Согласовано:
Начальник ТО Роспотребнадзора
по Хабаровскому краю
в Верхнебуреинском районе»
А.А.Хоменко_____
Экспертное заключение №53 от 26 .01.2017г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ООШ №16
_____О.И.Черниенко

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для питания воспитанников дошкольной группы МБОУ ООШ№16 с. Аланап

Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

Разработано по Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.

2017г

Неделя первая

	День - 1	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА			
	Возрастная категория : 3 - 7 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		С	В1	А(экв.рет/сут)	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
100	**суп молочный с макаронными изделиями**	160	3,78	4,29	14,7	129,63		0,77	0,06	42,21	113,13	9,91	122,43	0,4
414	**Кофейный напиток с молоком**	200	3,6	2,67	29,2	124		1,3	0,04	18	113,2	12,6	81	0,12
3	**Бутерброд (батон) с сыром**	40	3,3	4,36	9,7	106,37		0,046	0,035	29,5	23,1	0,875	35,5	0,88
	Итого за прием пищи	400	**10,68**	**11,32**	**53,6**	**360**	**20,00%**	**2,116**	**0,135**	**89,71**	**249,43**	**23,385**	**238,93**	**1,4**
	Завтрак -2													
418	**сок фруктовый**	130	**0,18**		**14,82**	**90,00**		**2,60**	0,04		40	5	20	0,25
	Итого за прием пищи	**130**	**0,18**		**14,82**	**90,00**	**5%**	**2,60**	**0,04**	**0,00**	**40,00**	**5,00**	**20,00**	**0,25**
	Обед													
20	**салат из мор.кап**	50	0,63	3,53	5,9	27,05		20,11	0,0072	39,21	6,98	9,032	11,472	0,19
89	**суп с мясными фрикадельками**	180	3,57	5,52	10,29	88		7,06	0,081	32,7	17,4	17,1	75,89	0,9
138	**солянка мясная**	130	4,22	3,66	4,28	64,12		9,76	0,14	29,68	152,8	31,4	65,8	0,6
395	**компот из с\ф**	180	0,43	0,168	25,6	110,4		1,78	0,0045		11,98	1,22	11,68	1,02
пр	**Хлеб ржаной**	50	2,47	0,45	12,52	65			0,03		11,5	5,4	53	1,55
пр	**Хлеб пшеничный йод.**	50	3,95	0,5	19,32	93,52					6,9	7,6	14,1	0,33
	Итого за прием пищи	640	**15,27**	**13,83**	**77,87**	**448,09**	**35,00%**	**38,71**	**0,2555**		**200,58**	**71,752**	**220,47**	**4,4**
	Полдник													
420	**молоко**	150	4,35	3,75	6,3	85		0,45	0,06	30	180	21	135	0,15
489	**пряник детский**	100	6,46	8,2	34,39	185		0,02	0,06	35,5	8,55	1,103	12,35	0,91
	Итого за прием пищи	**250**	**10,81**	**11,95**	**40,69**	**270**	**15%**	**0,47**	**0,06**	**35,5**	**8,55**	**1,103**	**12,35**	**0,91**
	Итого за день	**1420**	**42,68**	**50,06**	**192,55**	**1349,99**	**75**	**43,92**	**0,57**	**309,30**	**653,06**	**129,44**	**585,35**	**7,67**

Неделя первая

	День - 2	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА			
	Возрастная категория : 3 - 7 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		С	В1	А(экв.рет/	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
199	**каша "дружба" с маслом**	150	1,66	2,96	17,46	142,05			**0,018**	100,5	165,84	2,92	42,62	0,305
1	**Бутерброд с маслом (батон) 35/5**	40	2,45	7,55	14,62	136			0,031	25	5,81	17,1	19,23	0,496
411	**какао**	180	0,12	0,02	10,2	41		1,83			10	1,3	2,5	0,28
	Итого за прием пищи	400	**4,23**	**10,53**	**42,28**	**319,05**	**20,00%**		**0,049**	**125,5**	**181,65**	**21,32**	**64,35**	**1,081**
	Завтрак -2													
418	**сок фруктовый**	130	**0,18**		**14,82**	**90,00**		**2,60**	0,04		40	5	20	0,25
	Итого за прием пищи	**130**	**0,18**		**14,82**	**90,00**	**5%**	**2,60**	**0,04**	**0,00**	**40,00**	**5,00**	**20,00**	**0,25**
	Обед													
13	**салат из моркови**	50	0,41	2,55	4,38	43,66		4,83	0,0087		19,05	6,37	14,5	0,18
80	**рассольник мекошинкованый на бульо**	180	2,37	3,679	19,18	80,76		14,22	0,0525	23	40,03	16,91	96,84	0,392
307	**котлета из говядины**	70	11,83	7,99	0,96	142,8		0,148	0,04	59,5	136,9	21,008	98,2	1,51
148	**каша гречневая**	130	1,96	6,67	10,76	116,46		9,55	0,07	34,5	71,7	25,52	58,13	0,635
391	**компот из с\ф**	180	0,16	0,16	21,5	87,8		1,3	0,105		11,61	2,7	4,65	0,46
	Хлеб ржаной	50	2,47	0,45	12,52	65			0,03		11,5	5,4	53	1,55
	Хлеб пшеничный йод.	50	3,95	0,5	19,32	93,52					6,9	7,6	14,1	0,33
	Итого за прием пищи	710	**23,15**	**21,999**	**88,6**	**630**	**35,00%**	**30,048**	**0,3062**	**117**	**297,69**	**85,508**	**339,42**	**5,057**
	Полдник													
437	**блины с медом**	70	4,28	4,18	47,48	180		0,162	0,06	32	26,3	13,93	88,2	0,928
420	**чай**	180	5,23	4,5	7,2	90		1,16	0,06	30	180	32	150	0,15
	Итого за прием пищи	**250**	**9,51**	**8,68**	**54,68**	**270**	**15%**	**1,322**	**0,12**	**62**	**206,3**	**45,93**	**238,2**	**1,078**
	Итого за день	**1490**	**37,50**	**43,82**	**210,31**	**1350,00**	**75%**	**42,26**	**0,61**	**304,50**	**744,50**	**161,07**	**674,10**	**7,88**

Неделя первая

	День - 3	**Масса**	**Пищевые вещества**			**Энерг.ценность**		**ВИТАМИНЫ (мг)**			**МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА**			
	Возрастная категория : 3 - 7 лет	**порции**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**(ккал)**		**С**	**В1**	**А(экв.рет/**	**Са**	**Mg**	**Р**	**Fe**
	Завтрак													
	каша овсяная из "геркулеса" жидкая	190	3,61	7,07	24,03	162,63			0,15	92,5	23,8	8,5	88,9	0,82
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	170	2,85	2,41	14,36	91		1,17	0,04	18	113,2	17,8	92	0,12
	Бутерброд (батон) с маслом	40	3,3	4,36	9,7	106,37		0,046	0,035	29,5	23,1	0,875	35,5	0,88
	Итого за прием пищи	400	**9,76**	**13,84**	**48,09**	**360**	**20,00%**	**1,216**	**0,225**	**122**	**160,1**	**27,175**	**124,4**	**1,7**
	Завтрак -2													
	сок фруктовый	130	**0,18**		**14,82**	**90,00**		**2,60**	0,04		40	5	20	0,25
	Итого за прием пищи	**130**	**0,18**		**14,82**	**90,00**	**5%**	**2,60**	**0,04**	**0,00**	**40,00**	**5,00**	**20,00**	**0,25**
	Обед													
	зел.горошек	50	0,376	2,55	1,3	29,9		5,01	0,024		19,92	3,12	8,91	0,263
	щи из свежей капусты с картофелем	180	1,97	5,12	6,1	66,82		17,96	0,0383		48,6	11,02	42,37	0,47
	тефтеля мясная	70	7,22	7,77	6,73	129,5		1,44	0,045	83	88,7	15,8	122,1	0,77
	рис отварной с овощами	130	3,00	4,29	21,65	143,63		1,96	0,038	108,5	14,6	9,8	72,13	0,44
	компот из с\ф	180	0,40	0,018	25,0	101,63		0,36	0,0015		23,86	9,4	12,36	0,63
	Хлеб ржаной	50	2,47	0,45	12,52	65			0,03		11,5	6,8	53	1,55
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	19,32	93,52					6,9	7,6	14,1	0,33
	Итого за прием пищи	710	**19,382**	**20,698**	**92,58**	**630**	**35,00%**	**26,73**	**0,1528**	**191,5**	**214,08**	**63,54**	**324,97**	**4,453**
	Полдник													
	булочка домашняя	75	6,455	7,28	34,5	144		0,01	0,068	5,5	10,2	12,7	36	0,66
	фрукт	60	0,75	0,25	10,05	50,99		7,99	0,165		8,8	2,95	6,05	1,21
	молоко	160	4,35	3,75	6	75		1,05	0,06	30	180	32	150	0,15
	Итого за прием пищи	**295**	**11,555**	**11,28**	**50,55**	**269,99**	**15%**	**9,05**	**0,293**	**35,5**	**199**	**47,65**	**192,05**	**2,02**
	Итого за день	**1535**	**40,88**	**45,82**	**206,04**	**1349,99**	**75%**	**39,60**	**0,711**	**349,00**	**613,18**	**143,37**	**661,42**	**8,42**

Неделя первая

	День - 4	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА			
	Возрастная категория : 3 - 7 лет	порции	Белки	Жиры	Углевод	(ккал)		С	В1	А(экв.р	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
225	**каша кукурузная**	160	7,28	10,49	26,98	126,23		0,34	**0,068**	115,8	236,48	9,92	111,7	1,01
415	**какао**	200	2,94	1,98	20,92	97,77		0,377	**0,02**	9	115,9	1,6	77,9	0,07
1	**Бутерброд с маслом (батон) 30/10**	40	2,45	7,55	14,62	136			0,031	25	5,81	17,1	19,23	0,496
	Итого за прием пищи	400	**12,67**	**20,02**	**62,52**	**360**	**20,00%**	**0,717**	**0,119**	**149,8**	**358,19**	**28,62**	**130,9**	**1,506**
	Завтрак -2													
518	**сок фруктовый**	130	**0,18**		**14,82**	**90,00**		**2,60**	0,04		40	5	20	0,25
	Итого за прием пищи	**130**	**0,18**		**14,82**	**90,00**	**5%**	**2,60**	**0,04**	**0,00**	**40,00**	**5,00**	**20,00**	**0,25**
	Обед													
15	**икра кабачковая**	50	0,481	3,07	1,53	35,68		9,83	0,0138	75	10,8	2,1	12,12	0,28
87	**суп картофельный гороховый**	180	7,5	4,75	9,89	119,75		6,133	0,206		42,3	3,36	68,24	1,23
263	**рыбная котлета**	70	4,21	3,18	2,24	72,25		0,25	0,12	136,2	113,8	4,1	140,5	0,78
332	**макароны**	130	1,97	4,38	22,33	142,98			0,117	105	2,38	6,39	46,6	0,41
394	**компот из смеси сухофруктов**	180	0,39	0,024	16,596	102		0,5	0,0015		23,85	2,5	11,5	0,93
	Хлеб ржаной	50	2,47	0,45	12,52	65			0,03		11,5	5,4	53	1,55
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	19,32	93,52					6,9	7,6	14,1	0,33
	Итого за прием пищи	710	**20,97**	**16,35**	**84,426**	**631,18**	**35,00%**	**16,713**	**0,4745**	**316,2**	**211,53**	**31,45**	**333,9**	**5,23**
	Полдник													
515	**омлет с зел.горошком**	150	4,5	4,08	7,58	85		2,05	0,06	32	189,6	22,1	142,2	0,16
452	**чай**	180	6,7	8,5	44,96	184,98			0,06	2	18,9	27,4	35	0,66
	Итого за прием пищи	**330**	**11,2**	**12,58**	**52,54**	**269,98**	**15%**	**2,05**	**0,12**	**34**	**208,5**	**49,5**	**177,2**	**0,82**
	Итого за день	**1490**	**45,02**	**48,95**	**214,31**	**1351,16**	**75%**	**22,08**	**0,75**	**500,00**	**818,22**	**199,88**	**662,02**	**7,81**

Неделя первая

	День - 5	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА			
	Возрастная категория : 3 - 7 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		С	В1	А(экв.рет)	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
316	**каша пшенная молочная жидкая**	180	3,31	0,94	23,82	177,69		1,81	0,142	28,06	161,74	1,91	64,9	0,51
499(П)	**Кофейный напиток с молоком**	180	2,85	2,41	14,36	91		1,17	0,04	18	113,2	2,6	81	0,12
91(П)	**Бутерброд с сыром (батон) 20/5**	40	3,3	4,36	9,7	91,33		0,046	0,035	29,5	23,1	0,875	35,5	0,88
	Итого за прием пищи	**400**	**9,46**	**7,71**	**47,88**	**360,02**	**20%**	**3,026**	**0,217**	**75,56**	**298,04**	**5,385**	**181,4**	**1,51**
	Завтрак -2													
518(П)	**сок фруктовый**	130	**0,18**		**14,82**	**90,00**		**2,60**	0,04		40	5	20	0,25
	Итого за прием пищи	**130**	**0,18**		**14,82**	**90,00**	**5%**	**2,60**	**0,04**	**0,00**	**40,00**	**5,00**	**20,00**	**0,25**
	Обед													
	огурец свежи порц.	50	0,376	2,55	1,3	29,9		5,59	0,034		19,92	3,12	9,91	0,266
159(П)	**борщ с капустой и картофелем со сметаной**	180	2,51	7,22	16,8	80,75		8,92	0,0385		106,86	23,75	61,87	0,83
412	**картофельная пюре**	200	10,63	21,89	35,72	273,32		10,28	0,3	257,44	86,82	22,84	131	1,01
519	**компот из с\ф**	180	0,16	0,16	23,49	87,51		1,71	0,0045		13,01	7,98	9,1	0,945
109	**оладья из печени**	50	2,47	0,45	12,52	65			0,03		11,5	5,4	53	1,55
108	**Хлеб пшеничный**	50	3,95	0,5	19,32	93,52					6,9	7,6	14,1	0,33
	Итого за прием пищи	**710**	**20,096**	**32,77**	**109,15**	**630**	**35%**	**26,50**	**0,407**	**257,44**	**245,01**	**70,69**	**278,98**	**4,931**
	Полдник													
515	**сырники со сгущ.молоком**	80	6,6	5,98	31,09	166,71		0,22	0,075	14,5	21,2	26,4	32,4	0,75
517	**чай**	200	8,21	3,61	11,81	103,29		1,09	0,06	30	180	21	135	0,15
	Итого за прием пищи	**280**	**14,81**	**9,59**	**42,90**	**270**	**15%**	**1,31**	**0,135**	**44,5**	**201,2**	**47,4**	**167,4**	**0,9**
	Итого за день	**1520**	**44,55**	**50,07**	**214,75**	**1350,02**	**75%**	**33,44**	**0,80**	**377,50**	**784,25**		**647,78**	**7,59**

Неделя вторая

	День - 6	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА			
	Возрастная категория : 3 - 7 лет	порции	Белки	Жиры	Углевод	(ккал)		С	В1	А(экв.рет/	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
316	**каша рисовая**	160	7,27	8,15	29,97	144,07		0,09	0,069	97	148,8	14,99	92,9	0,95
499(П)	**Какао**	200	2,88	3,54	17,5	124,6		1,499	0,02	7	95,5	9,5	64,1	0,06
91(П)	**Бутерброд (батон) с сыром**	40	3,3	4,36	9,7	106,37		0,046	0,035	29,5	23,1	0,875	35,5	0,88
	Итого за прием пищи	**400**	**13,45**	**16,05**	**57,17**	**375,04**	**20%**	**1,635**	**0,124**	**133,5**	**267,4**	**25,365**	**192,5**	**1,89**
	Завтрак -2													
518(П)	**сок фруктовый**	130	**0,18**		**14,82**	**90,00**		**2,60**	0,04		40	5	20	0,25
	Итого за прием пищи	**130**	**0,18**		**14,82**	**90,00**	**5%**	**2,60**	**0,04**	**0,00**	**40,00**	**5,00**	**20,00**	**0,25**
	Обед													
	морская капуста	50	0,41	2,55	4,38	43,66		4,35	0,01		11,98	5,6	15,48	0,18
159(П)	**суп-пюре из картофеля**	180	4,08	5,34	12,64	123,96		4,88	0,083	48,5	116,5	24,68	64,99	0,48
412	**биточки мясные**	70	6,97	7,9	10,183	128,8			0,05	100,75	111,9	33,3	85,14	0,77
190	**свекла, тушеная в сметане или молочном соусе**	130	2,84	7,03	16,32	101,9		1,41	0,097	81	96,68	12,16	64,91	0,881
519	**компот с\ф**	180	0,61	0,25	18,07	73,2		20,34	0,01		16	2,6	2,6	0,47
109	**Хлеб ржаной**	50	2,47	0,45	12,52	65			0,03		11,5	5,4	53	1,55
108	**Хлеб пшеничный**	50	3,95	0,5	19,32	93,52					6,9	7,6	14,1	0,33
	Итого за прием пищи	710	**21,33**	**24,02**	**93,433**	**630,04**	**35%**	**30,98**	**0,27**	**230,25**	**371,46**	**91,34**	**300,22**	**4,481**
	Полдник													
515	**пряник детский**	50	3,23	4,1	17,39	125		0,01	0,06	35,5	8,55	1,103	12,35	0,91
419	**молоко кипячённое**	200	6,11	5,44	10,10	144,98		2,73	0,06	32	111,45	10,9	92,65	0,59
	Итого за прием пищи	**250**	**9,34**	**9,54**	**27,49**	**269,98**	**15%**	**2,74**	**0,12**	**67,5**	**120**	**12,003**	**105**	**1,5**
	Итого за день	**1490**	**44,30**	**49,61**	**192,91**	**1365,06**	**75%**	**37,96**	**0,55**	**431,25**	**798,86**	**133,71**	**617,72**	**8,12**

Неделя вторая

	День - 7	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА			
	Возрастная категория : 3 - 7 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		С	В1	А(экв.рет/су	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
199	каша манная молочная жидкая	150	0,823	4,69	18,57	109,41			0,22	104	26,88	4,03	22,5	0,25
3	Бутерброд (батон)	40	3,3	4,36	9,7	106,37		0,046	0,035	29,5	23,1	0,875	35,5	0,88
413	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	98		1,2	0,04	19	116	7,18	88,3	0,3
	Итого за прием пищи	**370**	**6,793**	**11,39**	**42,58**	**313,78**	**20%**	**1,246**	**0,295**	**152,5**	**165,98**	**12,085**	**146,3**	**1,43**
	Завтрак -2													
418	сок фруктовый	130	**0,18**		**14,82**	**90,00**		**2,60**	0,04		40	5	20	0,25
	Итого за прием пищи	**130**	**0,18**		**14,82**	**90,00**	**5%**	**2,60**	**0,04**	**0,00**	**40,00**	**5,00**	**20,0**	**0,25**
	Обед													
13	салат из моркови	50	0,41	2,55	4,38	43,66		3,83	0,0087		19,05	6,37	14,5	0,18
88	суп картофельный с мааронными издел	180	2,53	2,016	22,72	78,17		4,9	0,07	62	88,41	34,8	48,11	0,66
315	плов	200	11,64	27,86	25,46	247,44		10,38	0,085	41	120,4	42,2	118,23	1,68
392	компот из с\ф	180	0,216	0,19	25	102,24		2,02	0,012		18,1	15,96	6,27	0,69
	Хлеб ржаной	50	2,47	0,45	12,52	65			0,03		11,5	5,4	53	1,55
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	19,32	93,52					6,9	7,6	14,1	0,33
	Итого за прием пищи	**710**	**21,216**	**33,566**	**109,4**	**630,03**	**35%**	**21,13**	**0,2057**	**103**	**264,36**	**106,93**	**254,21**	**5,09**
	Полдник													
420	макароны с сыром	150	4,35	3,75	6,3	85		0,45	0,06	30	180	21	135	0,15
489	чай	200	6,46	8,2	34,39	185		0,02	0,06	35,5	10,16	1,9	12,35	0,91
	Итого за прием пищи	**350**	**10,81**	**11,95**	**40,69**	**270**	**15%**	**0,47**	**0,12**	**65,5**	**190,16**	**22,9**	**147,35**	**1,06**
	Итого за день	**1560**	**39,00**	**56,91**	**207,49**	**1303,81**	**75%**	**25,45**	**0,6607**	**321,00**	**660,50**	**146,92**	**567,86**	**7,83**

Неделя вторая

	День - 8	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА			
	Возрастная категория : 3 - 7 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		С	В1	А(экв.рет/сут	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
307	**каша молочная пшеничная**	160	2,8	5,04	14,27	149,92			0,13	75	14,1	8,3	76,6	0,88
93(П)	**Бутерброд (батон)25/15**	40	5,41	9,21	12,28	91,2		0,11	0,035	29,5	23,1	0,875	35,5	0,88
497 (П	**Какао**	200	4	3,54	16,57	118,88		1,588	0,02	7	95,5	9,5	64,1	0,06
	Итого за прием пищи	**400**	**12,21**	**17,79**	**43,12**	**360**	**20%**	**1,698**	**0,185**	**111,5**	**132,7**	**18,675**	**176,2**	**1,82**
	Завтрак -2													
518(П	**сок фруктовый**	130	**0,18**		**14,82**	**90,00**		**2,60**	0,04		40	5	20	0,25
	Итого за прием пищи	**130**	**0,18**		**14,82**	**90,00**	**5%**	**2,60**	**0,04**	**0,00**	**40,00**	**5,00**	**20,00**	**0,25**
	Обед													
2(П)	**икра кабачковая**	50	0,4	2,68	2,09	41,79		6,36	0,0141		12,14	22	9,88	0,27
156(П	**суп картофельный с рыбными консервами**	180	3,78	4,2	7,908	114,62		3,67	0,086	12,7	143,9	10,78	67,7	0,806
245	**сложный гарнир (карт.пюре и капуста тушен**	130	3,33	5,65	8,958	92,25		7,88	0,083	72	70,53	0,88	43,1	0,62
507	**компот с\ф**	180	0,216	0,12	27,34	90,32		1,548	0,11		22,91	27,11	5,8	0,52
109	**Хлеб ржаной**	50	2,24	0,44	19,76	91,96			0,03		11,5	5,4	53	1,55
108	**Хлеб пшеничный йод.**	50	3,12	0,56	14,92	77,2					6,9	7,6	14,1	0,33
	Итого за прием пищи	**640**	**13,086**	**13,65**	**80,976**	**508,14**	**35%**	**19,458**	**0,309**	**84,7**	**267,88**	**73,77**	**193,58**	**4,096**
	Полдник													
517	**молоко кипяченное**	150	4,5	4,08	7,58	85		2,05	0,06	32	189,6	22,1	142,2	0,16
541	**булочка молочная**	100	6,7	8,5	44,96	184,98			0,06	2	18,9	27,4	35	0,66
	Итого за прием пищи	**250**	**11,2**	**12,58**	**52,54**	**269,98**	**15%**	**2,05**	**0,12**	**34**	**208,5**	**49,5**	**177,2**	**0,82**
	Итого за день	**1420**	**36,68**	**44,02**	**191,46**	**1228,12**	**75%**	**25,81**	**0,654**	**196,20**	**649,08**	**146,95**	**566,980**	**6,986**

Неделя вторая

	День - 9	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА			
№ ТК	Возрастная категория : 3 - 7 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		С	В1	А(экв.рет/сут)	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
307	**омлет**	175	6,44	13,74	6,119	159,35		2,11	0,32	262,38	168,26	56,8	48,194	1,9
93(П)	**Бутерброд с маслом (Батон) 20/5**	25	1,53	6,93	10,32	56,54			0,031	25	5,81	6,18	18,18	0,387
497 (П)	**какао**	200	3,6	2,67	29,2	144,09		0,65	0,04	18	113,2	12,6	81	0,12
	Итого за прием пищи	**400**	**11,57**	**23,34**	**45,639**	**359,98**	**20%**	**2,76**	**0,391**	**305,38**	**287,27**	**75,58**	**147,374**	**2,407**
	Завтрак -2													
518(П)	**сок фруктовый**	130	0,18		14,82	90,00		**2,60**	**0,04**		**40**	**5**	**20**	**0,25**
	Итого за прием пищи	130	**0,18**		**14,82**	**90,00**	**5%**	**2,60**	**0,04**	**0,00**	**40,00**	**5,00**	**20,00**	**0,25**
	Обед													
2(П)	**огурец**	50	1,86	4,23	9,91	54,22		6,42	0,013		16,5	1,91	18,32	0,58
156(П)	**суп - лапша домашняя**	180	3,44	4,15	23,9	111		1,76	0,081	18,75	46,48	1,93	42,11	0,71
405	**гуляш мясной**	70	8,03	7,88	16,84	102,97		5,05	0,07	20,83	31,29	1,72	68,11	0,45
245	**макароны**	130	5,46	7,5	22,46	96,57		4,5	0,0638	40,3	39,65	10,92	124,23	0,69
507	**компот из с\ф**	180	0,36	0,04	24,2	96,04		0,8	0,0015		92,87	8,3	19,22	1,29
109	**Хлеб ржаной**	50	2,24	0,44	19,76	91,96			0,03		11,5	5,4	53	1,55
108	**Хлеб пшеничный йод.**	50	3,12	0,56	14,92	77,2					6,9	7,6	14,1	0,33
	Итого за прием пищи	**710**	**24,51**	**24,80**	**131,99**	**629,96**	**35%**	**18,53**	**0,2463**	**79,88**	**228,69**	**35,87**	**320,77**	**5,6**
	Полдник													
517	**молоко**	200	8,21	3,61	11,81	103,29		1,09	0,075	14,5	21,2	26,4	32,4	0,75
541	**ватрушка с повидлом**	80	3,34	2,99	18,08	166,71		0,15	0,06	30	180	21	135	0,15
	Итого за прием пищи	**280**	**11,55**	**6,60**	**29,89**	**270**	**15%**	**1,24**	**0,135**	**44,5**	**201,2**	**47,4**	**167,4**	**0,9**
	Итого за день	1520	**47,81**	**54,74**	**222,34**	**1349,94**	**75,00%**	**25,13**	**0,81**	**429,76**	**757,16**	**163,85**	**655,54**	**6,75**

Неделя вторая

	День - 10	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА			
	Возрастная категория : 3 - 7 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		С	В1	А(экв.рет/сут)	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
199	**Каша манная молочная жидкая с маслом**	180	2,37	5,9	30,21	154,92			0,087	72	34,8	22,69	51,65	1,09
3	**Бутерброд (батон) с сыром**	40	3,88	5,86	13,46	114,08		0,035	0,035	35,5	23,1	0,875	35,5	0,88
414	**Кофейный какао**	180	2,85	2,41	14,36	91		1,17	0,04	18	113,2	12,6	81	0,12
	Итого за прием пищи	**400**	**9,1**	**14,17**	**58,03**	**360**	**20%**	**1,205**	**0,162**	**125,5**	**171,1**	**36,165**	**168,15**	**2,09**
	Завтрак -2													
418	**сок фруктовый**	130	**0,18**		**14,82**	**90,00**		**2,60**	**0,04**		**40**	**5**	**20**	**0,25**
	Итого за прием пищи	**130**	**0,18**		**14,82**	**90,00**	**5%**	**2,60**	**0,04**	**0,00**	**40,00**	**5,00**	**20,00**	**0,25**
	Обед													
21	**Салат из капусты белокочанной**	50	0,7	4,166	4,5	43,7		13,01	0,0095	42,72	43,4	5,48	22,681	0,17
80	**суп с галушками**	180	2,8	7,52	14,036	66,24		6,74	0,088	110	100,34	23,92	61,9	0,52
292	**каша гречневая, сельдь с\с**	200	14,35	12,153	11,28	259,5		8,5	0,178	22	136	56,11	158,15	1,02
508	**компот из смеси сухофруктов**	180	0,39	0,024	16,596	102,1		0,5	0,0016		39,16	2,5	12,8	0,05
пр	**Хлеб ржаной**	50	2,47	0,45	12,52	65			0,03		11,5	5,4	53	1,55
пр	**Хлеб пшеничный**	50	3,95	0,5	19,32	93,52					6,9	7,6	14,1	0,33
	Итого за прием пищи	**710**	**24,66**	**24,813**	**78,252**	**630,06**	**35%**	**28,75**	**0,3071**	**174,72**	**337,3**	**101,01**	**322,63**	**3,64**
	Полдник													
489	**блины со сгущ.молоком**	50	3,23	4,1	17,39	125		0,25	0,06	35,5	8,55	1,103	12,35	0,91
419	**чай**	200	6,11	5,44	10,10	144,98		2,52	0,07	41	111,45	10,9	92,65	0,59
	Итого за прием пищи	**250**	**9,34**	**9,54**	**27,49**	**269,98**	**15%**	**2,77**	**0,13**	**76,5**	**120**	**12,003**	**105**	**1,5**
	Итого за день	**1490**	**43,28**	**48,52**	**178,59**	**1350,04**	**75,00%**	**35,33**	**0,639**	**376,72**	**668,40**	**154,18**	**615,78**	**7,48**

	Возрастная группа 3 - 7 лет											
№	Пищевые вещества			Энерг.цен	%	Витамин(мг)			Минеральные в-ва			
день	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		С	В	А(рет.в сут)	Ca	Mg	P	Fe
1	42,68	50,06	192,55	1350	75	43,92	0,57	308,3	653,06	129,44	585,35	7,67
2	37,5	43,82	210,31	1350	75	42,26	0,61	304,5	744,5	161,07	674,1	7,88
3	40,88	45,82	206,04	1350	75	39,6	0,711	349	613,18	143,37	661,42	8,42
4	45,02	48,95	214,31	1351	75	22,08	0,75	500	818,12	199,88	662,02	7,81
5	44,55	50,07	214,75	1350	75	33,44	0,8	377,5	784,25	200	647,78	7,59
6	44,3	49,61	192,91	1365	75	37,96	0,55	431,25	798,86	133,71	617,72	8,12
7	39,03	52,38	195,89	1350	75	27,46	0,6807	391	700,8	149,4	596,28	8,14
8	41,72	49,8	197,4	1350	75	26,56	0,729	217,5	732,68	166,35	651,99	8,386
9	47,81	54,74	222,34	1350	75	25,13	0,81	429,76	457,16	163,85	655,54	6,75
10	43,28	48,52	178,59	1350	75	35,33	0,639	376,72	668,4	154,18	615,78	7,48
итого	426,77	493,77	2025,09	13516	750	333,74	6,8497	3685,53	6971	1601,3	6368	78,246
10												
1	42,677	49,377	202,509	1351,6	75	33,374	0,685	368,553	697,1	160,13	636,8	7,8246

Потребность в пищевых веществах,энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

ПОКАЗАТЕЛИ	ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ
	3 - 7 лет
БЕЛКИ (г/сут)	54
ЖИРЫ (г/сут)	60
УГЛЕВОДЫ (г/сут)	261
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	1800
(ккал/сут)	
витамин С (мг/сут)	50
витамин В1 (мг/сут)	0,9
витамин А (рет.экв/сут)	500
кальций (мг/сут)	900
фосфор (мг/сут)	800
магний (мг/сут)	200
железо (мг/сут)	10,5