

Согласовано:

Руководитель Управления образования  
администрации г. Ачинска

М. Нефедова

2024г



Утверждаю:

директор МКУ «Комбинат школьного  
питания»

А.Н. Самсонов

2024г



Дифференцированное меню МКУ «Комбинат школьного питания»  
рационов питания детей в детских садах г. Ачинска  
по возрастным нормам питания



**В 10-ТИ ДНЕВНОМ МЕНЮ В ПОЗИЦИИ <<СОКИ ФРУКТОВЫЕ >> ЭТОРАЗНЫЕ ПО АССОРТИМЕНТУ СОКИ:ЯБЛОЧНЫЙ ,ВИШНЕВЫЙ ,АБРИКОСОВЫЙ ,СЛИВОВЫЙ И Т.Д.СОГЛАСНО КОНТРАКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ,И БЕЗОПАСНОГО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.**

**В ПОЗИЦИИ << КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ >> ВКЛЮЧАЮТСЯ В АССОРТИМЕНТ :РЯЖЕНКИ,КЕФИРЫ,СНЕЖКИ,ВАРЕНЕЦ,ЙОГУРТЫ И Т.Д. СОГЛАСНО КОНТРАКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.**

**ПРИ ЗАПОЛНЕНИИ ТАБЛИЦЫ СРЕДНЕСУТОЧНЫХ НОРМ , В ПОЗИЦИИ <<ОВОЩИ >> ВНОСЯТСЯ ПРИ ПОДСЧЕТЕ :МОРКОВЬ,ЛУК –РЕПЧАТЫЙ ,СВЕКЛА ,ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ,ГОРОШЕК И КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННЫЕ...ВСЕ ОВОЩНЫЕ ПЛОДЫ ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ КАРТОФЕЛЯ !КАРТОФЕЛЬ СЧИТАЕТСЯ ОТДЕЛЬНОЙ ПОЗИЦИЕЙ В СанПиНе !**



Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 1-3 лет 2024 г. зимний

Дни	Возраст детей 1-3 лет							Fe	
	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C		Ca
1	46,01	46,78	190,62	1430,4	0,995	1,222	59,39	781,43	12,93
2	60,07	56,79	151,27	1319	0,724	1,242	83,29	794,44	7,01
3	54,45	47,4	187,9	1417,2	1,033	2,583	56,82	665,27	12,43
4	54,12	51,66	150,93	1346,01	0,74	1,364	74,96	602,42	13,8
5	48,54	43,16	192,2	1406,6	0,882	2,48	96,1	604,17	11,88
6	50,08	43,57	208,57	1524,98	0,877	1,214	96,12	534,42	12,166
7	51,97	59,06	169,74	1369,98	1,083	3,322	61,44	844,44	15,54
8	51,09	49,61	199,51	1505,8	0,722	1,538	29,85	813,25	9,58
9	50,08	47,27	165,16	1318,45	0,979	2,512	50,37	519,1	11,55
10	52,04	50,34	172,54	1432,56	0,671	1,25	92,57	1056,52	8,91
Итого за 10 дней	518,45	495,64	1788,44	14070,98	8,71	18,73	700,91	7215,46	115,80
Средняя дневная факт. норма	51,8	49,5	178,8	1407	0,87	1,87	70,00	721,50	11,5

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 3-7 лет 2024 г.з.имний

Дни	Возраст детей 3-7 лет									
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	В1	В2	С	Са	Fe	
1	51,06	59,14	248,4	1779	1,972	1,617	66,66	1029,54	16,15	
2	68,03	68,2	205,3	1679,7	1,018	1,59	92,38	991,36	9,36	
3	71,08	58,1	235	1725	1,722	1,48	80,75	836,92	15,9	
4	61,08	63,26	217,9	1757,89	0,916	1,605	41,75	680,16	14,8	
5	51,02	51,41	267,19	1774	1,041	1,382	74,75	694,25	17,14	
6	54,03	51,12	256,2	1767	1,2	1,9	104,29	848,3	15,84	
7	59,09	74	212	1693	0,766	2,021	59,1	941,77	16,9	
8	70,08	58,8	251,4	1878	0,939	1,984	35,07	1032,97	11,96	
9	59,06	52,24	229	1545	0,791	1,076	47,31	621,75	12,42	
10	64,11	61,1	201	1638	0,998	1,75	106,61	1270	18,04	
Итого за 10 дней	608,64	597,37	2323,39	17236,59	11,36	1,78	708,67	8947,02	148,51	
Средняя дневная факт.норма	60,8	59,7	232,3	1723,6	1,10	0,17	70,80	894,70	14,8	







1 день Репеттуры блгод взятн по сборнику репеттур блгод и кулинарных кздений для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года

№ рет.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Возраст детей от 1-3 лет											
			б	ж	у		Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг								
	<b>Завтрак</b>																	
213	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18				22		1				
7	Хлеб с сыром	20/7,5	3,32	2,4	9,6	74,2	0,05	0,06	0,07			108,1		0,68				
185	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	130/5	1,42	3,32	14,7	94,9	0,02	0,01				28		0,24				
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	85,3	0,04	0,14	1,2			114,7		0,41				
	ИТОГО		12,97	13,04	37,54	317	0,14	0,39	1,27			272,8		2,33				
	<b>2 завтрак</b>																	
399	Сок фруктовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6			30		0,3				
	<b>Обед</b>																	
10	Салат из зеленого горошка с раст.маслом	50	1,47	2,56	3	41,3	0,05	0,02	4,95			9,65		0,3				
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	1,6	1,7	10,2	62,6	0,081	0,045	5,94			17,71		0,77				
300	Цыпленка отварные	64	10,1	7,62		109,5	0,2	0,02	0			23,4		0,84				
344	Рагу овощное	120	2,24	5,12	11,9	102,2	0,056	0,056	9,9			39,6		0,88				
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	77,6	0,002	0,005	0,3			23,9		0,9				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54	0,054	0,024				10,5		1,17				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,042	0,018				6,9		0,6				
	ИТОГО:		19,77	17,68	76,13	574	0,473	0,248	27,09			161,66		5,8				
	<b>Полдник</b>																	
479	Булочка молочная	35	3,2	0,69	18,2	92,4												
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5			180		0,15				
	ИТОГО		7,55	4,44	24,2	167,4	0,06	0,26	1,5			180		0,15				
	<b>Ужин</b>																	
33	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,65	2,5	4,1	39	0,08	0,017	4,2			15,82		0,66				
263	Фрикадельки рыбные в сметанном соусе	60/15	7,99	2,1	4,39	68	0,04	0,05	0,14			14,3		0,5				
321	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53			29,6		0,81				
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,3	39,3	0,021	0,009				3,45		0,3				
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	73,3	0,04	0,14	1,16			112		0,28				
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5			15,2		2,1				
	ИТОГО		13,68	11,62	52,75	371,6	0,322	0,324	29,53			190,37		4,65				
	ВСЕГО		46,01	46,78	190,62	1430,4	0,995	1,222	59,39			781,43		12,93				



Примерное циклическое меню 2-ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Возраст детей от 1-3 лет			Витамины, мг		Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	<u>Завтрак</u>												
6	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015			4,7	0,31	
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	135	2,48	4,3	12,43	99	0,078	0,026			12,02	0,71	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	66,3	0,03	0,113			0,98	0,1	
	ИТОГО		6,05	10,08	30,37	233,3	0,133	0,154			0,98	1,12	1,12
	<u>2 завтрак</u>												
399	Сок фруктовый	100	0,05		9,1	38	0,02	0,3		10	16	2,2	
	<u>Обед</u>												
53	Икра кабачковая	45	0,36	1,88	2,36	27,8	0,04	0,009		2,21	7,26	0,24	
75	Расходник домашний со сметаной и мясом птицы	150/20/8,5	4,9	6	8,8	110,3	0,081	0,025		5,94	21,1	0,18	
282	Котлета рубленая из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08			10,6	0,89	
126	Картофель в молоке	110	2,47	5,02	13,4	108,9	0,095	0,095		12,93	47,76	0,74	
383	Кисель фруктовый	150	0,07	0,05	17,12	48,4				0,15	7,5	0,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54	0,054	0,024			10,5	1,17	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,6	78,6	0,042	0,018			6,9	0,6	
	ИТОГО:		20,6	20,95	75,51	560	0,32	0,251		21,23	111,62	4,02	
	<u>Полдник</u>												
458	Печенье	20	1,08	1,68	10,6	33,2	0,04	0,02		0,26	8,4	0,5	
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26		1,5	180	0,15	
	ИТОГО:		5,43	5,43	16,6	108,2	0,1	0,28		1,76	188,4	0,65	
	<u>Ужин</u>												
231	Сырники из творога с повидлом	110/20	23,68	16,06	13,6	294,4	0,07	0,29		0,27	171	0,84	
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,59	85	0,063	0,237		2,05	189,6	0,16	
	Апельсин	100	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03		57	22,8	0,22	
	ИТОГО		28,4	20,33	28,79	417,4	0,171	0,557		59,32	383,4	1,22	
	ВСЕГО		60,07	56,79	151,27	1319	0,724	1,242		83,29	794,44	7,01	



Примерное циклическое меню 3 -ий день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Возраст детей от 1-3 лет			Минеральные в-ва,		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
6	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015		22		1
213	Йогурт	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		6,9		0,4
94	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,6	3,75	12,6	99,3	0,07	0,015		0,68	121,21	0,37
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	85,3	0,04	0,14		1,2	114,7	0,41
	ИТОГО		13,06	14,85	33,15	315,6	0,165	0,35		1,88	264,81	2,18
	<b>2 завтрак</b>											
399	Сок фруктовый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08		10	20	0,6
	<b>Обед</b>											
33	Салат из свеклы с раст.маслом	50	0,65	2,5	4,1	39	0,08	0,017		4,2	15,82	0,66
83	Суп картофельный с фрикадельками	180/20	4,77	3,73	11,57	97,2	0,09	0,08		3,56	20,88	1,05
282	Шницель рубленый из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08			10,6	0,89
336	Капуста тушеная	130	2,7	4,2	12,4	99,1	0,02	0,03		20,6	66,53	0,96
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	77,6	0,002	0,005		0,3	23,9	0,94
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54	0,054	0,024			10,5	1,17
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,3	52,4	0,028	0,12			4,6	0,4
	ИТОГО:		17,08	18,15	77,93	551,3	0,324	0,356		28,66	152,83	6,07
	<b>Полдник</b>											
458	Варушка с повидлом	50	3,1	2,1	31,5	135	0,05	0,08		0,03	11,1	0,77
401	Кисломолоочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26		1,5	180	0,15
	ИТОГО:		7,45	5,85	37,5	210	0,11	0,34		1,53	191,1	0,92
	<b>Ужин</b>											
т.32.сб 2005 г	Огурец консервированный	50	0,39	0,05	0,016	7	0,022			7,5	17,25	0,67
472	Горбуша отварная	50	11,4	3,9	0	84						
321	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	16,35	110	0,111	0,088		14,53	29,6	0,81
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	25,3		1,42		1,42	9,4	0,21
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,3	39,3	0,021	0,009			3,45	0,3
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02		8,8	14,08	1,94
	ИТОГО		15,21	8,55	39,35	297,32	0,434	1,537		24,75	56,53	3,26
	ВСЕГО		54,45	47,4	187,9	1417,2	1,033	2,583		56,82	665,27	12,43









Примерное циклическое меню 5-ый день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Возраст детей от 1-3 лет			Витаминь, мг		Минеральные в-ва, мг	
			ж	у			B1	B2	C	Ca	Fe		
	<b>Завтрак</b>		6										
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009			3,45	0,3	
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	130/5	3,01	3,9	17,21	116	0,09	0,017			10,27	0,71	
400	Молоко кипяченое	150	4,59	4,08	7,59	85	0,063	0,237	2,05	2,05	189,6	0,16	
	ИТОГО:		8,78	8,13	32,04	236,5	0,174	0,263	2,05	2,05	203,32	1,17	
	<b>2 завтрак</b>												
399	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	0,02	0,03	10	10	16	2,2	
	<b>Обед</b>												
11	Салат из реп. лука с раст. маслом	30	0,39	1,8	2,3	27,6	0,01	0,005	2,8	2,8	8,8	0,2	
81	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	150/20	6,2	5,4	9,7	115,2	0,13	0,052	3,49	3,49	22,8	1,21	
287	Тфтели из говядины с соусом сметанным	60/60	9,58	9,04	10,3	155	0,05	0,08	0,45	0,45	25,08	0,75	
317	Макароны отварные	110	3,46	2,83	16,6	105,7	0,037	0,017			3,32	0,75	
378	Кисель фруктовый	150	0,07	0,05	17,21	48,4			0,15	0,15	7,5	0,2	
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	10,2	72,4	0,072	0,032			14	1,56	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12			4,6	0,4	
	ИТОГО:		21,3	20,2	85	614,7	0,347	0,336	16,89	16,89	102,1	7,27	
	<b>Полдник</b>												
496	Коржик молочный	35	2,28	3,93	22,26	133,7	0,05	0,03	0,03	0,03	12,8	0,56	
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	1,5	180	0,15	
	ИТОГО:		6,63	7,68	28,26	208,7	0,11	0,29	1,53	1,53	192,8	0,71	
	<b>Ужин</b>												
с 1.06-31.10	Огурец консервированный	50	0,39	0,05	0,016	7	0,022		7,5	7,5	17,25	0,67	
255	Котлета рыбная	60	7,61	2,45	5,33	74	0,05	0,04	0,18	0,18	15,3	0,44	
321	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	14,53	29,6	0,81	
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	25,3		1,42	1,42	9,4	0,21		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,012	0	0	4,6	0,4	
	Апельсин	108	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,031	52	52	29,8	0,2	
	ИТОГО		11,35	7,15	46,696	308,7	0,251	1,591	75,63	75,63	105,95	2,73	
	<b>ВСЕГО</b>		48,54	43,16	192,206	1406,6	0,882	2,48	96,1	96,1	604,17	11,88	



Примерное циклическое меню 6-ой день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Возраст детей от 1-3 лет						
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Минеральные в-ва, мг		
	<u>Завтрак</u>												
213	Йогурт вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1		
168	Каша гречневая Молочная вязкая с маслом	130/5	4,04	4,2	18,14	122	0,095	0,052		8	2		
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	66,3	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1		
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,3	39,3	0,02	0,01		3,45	0,2		
	ИТОГО:		11,46	10,8	29,05	251,3	0,155	0,345	0,98	124,3	3,1		
	<u>2 завтрак</u>												
399	Сок фруктовый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6		
	<u>Обед</u>												
12	Салат из кукурузы	50	1,4	3	4	49,2	0,04	0,02	4,2	8,4	0,23		
86	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	180/20	4,81	3	7,09	95,7	0,03	0,08	2,86	23,38	0,45		
305	Котлета из мяса птицы	60	9,20	8,29	9,33	149	0,06	0,008	0,44	10,5	0,95		
165	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,72	3,05	28,38	152	0,02	0,021		4,47	0,366		
376	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	77,6	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	10,2	72,4	0,072	0,032		14	1,56		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12		4,6	0,4		
	ИТОГО:		21,8	18,44	99,13	691,3	0,282	0,366	17,8	109,25	5,496		
	<u>Полдник</u>												
466	Слоба обыкновенная	50	3,8	2,3	26,1	141	0,07	0,04		24,9	0,69		
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15		
	ИТОГО:		8,15	6,05	32,1	216	0,13	0,3	1,5	204,9	0,84		
	<u>Ужин</u>												
33	Салат из свежих с растительным маслом	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66		
261	Тфтели рыбные/соус сметанный 354	60/30	7	1,06	6,3	63	0,06	0,05	0,09	16,3	0,55		
321	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81		
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22		
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,3	39,3	0,021	0,009		3,45	0,3		
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	24			0,02	8	0,19		
	ИТОГО:		11,49	8,28	48,29	316,55	0,31	0,194	75,84	95,97	2,73		
	ВСЕГО:		50,08	43,57	208,57	1524,98	0,877	1,214	96,12	534,42	12,166		



Примерное циклическое меню 7-ой день

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Возраст детей от 1-3 лет			Витаминь, мг		Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	<u>Завтрак</u>												
7	Хлеб с сыром	20/7,5	3,32	2,4	9,6	74,2	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68		
10	Зеленый горошек	30	0,96	0,06	1,95	12	0,04	0,013	4,95	9,67	0,29		
215	Омлет натуральный	130	11,5	20,5	2,3	240	0,08	0,54	0,26	110,8	2,71		
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	25,3		1,42	1,42	9,4	0,21		
	ИТОГО:		15,85	22,97	20,95	351,5	0,17	2,033	6,7	237,97	3,89		
	<u>2 завтрак</u>												
399	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2		
	<u>Обед</u>												
таб.32	<u>Кукруза консервированная</u>	50	1,14	0,6	7,15	33,5	0,05	0,02	4,95	9,65	0,3		
87	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,06	5,01	8,55	99,76	0,07	0,09	6,56	32,61	0,9		
288	Фрикадельки из говядины в сметанном соусе	60/50	9,79	9,85	8,96	157	0,05	0,01	0,53	41,2	0,92		
336	Каршота тушеная	130	2,7	4,2	12,4	99,1	0,02	0,03	20,6	66,53	0,96		
378	Кисель фруктовый	150	0,07	0,05	17,21	48,4			0,15	7,5	0,2		
	<u>Хлеб ржачный</u>	20	2,64	0,48	10,2	72,4	0,072	0,032		14	1,56		
	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12		4,6	0,4		
	ИТОГО:		21,81	20,79	83,37	600,56	0,31	0,602	42,79	192,09	7,44		
	<u>Полдник</u>												
458	Печенье	30	1,62	2,52	15,9	49,8	0,06	0,03	0,4	12,7	0,76		
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15		
	ИТОГО:		5,97	6,27	21,9	124,8	0,12	0,29	1,9	192,7	0,91		
	<u>Ужин</u>												
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8	14,08	1,94		
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	155	2,77	4	17,53	117	0,09	0,02		13,4	0,8		
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,59	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16		
	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12		4,6	0,4		
	ИТОГО:		9,25	9,03	43,52	293,12	0,483	0,397	10,05	221,68	3,3		
	ВСЕГО:		51,97	59,06	169,74	1369,98	1,083	3,322	61,44	844,44	15,54		



Примерное циклическое меню 8 -ой день

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Возраст детей от 1-3 лет			Витаминьы, мг		Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	<u><b>Завтрак</b></u>												
	Хлеб пшеничный	15	0,66	0,15	7,2	35	0,02	0,01				3,45	0,2
237	Запеканка из творога с повидлом	110/20	17	11,7	16,7	272	0,06	0,33	0,31			191,5	0,89
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	66,3	0,03	0,113	0,98			94,3	0,1
	ИТОГО		20	13,85	34,53	374	0,11	0,453	1,29			289,25	1,19
	<u><b>2 завтрак</b></u>												
399	Сок фруктовый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10			20	0,6
	<u><b>Обед</b></u>												
19	Салат из соленых огурцов с луком	45	0,38	2,2	1,17	26,8	0,006	0,006	2,4			10,3	0,27
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/5	1,56	4,38	9,42	83,4	0,029	0,03	7,4			32	0,83
291	Запеканка картофельная с мясом	160/5	12,23	9,5	25,7	237	0,17	0,16	3,8			24,8	1,82
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,1							
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	77,6	0,002	0,005	0,3			23,9	0,94
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54	0,054	0,024				10,5	1,17
	Хлеб пшеничный	20	1,54	2,6	9,8	52,4	0,027	0,12				4,6	0,4
	ИТОГО		18,23	17,81	78,06	542,3	0,289	0,345	13,9			106,1	5,43
	<u><b>Полдник</b></u>												
460	Крепитель сахарный	35	2,45	4,6	19,5	92,5	0,04	0,03				6,7	0,4
401	Кисломологичный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5			180	0,15
	ИТОГО		6,8	8,35	25,5	167,5	0,1	0,29	1,5			186,7	0,55
	<u><b>Ужин</b></u>												
185 (2)	Каша молочная Борная с маслом	150/5	5,4	6,57	22,1	169,3	0,115	0,14	2,5			107	1,67
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12				4,6	0,4
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	73,3	0,04	0,14	1,16			112	0,28
	Батан	100	1,42	0,1	18,21	84,5	0,04	0,05	9,5			7,6	0,06
	ИТОГО		9,36	9,6	61,42	379,5	0,223	0,45	13,16			231,2	2,41
	<b>ВСЕГО</b>		51,09	49,61	199,51	1505,8	0,722	1,538	29,85			813,25	9,58





## Примерное диетическое меню 9-ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет			Э.Ц. (ккал)	Витаминь, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
7	Хлеб, сыр	15/7,5	2,9	2,35	7,29	62,5	0,021	0,009			3,45	0,3
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18			22	1
185	Каша манная молочная жидкая с маслом	135	2,08	3,3	13,9	122	0,026	0,008			5,6	0,21
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	85,3	0,04	0,14			1,2	114,7
	ИТОГО		13,21	12,97	34,43	332,8	0,117	0,337			1,2	145,75
	<b>2 завтрак</b>											
399	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3			10	16
	<b>Обед</b>											
53	Икра кабачковая	50	0,59	2,3	3,8	38,6	0,04	0,009			2,21	7,26
67	Пи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	150/8,5	1,04	2,9	5,06	54,4	0,041	0,02			13,3	31,14
277	Гуляш из говядины	50/50	12,7	10,33	3,2	157	0,03	0,1			0,5	24,3
317	Макаронь отварные	110	3,46	2,83	16,6	105,7	0,037	0,017			3,32	0,75
383	Кисель фруктовый	150	0,07	0,05	17,12	48,4					0,15	7,5
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	10,2	72,4	0,072	0,032			14	1,56
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12			4,6	0,4
	ИТОГО		20,03	19,49	65,78	528,9	0,248	0,298			16,16	92,12
	<b>Полдник</b>											
458	Печенье	30	1,62	2,52	15,9	49,8	0,06	0,03			0,4	12,7
401	Продукт кисломолочный	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26			1,5	180
	ИТОГО		5,97	6,27	21,9	124,8	0,12	0,29			1,9	192,7
	<b>Ужин</b>											
с 1.06-31.10	Овоши свежие или конс.	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01			4,4	9,9
247	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04			1,96	22,1
321	<b>Картофельное пюре</b>	110	2,24	3,84	16,35	110	0,111	0,088			14,53	29,6
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	25,3	0,021	1,42			9,4	0,21
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,15	0,45	7,3	39,3	0,009	0,009			3,45	0,3
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02			8,8	14,08
	ИТОГО		11,84	8,54	43,05	293,95	0,494	1,587			31,11	88,53
	<b>ВСЕГО</b>		50,08	47,27	165,16	1318,45	0,979	2,512			50,37	519,1



Примерное циклическое меню 10-ый День

Возраст детей от 1-3 лет

№ рец.	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
	<u>Завтрак</u>										
6,7	Хлеб с маслом, сыр	15/5/7,5	2,67	6	9,7	107	0,025	0,055	0,07	104,7	0,38
93	Суп молочный с ячневой крупой	150	4,1	3,8	13,7	106,6	0,06	0,015	0,68	121,2	0,37
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	66,3	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
	ИТОГО		9,11	11,8	34,03	279,9	0,115	0,183	1,73	320,2	0,85
	<u>2 завтрак</u>										
399	Сок фруктовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3
	<u>Обед</u>										
33	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,65	2,5	4,1	39	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66
77	Суп картофельный с гречками с мясом говядины	150/20/20	7	2,4	8,2	87,6	0,05	0,07	4,5	47,6	0,48
282	Шницель рубленый из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08		10,6	0,89
336	Капуста тушеная	130	2,7	4,2	12,4	99,1	0,02	0,03	20,6	66,53	0,96
376	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	77,6	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,072	0,032		14	1,56
	ИТОГО		22,25	16,24	67,86	504,3	0,274	0,234	29,6	178,45	5,49
	<u>Полдник</u>										
499	Пирожки с морковью	50	3,15	3,35	19,4	119,61	0,07	0,05	0,56	15,57	0,89
400	Кисломолочный продукт	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16
	ИТОГО		7,74	7,43	26,98	204,61	0,133	0,287	2,61	205,17	1,05
	<u>Ужин</u>										
236	Пудинг из творога	110/20	16	10,9	20,8	246	0,011	0,356	0,38	199,1	0,98
351	Соус молочный	30	0,57	1,35	3,96	30,45	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	73,3	0,04	0,14	1,16	112	0,28
	Апельсин	100 г	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22
	ИТОГО		19,01	14,77	43,67	387,75	0,149	0,546	58,63	352,7	1,52
	ВСЕГО		52,04	50,34	172,54	1432,56	0,671	1,25	92,57	1056,52	8,91

