

Согласовано:

Руководитель Управления образования

администрации г. Ачинска

Е. М. Нефедова

2024г



Утверждаю:

директор МКУ «Комбинат школьного

питания»

А. Н. Самсонов

2024г



Дифференцированное меню МКУ «Комбинат школьного питания»
рационалов 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 3-7 лет 2024 г, зимний

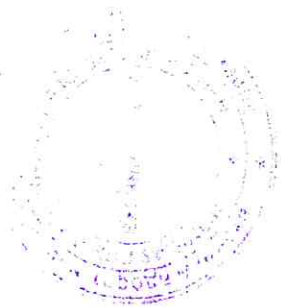
Дни	Возраст детей 3-7 лет									
	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
1	51,06	59,14	248,4	1779	1,972	1,617	66,66	1029,54	16,15	
2	68,03	68,2	205,3	1679,7	1,018	1,59	92,38	991,36	9,36	
3	71,08	58,1	235	1725	1,722	1,48	80,75	836,92	15,9	
4	61,08	63,26	217,9	1757,89	0,916	1,605	41,75	680,16	14,8	
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	

Среднесуточные нормы за 10 дней с 3-7 лет 2024 г
Введены изменения

Дни,брутто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Норма	Итого в		
												Норма	Итого в брутто	
Молоко	229,6	394	270,6	411,5	218,6	206,6	328,5	187,0	236,1	245,0	450	Итого в Норма	2727,5	4347,5
Кефир	180	180	180	-	180	180	180	180	180	180	-	450	1620	-
Творог(нетто)	-	150	-	-	-	-	-	138	-	112,5	40	400,5	407,7	-
Сметана	18,5	8,5	-	8,5	20	7,25	20	14,5	8,0	4,5	11	109,75	-	-
Сыр(нетто)	10	-	-	15	-	-	15	-	10	10	6	60	65,4	-
Мясо(нетто)	-	52	86,2	97	51	-	61	53	97	52	55	549,2	-	-
Птица(нетто)	73,2	29,4	-	-	29,4	80,4	-	-	-	29,4	24	241,8	403	-
Рыба нетто	60	-	85	-	60	54	-	-	49	-	37	308	460	-
Сельдь	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	30	30	62	-
Сайра	-	-	-	-	-	-	32	-	-	-	32	32	32	-
Яйцо(шт)	1,2	0,15	1,11	2,9	0,07	1,133	2,8	0,244	-	0,315	1,шт/40г	396,9г	9,922шт	-
Картофель(нетто)	219,15	169	191,15	116	151,2	111,2	56	169	135,2	90	140	1407,9	-	-
Овощи(нетто)	223,5	104	319,7	185,4	124	122,8	265,3	145,4	239,4	278,3	220	2095,6	-	-
Фрукты свежие	114	149	114	114	149	149	114	167	114	149	100	1000	1333	-
Сухофрукты	18	-	18	18	-	18	-	18	-	18	11	108	108	-
Сок	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	1000	-
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	500	-
Хлеб пшеничный	82	72	92	80	89	98	72	70	80	79,4	80	782,3	782,3	-
Крупа	23,1	23,1	12	44,4	56,2	101,8	34,8	56,2	30,8	37	43	419,4	419,4	-
Макаронны	8	-	-	-	53	-	-	-	53	-	12	114	114	-
Мука	44,15	18	35,7	28,8	36,6	59,1	7,8	28	3	25,9	29	287,05	287,05	-
Масло сливочное	22	15	12,9	20,75	32,2	22,14	19,5	30	18,8	16,7	21	209,99	209,99	-
Масло растит.	8,95	15	15,9	5,1	9,8	17,05	5	7,85	8	15,8	11	108,45	108,45	-
Кондитерские из.	-	60	-	-	-	-	50	20	50	20	20	200	200	-
Чай(сухой)	0,6	-	0,6	0,6	1,2	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6	6	-
Какао	2	-	2	-	-	-	-	-	2	-	0,6	6	6	-
Кофе	-	3	-	3	-	3	-	3	-	3	1,2	15	15	-
Сахар	33	13	31,6	31,25	33,0	34,2	12	49	20	38,65	30	295,7	295,7	-
Дрожжи	-	-	1,1	1	-	0,8	-	2	-	1	0,5	5,9	5,9	-
Крахмал	-	9	-	-	9	-	9	-	9	-	3	36	36	-
Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	50	-

1 День. Рационеры блюда взяты по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года

№ рецеп.	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>											
213	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22		1
7	Хлеб с сыром	20/10	3,9	3,17	9,8	83,2		0,364	0,07	109,5		0,87
185	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	1,63	3,8	16,9	109,1	0,02	0,02		4,7		0,32
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	96	0,05	0,17	1,43	137		0,43
	ИТОГО		14,28	14,76	42,8	351	0,1	0,37	1,5	273,2		2,62
	<u>2 завтрак</u>											
399	Сок фруктовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30		0,3
	<u>Обед</u>											
10	Салат из зеленого горошка с раст.маслом	60	1,78	3,12	3,75	50,16	0,06	0,019	6,6	12,9		0,4
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,14	2,26	13,71	83,8	0,8	0,052	6,6	21,6		0,86
300	Пшпята отварные	70	11,8	9,1		128,9	0,2	0,02	0	25,5		0,84
344	Раву 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	0,018	24,99	98	0,002	0,005	0,36	28,64		1,12
	Хлеб ржаной	50	3,...	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04		28,44		1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12		4,6		0,4
	ИТОГО:		25,48	25,498	94,94	717,46	1,27	0,376	31,96	210,28		6,97
	<u>Полдник</u>											
479	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132	0,06	0,05		9,7		0,63
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	21,6		0,18
	ИТОГО		9,86	5,49	33,31	222	0,132	0,356	1,26	225,7		0,81
	<u>Ужин</u>											
33	Салат из свежих с растительным маслом	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,1	0,02	5,7	21		0,88
263	Фрикадельки рыбные в сметанном 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	3,91	1,5	24,4	125,8	0,08	0,03		11,5		1
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	29	0,08	0,28	2,32	224		0,56
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,3	42	0,02	0,02	8	12,9		1,77
	ИТОГО		18,02	13,4	77,36	487,83	0,46	0,515	31,94	320,36		5,75
	ВСЕГО		51,06	59,148	248,41	1779	1,962	1,617	66,66	1029,54		16,15



Примерное диетическое меню 2-ой день

№ рел.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Возраст детей от 3-7 лет				
			б	ж	у		Витамины, мг				
						В1	В2	С	Са	Fe	
	<u>Завтрак</u>										
6	Хлеб с маслом	30/5	2,42	3,96	14	103	0,05	0,03		8,2	0,52
185	Каша геркулесовая молочная жид. с маслом	150/5	2,77	4	17,53	113,8	0,13	0,03		18,3	1,1
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	80	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
	ИТОГО:		8,04	10,37	45,89	296,8	0,216	0,195	1,17	139,7	1,74
	<u>2 завтрак</u>										
399	Сок фруктовый	100	0,05		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2
	<u>Обед</u>										
таб.32	Куря кабанчиковая	60	0,72	2,8	4,6	46,8	0,06	0,01	3,3	10,8	0,36
75	Рассольник домашний со сметаной и мясом птицы	180/20/8,5	5,93	7,21	10,63	132,4	0,072	0,03	7,09	25,36	0,22
282	Котлета рубленая из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12		12	1,22
126	Картофель в молоке	150	3,5	3,67	19,67	126,5	0,13	0,13	16	59,6	0,8
383	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,57	58		0,002	0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,6	78,6	0,04	0,02		6,9	0,4
	ИТОГО:		27	23,1	95,86	686,5	0,472	0,352	27	141,16	5,2
	<u>Полдник</u>										
458	Печенье	40	2,16	3,36	21,2	66,4	0,04	0,01		10,7	0,75
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	21,6	0,18
	ИТОГО:		7,38	7,86	28,4	156,4	0,11	0,32	1,8	22,6,7	0,93
	<u>Ужин</u>										
231	Сырники из творога с повидлом	150/20	32,2	21,8	18,5	400	0,1	0,41	0,38	233	1,14
400	Молоко кипяч.	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	22,6,8	0,19
368	Апельсин	100	0,81	0,19	7,6	38	0,04	0,03	60	24	0,16
	ИТОГО		38,5	26,87	35,17	540	0,22	0,7	62,84	483,8	1,49
	ВСЕГО		68,03	68,2	205,3	1679,7	1,018	1,59	92,38	991,36	9,36

Примерное диетическое меню 3-й день

№ рецепта	Примерный перечень наименований блюд	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)		Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у			В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>											
6	Хлеб с маслом	30/5	4,96	3,6	14	72	0,5	0,03			7,6	0,51
213	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,3	0,18			22	1
93	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,8	5	16,8	132,4	0,08	0,2	0,9		162	0,5
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	96	0,05	0,17	1,43		137	0,43
	ИТОГО		18,51	16,39	46,9	363,4	0,93	0,58	2,33		328,6	2,44
	<u>2 завтрак</u>											
399	Сок фруктовый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10		20	0,6
	<u>Обед</u>											
33	Салат из свежих с раст. маслом	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,1	0,02	5,7		21	0,88
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	Пшениель рубленый из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12			12	1,22
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	15,39	90,2	0,09	0,04			17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,6	78,6	0,04	0,02			6,9	0,4
	ИТОГО:		25,21	22,0	98,95	713,55	0,462	0,345	42,51		197,21	8,17
	<u>Полдник</u>											
458	Ватрушка с повидлом	60	3,7	2,52	37,8	162	0,07	0,08	0,04		15,5	1,07
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24	1,8		216	0,18
	ИТОГО:		8,92	7,02	45	252	0,14	0,32	1,84		231,5	1,25
	<u>Ужин</u>											
г.32.сб.2005 г.	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4	0,022		7,5		17,25	0,67
472	Горбуша отварная	75 г	18,9	7,42	0,31	144						
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	0,07	0,01	7,1	30			2,83		12,8	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12			4,6	0,4
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,3	42	0,02	0,02	8		12,9	1,77
	ИТОГО		24,04	12,65	44,13	395,8	0,19	0,235	34,07		79,61	4,04
	ВСЕГО		71,08	58,1	235,0	1725	1,722	1,48	80,75		836,92	15,9

Примерное пищевое меню 4-ый день

№ рецеп.	Прием пищи, 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												
	Хлеб пшеничный сыр	30/15	6,27	4,3	14	121,8	0,04	0,02			6,9	0,4	
168	Каша ячневая вязкая 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	80	0,036	0,135	1,17	1,17	113,2	0,12	
	ИТОГО:		13,51	10,91	56,66	370,8	0,166	0,185	1,17	1,17	157,2	1,32	
	2 завтрак												
399	Сок фруктовый	100	0,5			56	0,03	0,06	6	6	30	0,3	
	Обед												
8,11	Сельдь соленая с луком	30/30	5,5	4,3	2,3	70,8	0,02	0,035	2,8	2,8	9,4	0,5	
56	Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне	200/8,5	1,53	4,72	8,95	84,6	0,02	0,02	8,42	8,42	37,73	0,05	
276	Ужарное по домашнему	110/60	20,8	5,33	18,5	205	0,21	0,34	8,97	8,97	31,1	4	
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	24,99	98	0,002	0,005	0,36	0,36	28,64	1,12	
	Хлеб ржаной												
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04			17,5	1,95	
	ИТОГО:	30	2,37	0,9	14,6	78,6	0,04	0,02			6,9	0,4	
	ИТОГО:		42,7	15,87	84,73	627,2	0,382	0,46	20,55	20,55	131,3	8,02	
	Полдник												
499	Пирожки с морковью	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68	0,68	18,69	0,89	
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	2,46	226,8	0,19	
	ИТОГО:		9,27	8,9	32,11	245,53	0,17	0,34	3,14	3,14	245,49	1,08	
	Ужин												
215	Омлет натуральный	150	13,20	23,75	2,65	276	0,07	0,54	0,26	0,26	110,7	2,7	
10	Зеленый горошек	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	0,018	6,6	6,6	12,9	0,39	
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	29			0,03	0,03	10	0,28	
	Хлеб пшеничный												
368	Банан	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,012			4,6	0,4	
	ИТОГО:	100	1,8	0,1	18,21	106,8	0,04	0,05	10	10	8	0,6	
	ИТОГО:		16,8	27,58	44,4	514,36	0,198	0,62	16,89	16,89	146,2	4,37	
	ВСЕГО		61,08	63,26	217,9	1757,89	0,916	1,605	41,75	41,75	680,16	14,8	

Возраст детей от 3-7 лет

Примерное циклическое меню 5-ый день

№ рек.	Прием 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														
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,6	104,8	0,065	0,27				10,6	0,79		
168	Каша пшеница молочная жидкая с маслом	200/5	4,59	4,9	26,32	168	0,15	0,02				13	1,09		
400	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	78	0,08	0,28				2,46	226,8	0,19	
	ИТОГО:		10,85	8,89	68,52	350,8	0,295	0,57				2,46	250,4	2,07	
	2 завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	0,02	0,03				10	16	2,2	
	Обед														
11	Салат из реп. лука с раст. маслом или	30	0,39	1,85	2,3	27,7	0,014	0,06				2,85	8,8	0,23	
81	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	200/20	8,5	6,94	14,3	160,2	0,13	0,06				4,64	32,8	3,16	
287	Тертени из говядины с соусом сметанным	80/80	10,91	12,5	13,7	212	0,06	0,11				0,61	34,7	1	
317	Макарона отварные	150	5,51	4,51	26,4	168,4	0,05	0,025					4,85	1,1	
383	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,57	58		0,002				0,18	9	0,25	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04					17,5	1,95	
	ИТОГО:		26,25	26,46	101,76	754,5	0,364	0,327				18,28	123,65	9,89	
	Полдник														
496	Коржик молочный	50	3,26	5,62	31,8	191	0,04	0,04				17,9	0,79	0,09	
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24				1,8	216	0,18	
	ИТОГО:		8,48	10,12	39	281	0,11	0,28				19,7	216,79	0,27	
	Ужин														
т.32.об 2005 г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4	0,022					7,5	17,25	0,67	
255	Коллета рыбная	80	10,09	3,26	6,79	97	0,06	0,05				0,24	19,9	0,57	
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	0,07	0,01	7,1	30						2,83	12,8	0,32	
	Хлеб пшеничный	35	2,69	1,05	17,1	91,7	0,05	0,04					8,5	0,7	
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,3	42	0,02	0,02				8	12,9	1,77	
	ИТОГО		18,02	8,94	57,91	388,1	0,272	0,205				34,31	103,41	4,91	
	ВСЕГО		51,02	54,41	267,19	1774	1,041	1,382				74,75	694,25	17,14	

Примерное диетическое меню 6-ой день

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витаминь, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<u>Завтрак</u>											
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22		1
168	Капша гречневая молочная вязкая с маслом	200/5	6,21	5,28	27,9	184	0,15	0,08		12,1		3,3
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	80	0,036	0,135		1,17		113,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,6	78,6	0,04	0,02		6,9		0,4
	ИТОГО:		14,14	12,29	42,54	327	0,216	0,395		1,17		147,3
	<u>2 завтрак</u>											
399	Сок фруктовый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08		10		20
	<u>Обед</u>											
12	Салат из кукурузы	60	1,7	3,7	4,82	59,5	0,06	0,03		5,58		11,1
86	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	200/20	6,44	4,05	9,53	123,1	0,046	0,015		0,4		15,8
305	Котлета из мяса птицы	70	10,7	9,7	10,9	174,3	0,09	0,1		0,59		14,2
165	Капша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,16	38,7	207	0,03	0,03				6,1
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	24,99	98	0,002	0,005		0,36		28,64
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04				17,5
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12				4,6
	ИТОГО:		26,9	22,83	123,6	847,5	0,376	0,42		16,93		117,94
	<u>Полдник</u>											
466	Дюба обыкновенная	50	3,8	2,3	26,1	141	0,09	0,05				38,4
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31		1,8		216
	ИТОГО:		10	6,8	33,3	231	0,16	0,36		1,8		254,4
	<u>Ужин</u>											
33	Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,1	0,02		5,7		21
261	Терегини Рыбные/соус сметанный № 354	80/30	9,23	1,4	7,11	76	0,08	0,06		0,63		23
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095		15,74		32,06
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12				4,6
368	Апельсин	100	0,81	0,19	7,6	38	0,04	0,03		60		24
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	29	0,08	0,28		2,32		224
	ИТОГО:		13,07	9,2	56,73	361,2	0,448	0,605		84,39		328,66
	ВСЕГО:		54,03	51,12	256,2	1767	1,2	1,9		104,29		848,3

Возраст детей от 3-7 лет

Примерное циклическое меню 7-ой день

№ рел.	Принем 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																	
7	Хлеб с сыром	20/15	4,79	4,2	9,8	98,2												
таб32	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,9	24		0,364	0,07	109,5	0,87							
215	Омлет натуральный	150	13,20	23,60	2,65	276	0,07	0,54	0,26	110,7	2,7	0,32						
393	Чай с лимоном	180/7	0,07	0,01	7,1	30			2,83	12,8	0,32							
	ИТОГО:		19,98	27,93	23,45	428,2	0,07	0,54	3,16	233	3,89							
	2 завтрак																	
399	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2							
	Обед																	
таб.32	Квасруза консервированная	60	1,37	0,7	8,6	40,2	0,06	0,019	6,6	12,9	0,4							
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,4	134	0,03	0,08	0,11	36,2	1							
288	Фрикадельки из говядины в сметанном соусе	80/80	11,33	12,53	14,19	215	0,07	0,11	1,05	40,1	1,25							
336	Кашута гшленная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2							
383	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,57	58		0,002	0,18	9	0,25							
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04		17,5	1,95							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12		4,6	0,4							
	ИТОГО:		26,46	26	103	740	0,328	0,711	44	219,47	8,65							
	Полдник																	
458	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01		10,7	0,75							
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																	
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,3	42	0,02	0,02	8	12,9	1,77							
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200/5	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03		18,3	1,1							
400	Молоко кипяченое	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	0,4							
	ИТОГО:		11,25	10,96	52	351,2	0,258	0,45	10,46	262,6	3,46							
	ВСЕГО:		59,09	74	212	1693	0,766	2,021	59,1	941,77	16,9							

Примерное гликемическое меню 9 -ый день

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Возраст детей от 3-7 лет				
			б	ж	у		Витамины, мг				
						В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак										
7	Хлеб с сыром	30/10	5	2,96	14	104,8	0,045	0,084	0,07	108,2	0,68
185	Каша 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	96	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	ИТОГО		12	10	56	354	0,135	0,274	1,50	253,4	1,45
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2
	Обед										
таб.32	Утка кабанья	60	0,72	2,8	4,6	46,8	0,06	0,01	3,3	10,8	0,36
67	Пи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	200/8	1,39	3,9	6,78	76,6	0,04	0,03	6	1,84	0,68
277	Гуляши из говядины	60/60	15,4	12,4	3,96	189	0,04	0,11	0,6	29,2	1,15
317	Макарона отварные	150	5,51	4,51	26,4	168,4	0,05	0,025		4,85	1,1
383	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,57	58		0,002	0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12		4,6	0,4
	ИТОГО		24	24,9	88	681	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	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34
247	Рыба тушеная с овощами	40/40	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	0,07	0,01	7,1	30			2,83	12,8	0,32
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,6	78,6	0,04	0,02		6,9	0,4
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,3	42	0,02	0,02	8	12,9	1,77
	ИТОГО		11,65	9,38	53	352	0,248	0,195	34,23	99,86	4,18
	ВСЕГО		59,06	52,24	229,0	1545	0,791	1,076	47,31	621,75	12,42

Примерное диетическое меню 10-ый день

№ рек.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Возраст детей от 3-7 лет											
			б	ж	у		Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг								
	<u>Завтрак</u>																	
6,7	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	5,05	6,62	14	137	0,05	0,07	0,07	0,07	109,4	7,62						
93	Суп молочный с крутой яичевой	200	5,5	5,1	18,3	142,2	0,08	0,2	0,9	162	0,504							
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	80	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12							
	ИТОГО		13,4	14,13	46,66	359,2	0,166	0,405	2,14	384,6	8,24							
	<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 свежих с раст. маслом	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,1	0,02	5,7	21	0,88							
77	Суп картофельный с трюфелем с мясом птицы	200/20/20	6,07	4,9	11	119,1	0,100	0,12	7,57	79,7	0,81							
282	Шницель рубленый из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12		12	1,22							
336	Калуга тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2							
376	Комлот из изюма	180	0,39	0,018	24,99	98	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12							
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04		17,5	1,95							
	ИТОГО		22,14	21,1	81	621	0,402	0,345	39,38	242,01	7,18							
	<u>Полдник</u>																	
499	Пирожки с морковью	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68	18,69	0,89							
400	Кисломолочный продукт	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							
	<u>Ужин</u>																	
236	Пудинг из творога	150	21,8	15,8	22,4	327	0,09	0,3	0,2	142,3	0,79							
351	Совс молочный	30	0,58	1,34	3,96	30,4	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04							
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	29	0,08	0,28	2,32	22,4	0,56							
368	Апельсин	100	0,81	0,19	7,6	38	0,04	0,03	60	24	0,16							
	ИТОГО		23,25	17,35	43,95	424,4	0,27	0,63	62,61	409,1	1,55							
	ВСЕГО		64,11	61,1	201	1638	0,998	1,75	106,61	1270	18,04							

