.44	27.76	113	0	0	0.4	31.82	1.24
	Хлеб ржаной	50	3.45	3.3	16.7	87	0.09	0.04	0	17.5	1.95
	Полдник										
237	Запеканка из творога	110	18.075	26.31	25.725	370.5	0.075	0.39	0.36	220.95	1.035
	Сгущенное молоко	15	23.52	23.76	7.12	0.606	0	0	0	0	0
392	Чай с сахаром	200	0.02	0.06	9.32	37.34	0	0	0.02	10.66	0.26
	Итого за день		89.306	94.951	188.314	1586.22	0.655	1.299	21.025	932.86	10.875
	Рекомендуемая норма		51	46	222	1530	0.8	0.9	43	765	10

	Итого за 10 дней		553.17	579.5876	2041.26	14099.84	8.383	12.7235	480.63	6199.771	112.004
--	-------------------------	--	--------	----------	---------	----------	-------	---------	--------	----------	---------