

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 3-7 лет

Дни	Возраст детей 3-7 лет										
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	В1	В2	С	Са	Fe		
1	71,09	66,12	272,35	1960	1,945	1,684	89,47	808,44	16,77		
2	66,22	64,35	229,7	1690,2	0,986	32,39	78,43	901,7	10,02		
3	84,06	62,8	252,7	1947	1,768	1,565	102,11	903,64	28,3		
4	82,08	69,09	216,3	1822,93	0,872	2,146	37,89	722,86	16,1		
5	67,37	59,21	274,23	1860	1,827	2,122	95,46	1026,75	18,69		
6	74,05	55,98	229,76	1729	1,28	1,694	139,17	707,4	15,78		
7	66	76	209	1701	0,822	2,418	66,1	960,57	17,4		
8	74	74	248,5	1990	0,84	1,83	43,19	964,35	11,68		
9	64,56	65,34	230,3	1732	0,873	1,237	58,09	564,97	14,1		
10	67	58,4	233	1696	0,974	1,596	112,05	1086	11,53		
Итого за 10 дней	716,43	651,29	2395,84	18128,13	12,19	48,68	821,96	8646,68	159,37		
Средняя дневная факт. норма	71,64	65,12	239,5	1812,8	1,21	4,86	82,19	864,60	15,9		

1 день. Расчеты по бланку взяты по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года

№ рец.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
213	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18			22	1
6,7	Хлеб с сыром, с маслом	20/10/5	4,94	6,56	10,4	113,8	0,06	0,37	0,07		110,7	0,88
185	Каша рисовая мол. жид. с маслом	200/5	2,17	3,89	22,51	134	0,02	0,02			4,7	0,32
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43		137	0,43
	ИТОГО		15,86	18,24	49,01	418	0,16	0,74	1,5		274,4	2,63
	2 завтрак											
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6		30	0,3
	Обед											
10	Салат из зел.гор.с раст маслом	60	1,78	3,12	3,75	50,16	0,06	0,019	6,6		12,9	0,4
82	Суп картофель. с мак. изл. на кур.бул.	200	2,14	2,26	13,71	83,8	0,8	0,052	6,6		21,6	0,86
300	Пыльца отварные	75	16,6	12,75		182,4	0,2	0,02	17,4			0,84
344	Рагу овощное	150	4,03	9,8	13,8	158	0,06	0,06	12,4		58,4	1,1
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36		28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04			28,64	1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12			4,6	0,4
	ИТОГО:		30,32	28,75	96,11	766,26	1,27	0,376	49,36		184,78	6,97
	Подливка											
	Вафли	50	1,6	1,4	4,0	175	0,035	0,007			10,7	0,75
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26		21,6	0,18
	ИТОГО		6,82	5,9	47,2	265	0,107	0,313	1,26		22,6,7	0,93
	Ужин											
33	Свекла с раст.маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7		21	0,88
	овощи свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7		13,1	0,34
263	Фрикадельки рыбные в сметан.соусе	80/30	9,7	4,49	11,44	125,23	0,06	0,07	0,18		18,9	0,66
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74		32,06	0,88
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03			11,5	1
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03		10	0,28
368	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10		16	2,2
	ИТОГО		18,09	13,23	80,03	510,93	0,408	0,255	37,35		122,56	6,24
	ВСЕГО		71,09	66,12	272,35	1960	1,945	1,684	89,47		808,44	16,77

Примерное диетическое меню 2-ой дель

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Е. (ккал)	Возраст детей от 3-7 лет											
			б	ж	у		Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг								
	Завтрак																	
6	Хлеб с маслом	30/5	2,42	3,96	14	103	0,05	0,03										
185	Каша геркулесовая мол.жид. с маслом	200/5	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03										
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12							
	ИТОГО		9,06	11,85	52,33	354	0,216	0,195	1,17	139,7	1,74							
	2 завтрак																	
399	Сок молочный	100	0,05		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2							
	Обед																	
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,8	3,5	41,7	0,06	0,01	3,3	10,8	0,36							
75	Расолюшки домашний со сметаной	200/10	2,35	9,07	12,6	141	0,08	0,05	1,4	28,1	0,83							
282	Котлета рубленая из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11	1,4	14	1,18							
126	Картофель в молоке	150	3,5	3,67	19,67	126,5	0,13	0,13	1,6	59,6	0,8							
383	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,54	83,16	0,09	0,002	0,18	9	0,25							
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,04	0,04	0,18	17,5	1,95							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02	0,4	6,9	0,4							
	ИТОГО:		24	25,3	91,09	723,2	0,47	0,362	21	145,9	5,77							
	Полдник																	
	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01										
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18							
	ИТОГО:		7,92	8,7	33,7	173	0,11	0,32	1,8	226,7	0,93							
	Ужин																	
230	Вареники ленивые с маслом	150/5	21,1	15,51	21,86	311	0,07	31,2	0,26	135,6	0,82							
394	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	89	0,08	0,28	2,32	224	0,56							
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,031	52	29,8	0,2							
	ИТОГО		25,2	18,5	52,56	440	0,19	31,5	54,58	389,4	1,58							
	ВСЕГО		66,22	64,35	229,7	1690,2	0,986	32,39	78,43	901,7	10,02							

Примерное циклическое меню 3-ий день.

№ респ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Возраст детей от 3-7 лет												
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Минеральные в-ва, мг								
	Завтрак																		
6-7	Хлеб, сыр, масло сливочное	30/10/5	5	2,99	14,49	105	0,5	0,03						8,2	0,52				
213	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,3	0,18						22	1				
93	Суп молоч. с макаронными изделиями	200	5,74	5,2	18,83	145,2	0,08	0,2						0,9	162	0,5			
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17						1,43	137	0,43			
	ИТОГО		19,49	15,98	49,42	420,2	0,93	0,58						2,33	329,2	2,45			
	2 завтрак																		
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08						10	20	0,6			
	Обед																		
33	Свежая с раст.маслом или овощи свежие	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02						5,7	21	0,88			
с 1,06-31.10		60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02						5,7	13,1	0,34			
83	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	6,32	4,96	14,8	129,6	0,12	0,1						10,7	28	1,4			
282	Шницель из говядины	80	11,32	8,8	11,64	173	0,14	0,11						24,5	24,5	1,26			
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04						25,75	83,17	1,2			
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,002	0,005						0,36	28,64	1,12			
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04							17,5	1,95			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02							6,9	0,4			
	ИТОГО:		28,13	23,2	95,76	739,45	0,54	0,355						48,21	222,81	8,55			
	Полдник																		
458	Варушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,12						0,04	50,08	0,9			
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24						1,8	216	0,18			
	ИТОГО:		14,44	9,98	36,38	292	0,15	0,36						1,84	266,08	1,08			
	Ужин																		
252	Рыба запеченая в сметанном соусе	70/70	16,21	8,86	3,43	159	0,06	0,1						37,6	47,17	12,8			
165	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,16	38,7	207	0,03	0,03						2,83	6,1	0,5			
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41									12,8	0,32			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12							4,6	0,4			
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02						9,3	14,88	2,2			
	ИТОГО		22	13,61	71,09	495,12	0,148	0,27						49,73	85,55	16,22			
	ВСЕГО		84,06	62,8	252,7	1947	1,768	1,565						102,11	903,64	28,3			

Примерное пищевое меню 4-ый день

№ рел.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал.)	Возраст детей от 3-7 лет						
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	Завтрак		6										
6	Хлеб с маслом	30/5	2,42	3,96	14	103	0,5	0,03			8,2	0,5	
168	Каша ячневая вяз. молочная с маслом	200/5	4,39	4,2	28,3	169	0,08	0,03			37,1	0,8	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	1,17	113,2	0,12	
	ИТОГО:		9,66	10,57	56,66	363	0,166	0,195	1,17	1,17	158,5	1,42	
	2 завтрак												
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	6	30	0,3	
	Обед												
8,11	Сельдь с луком	60/30	10,6	6,88	3,4	112,2	0,016	0,58	3,34	59,4	0,94		
56	Борщ со свеж. кап. со сметаной	200/10	1,99	8,87	9,54	102	0,02	0,02	8,42	37,73	0,05		
276	Жаркое по домашнему	80/140	27,5	7,44	21,9	265	0,21	0,34	8,97	31,1	4		
376	Компот из яблок	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4		
	ИТОГО:		46,15	24,11	82,97	738,7	0,378	1,005	21,09	181,3	8,46		
	Подник												
499	Пирожки с морковью	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68	18,69	0,89		
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19		
	ИТОГО:		9,27	8,9	32,11	245,53	0,17	0,34	3,14	245,49	1,08		
	Ужин												
215	Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,66	277	0,07	0,54	0,26	110,7	2,7		
10	Зеленый горошек	20	0,59	1,04	1,25	16,5	0,02	0,006	2,2	4,3	0,13		
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,012		4,6	0,4		
	Банан	114	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6		
	ИТОГО:		17	25,51	44,56	475,7	0,158	0,608	12,49	137,6	4,11		
	ВСЕГО		82,08	69,09	216,3	1822,93	0,872	2,148	37,89	722,86	15,1		

Примерное недельное меню 5-ый день

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
6	Хлеб с маслом	40/5	3,26	7,6	20,3	158	0,07	0,28		11,8	0,8
168	Каша пшениная молоч жид. с маслом	200/5	4,59	4,9	26,32	168	0,15	0,02		13	1,09
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	ИТОГО:		13,33	17,38	55,69	428	0,3	0,58	2,46	251,6	2,08
	2 завтрак										
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,03	10	16	2,2
	Обед										
11	Салат из реп. лука с раст. маслом или консервированные овощи	30	0,39	1,85	2,3	27,7	0,014	0,06	2,85	8,8	0,23
		60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34
81	Суп картофельный с бобовыми	200	5,43	4,24	14,3	117,8	0,13	0,06	4,64	32,8	2,8
287	Тфтели из говядины соусом смет.	80/80	10,91	12,5	13,7	212	0,06	0,11	0,61	34,7	1
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,44	137	0,139	0,11	18,16	37	1,01
378	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,54	83,16		0,002	0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	ИТОГО:		24,15	23,39	99,12	711,06	0,471	0,432	42,14	168,9	9,78
	Подливка										
459	Пирог открытый с повидлом	70	4,5	2,2	38,6	192	0,7	0,4	0,05	13,6	0,9
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24	1,8	216	0,18
	ИТОГО:		9,42	6,7	45,8	282	0,77	0,64	1,85	229,6	1,08
	Ужин										
с 1.06-31.10	Овощи свежие или консервированные овощи	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34
		60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34
255	Котлета рыбная	80	10,09	3,26	6,79	97	0,06	0,05	0,24	19,9	0,57
336	Каша гречневая	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2
393	Чай с лимоном	180/7	3,18	2,79	22,6	89	0,08	0,28	2,32	224	0,56
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,6	0,05	0,04		8,5	0,7
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	9,3	14,88	2,04
	ИТОГО		20,47	11,74	73,62	438,97	0,286	0,47	49,01	376,65	5,75
	ВСЕГО		67,37	59,21	274,23	1860	1,827	2,122	95,46	1026,75	18,69

Примерное циклическое меню 6-ой день.

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Возраст детей от 3-7 лет											
			б	ж	у		Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг								
	Завтрак																	
213	Дейо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18				22						
168	Каша гречневая мол. вяз.с маслом	200/5	6,21	5,28	27,9	184	0,15	0,08				12,1						3,3
395	Корфейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135				1,17						0,12
6	Хлеб с маслом	30,5	2,42	3,96	14	103	0,05	0,03				8,2						0,52
	ИТОГО:		14,14	12,29	42,54	338	0,216	0,395				1,17						4,42
	2 завтрак																	
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08				10						20
	Обед																	
12	Салат из кукурузы	60	1,7	3,7	4,9	59,5	0,06	0,03				5,58						11,1
86	Суп с домашней лапшой на кур.бульоне	200	1,76	4,05	9,53	81,8	0,04	0,015				0,4						15,8
300	Пшлыга отварные	75	16,6	12,75		182,4	0,2	0,02				17,5						0,81
332	Овощи тушен.в молочном соусе	150	3,08	2,83	13,2	91	0,06	0,08				12,1						63
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	25	101,7	0,001	0,004				0,36						28,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04				17,5						1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12				4,6						0,4
	ИТОГО:		29,31	24,15	88,5	693,6	0,509	0,389				45,94						160,6
	Подник																	
458	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,12				0,04						50,8
401	Варенид	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31				1,8						216
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03				60						24
	ИТОГО:		15,34	10,18	44,48	332	0,19	0,46				61,84						290,8
	Ужин																	
33	Свекла с раст.маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02				5,7						21
	с 1.06-31.10	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02				5,7						13,1
261	Тфтели рыбные/соус смет.354	80/30	9,23	1,4	7,11	76	0,08	0,06				0,63						23
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,44	137	0,139	0,11				18,16						37
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12				4,6						0,4
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40						0,03						10
	ИТОГО:		15,26	9,36	54,25	364,9	0,365	0,33				30,22						108,7
	ВСЕГО:		74,05	55,98	229,76	1729	1,28	1,694				139,17						707,4

Примерное циклическое меню 7-ой день.

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
6.7	Хлеб с сыром, с маслом	20/10/5	4,94	6,56	10,4	113,8	0,06	0,37	0,07	110,7	0,88
215	Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,66	277	0,07	0,54	0,26	110,7	2,7
10	Зеленый горошек	20	0,59	1,04	1,25	16,5	0,02	0,006	2,2	4,3	0,13
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
	ИТОГО:		18,92	31,37	24,51	448,3	0,15	0,916	5,36	238,5	4,03
	2 завтрак										
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2
	Обед										
с 1.06-31.10	Овоши свежие или консервированные	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34
		60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34
87	Суп картофель, с рыбными консерв.	200	6,87	6,72	11,4	134	0,03	0,08	0,11	36,2	1
288	Фрикадельки в сметанном соусе	80/80	11,33	12,53	14,19	215	0,07	0,11	1,05	40,1	1,25
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2
378	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,54	83,16	0,09	0,002	0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	1,95	17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12	0,4	4,6	0,4
	ИТОГО:		27,64	25	100	734	0,304	0,732	48	232,77	8,93
	Подливка										
458	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01		10,7	0,75
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18
	ИТОГО:		7,92	8,7	33,7	173	0,11	0,32	1,8	226,7	0,93
	Ужин										
	Яблоко	106	0,36	0,36	7,9	36,3	0,02	0,02	8	12,9	1,77
185	Каша геркулесовая мол.жид. с маслом	200/5	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03		18,3	1,1
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12	4,6	4,6	0,4
	ИТОГО:		11,21	10,92	50,6	345,5	0,258	0,45	10,46	262,6	3,46
	ВСЕГО:		66	76	209	1701	0,822	2,418	66,1	960,57	17,4

Примерное дневное меню 8-ой день.

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
6.7	Хлеб с сыром, с маслом	40/10/5	4,49	10,31	19,33	161	0,06	0,38	0,07	111,5	0,88	
237	Завскажка из творога с повидлом	150/20	22,8	15,6	22,2	370	0,05	0,3	0,27	169,9	0,79	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12	
	ИТОГО		30,14	28,32	55,89	622	0,146	0,815	1,51	394,6	1,79	
	2 завтрак											
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6	
	Обед											
12	Салат из кукурузы с раст. маслом	60	1,7	3,7	4,9	59,5	0,06	0,03	5,58	11,1	0,39	
85	Борщ из св.кап. с карт.со сметаной	200/10	1,99	8,87	9,54	102	0,02	0,02	8,42	37,73	0,05	
282	Бигочки из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11		14	1,18	
332	Овощи туш. в молочном соусе	150	3,08	2,83	13,2	90,8	0,06	0,08	12,16	63,08	0,8	
376	Компот из кураги	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4	
	ИТОГО		24,8	25,1	87,4	684,8	0,342	0,305	26,52	178,95	5,89	
	Подник											
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05		9,7	0,64	
401	Риженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18	
	ИТОГО		8,76	11,07	35,07	275	0,13	0,36	1,8	225,7	0,82	
	Ужин											
185 (2)	Каша молочная сборная с маслом	200/5	7,2	8,76	29,5	225,8	0,154	0,18	3,33	142,5	1,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28	
	Банан	114	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	
	ИТОГО		10,34	9,48	70,15	408	0,222	0,35	13,36	165,1	3,18	
	ВСЕГО		74	74,0	248,5	1990	0,84	1,83	43,19	964,35	11,68	

Примерное психическое меню 9-ый день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Возраст детей от 3-7 лет											
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Минеральные в-ва, мг	Fe						
	Завтрак																	
7	Хлеб с сыром	30/10	5,01	3,02	13,94	104	0,045	0,084	0,07	108,2	0,68							
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1							
185	Каши манная молочная жидкая с маслом	200/5	3,18	3,89	26,38	153	0,04	0,02		8,2	0,34							
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,41							
	ИТОГО		17	15	56	427	0,165	0,454	1,50	275,4	2,43							
	2 завтрак																	
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2							
	Обед																	
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,8	3,5	41,7	0,06	0,01	3,3	10,8	0,36							
67	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	200/10	2,64	8,9	7,58	118	0,04	0,03	6	1,84	0,68							
277	Гуляш из говядины	60/60	15,4	12,4	3,96	189	0,04	0,11	0,6	29,2	1,15							
317	Макаронны отварные	150	5,51	4,51	26,4	168,4	0,05	0,025	0,18	4,85	1,1							
378	Кисель	180	0,08	0,06	20,54	83,16	0,09	0,002	0,18	9	0,25							
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4							
	ИТОГО		24	29,5	88	734	0,308	0,337	10,08	77,79	5,89							
	Полдник																	
	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01		10,7	0,75							
401	Продукт кисломолочный	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15							
	ИТОГО		7,05	7,95	32,5	158	0,1	0,27	1,5	190,7	0,9							
	Ужин																	
с 1.06-31.10	Овощи свежие или консервированные	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34							
247	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47							
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88							
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4							
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	9,3	14,88	2,04							
	ИТОГО		11,65	8,76	50	363	0,276	0,215	41,23	114,94	4,79							
	ВСЕГО		59,06	60,88	226,9	1682	0,849	1,276	54,31	658,83	14,01							

Примерное шквенское меню 10-ый день.

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витаминь, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
6	Хлеб с маслом	30/5	2,42	3,96	14	103	0,05	0,03	0,9	9,4	0,62	
93	Суп молочный с макар. изделиями	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,08	0,2	2,32	162	0,504	
394	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	89	0,08	0,28	2,32	224	0,56	
	ИТОГО		11,34	11,95	55,4	337,2	0,21	0,51	3,22	395,4	1,68	
	2 завтрак											
399	Сок апельсиновый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3	
	Обед											
33	Салат из свежкы с раст. маслом или оводц свежис	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88	
с 1.06-31.10		60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34	
77	Суп картофельный с гречками	200/20	2,42	2,6	11,14	77,8	0,1	0,122	7,57	79,7	0,81	
282	Шиндель рубленый из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11	25,75	14	1,18	
336	Капустя тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	28,6	83,17	1,2	
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	25	101,7	0,001	0,004	0,36	28,6	1,1	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	17,5	17,5	1,95	
	ИТОГО		22,46	20,5	86	617	0,409	0,356	45,08	257,07	7,46	
	Полдник											
499	Пирожки с морковью	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68	18,69	0,89	
400	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18	
	ИТОГО		9,01	8,52	30,24	233,53	0,16	0,37	2,48	234,69	1,07	
	Ужин											
236	Пудинг из творога	150	21,8	15,8	22,4	327	0,09	0,3	0,2	142,3	0,79	
351	Соус молочный	30	0,58	1,34	3,96	30,4	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04	
378	Кисель	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,005	0,01	0,98	14,13	0,33	
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	24	0,16	
	ИТОГО		23,79	17,39	61,64	508,64	0,195	0,36	61,27	199,23	1,32	
	ВСЕГО		67	58,4	233	1696	0,974	1,596	112,05	1086	11,53	