

Согласовано:

Директор МОУ «СОШ №2 имени благоверного князя

Дмитрия Донского»

Сидорова О.И.

09 01 20 24 г

Утверждаю

Директор ООО "Большая перемена"

Волков С.Н.

08 01 20 24 г

Перспективное меню

для обучающихся в структурном подразделении (1,5-3 лет)

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (1-3 лет)

Рацион ЯСЛИ Понедельник неделя 1. 1

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3																									
Завтрак																											
170	Каша манная молочная жидкая	200	5,82	5,04	30,6	227,32	0,06	1,3	43,6	0,24	123,02	100,96	16,16	0,24													
379	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	0,36	22,2	60,7	0,015	0,045	0	0	44,45	33,56	7	0,12													
ПР	Батон	20	1,5	0,6	10,2	52	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33													
14	Масло сливочное/лоршьям/	5	0,05	3,6	0,06	32,86	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0													
15	Сыр порционный	10	2,3	2,95	0	47		0,07	26	0,02	113,32	102	3,5	0,1													
Итого за завтрак		385	10,92	12,55	63,06	419,88	0,105	1,415	109,6	0,75	290,09	265,62	36,56	0,79													
29,99%																											
2 завтрак																											
ПР	Сок фруктовый	150	0,3		19,05	94,5	0,013	2,70	0,00	0,00	9,45	12,15	4,05														
Итого за 2 завтрак		150	0,3	0	19,05	94,5	0,013	2,7	0	0	9,45	12,15	4,05	0													
6,75%																											
Обед																											
483	Морковь туш-я (с куратай или изюмом)	30	0,39	0,06	4,35	19,80	0,018	1,29	0	0	9,6	15,9	10,2	12,91													
82	Борщ с капустой,картофелем со сметаной	150/5	2,43	7,45	7,61	132,8	0,02	7,35	8,1	0,24	19,22	24,09	8,47	0,4													
266	Гречка отварная с соусом красным основным	1/100/20	0,9	2,7	20,8	107,5	0,1	0,59	11,32	1,44	7,88	103,06	68,25	2,3													
268	Биточек мясной панированный Нежный	50	7,5	4,98	2,27	109,6	0,04	0,9		1,44	8,7	67,04	11,46	1,04													
349	Компот из сухофруктов	150	0,36		22,2	87	0,007	0,16		0,12	14,03	428,8	4,97	0,36													
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	44	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17													
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57													
Итого за обед		545	15,28	16,39	73,93	555,50	0,30	10,29	19,42	3,66	87,47	693,29	117,45	18,75													
39,68%																											
Полдник																											
385	Молоко	1/150	4,35	3,75	7,2	94,5	0,06	1,95	30	0,15	180	13,5	21	0,15													
410	Ватрушка с творогом	50	5,83	4,4	18	163,07	0,014	0,00	0,00	0,00	4,51	0,00	0,00	0,00													
Итого за полдник		200	10,18	8,15	25,2	257,57	0,074	1,95	30	0,15	184,51	13,5	21	0,15													
18,40%																											
Ужин																											
198	Печень по строгановски	70	8,9	8,73	19,95	133,5	0,028	0,3		1,43	10,8	68,6	9,03	0,9													
309	Макаронны отварные	110	4,01	2,14	17,00	134,07	0,12	0,6	81,9	1,04	192	161,3	28,6	3,77													
376	Чай с сахаром	150	0,075	0	11,25	45	0	0	0	0	12,24	7,5	0,75	0,2													
ПР	Фрукт сезонный	120	0,48		14,76	45,6	0,03	16,00			11,00	11,00	9,00														
Итого за ужин		450	13,47	10,87	62,96	358,17	0,18	16,90	81,90	2,47	226,04	248,40	47,38	4,87													
25,58%																											
Итого за день		1730	50,145	47,96	244,2	1685,62	0,665	33,255	240,92	7,03	797,56	1232,96	226,44	24,56													
120,40%																											

Рацион САД Вторник неделя 1 2

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энеогеитическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
6	Пудинг творожный с изюмом с молоком сгущённым	150	22,71	16,14	36,5	382	0,09	0,97	32,7	0,21	97,62	113,08	28,21	0,58							
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	16,32	10	1	0,3							
ПР	Батон	20	1,5	0,6	10,2	52	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33							
Итого за завтрак		370	24,31	16,74	61,7	494	0,12	0,97	32,7	0,6	120,84	149,18	39,11	1,21							
35,29%																					
2 завтрак																					
ПР	Фрукт сезонный	200	0,8		24,6	76	0,06	32,00			22,00	22,00	18,00								
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0	24,6	76	0,06	32	0	0	22	22	18	0							
5,43%																					
Обед																					
70	Огурец солёный в нарезке	30	0,42	1,8	2,44	27,84	0,45	1,65	0,15	0,15	0,75	0,9	1,05	1,05							
86	Суп с крупой гречневой	150	1,55	2,21	13,94	52,17	0,03	4,47	3,03	0,5	7,78	36,03	9,17	0,4							
280	Фрикадельки деревянные гуше-е в соусе	50/30	8,89	9,6	14,08	150,5	0,02	0,25	1,19	0,7	9	57,1	7,52	0,75							
312	Картофельное пюре	110	2,06	3,6	8,86	94	0,07	11,58	13,8	0,7	18,3	42,8	14,62	0,52							
349	Компот из сухофруктов	150	0,36	22,2	87	87	0,007	0,16	0,12	0,12	14,03	428,8	4,97	0,36							
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	44	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17							
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57							
Итого за обед		560	16,98	18,41	78,22	510,31	0,687	18,11	16,98	3,08	77,9	620,03	51,43	4,82							
36,45%																					
Полдник																					
ПР	Кисломолочный продукт	150	3,75	6,3	78	94,5	0,01	0,15	0,00	0,00	62,00	0,00	0,00	0,00							
87	Плошка	50	3,33	3,94	15,16	171,13					15,00	37,71	1,11	0,42							
Итого за полдник		200	7,08	10,24	93,16	265,63	0,01	0,15	0	0	77	37,71	1,11	0,42							
14,76%																					
Ужин																					
234	Котлеты из минтая Фирменные	50	6,18	4,38	9,38	101,80	0,05	0,64	4,55	0,5	24,84	4,75	14,62	0,3							
143	Овощное рагу	150	4,05	6,9	12,45	176,4	0,18	24,3	30,69	1,56	41,25	93,6	30,2	1,09							
ПР	Сок фруктовый	180	0,36	34,02	113,4	113,4	0,018	3,60	0,00	0,00	12,60	12,60	5,40	0,00							
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57							
Итого за ужин		400	12,69	12,18	64,55	446,4	0,308	28,54	35,24	2,06	90,91	110,95	50,22	1,96							
31,89%																					
Итого за День		1730	61,86	57,57	322,23	1792,34	1,19	79,77	84,92	5,74	388,65	939,87	159,87	8,41							
128,02%																					

Рацион САД Среда недели 1-3

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции						Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б		Ж		У		Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15												
Завтрак																										
175	Каша молочная Дружба	150	4,47	3,6	19,53	150,02	0,03	0,67	24,5	0,13	27,65	60,72	9,09	0,13												
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	16,32	10	1	0,3												
ПР	Батон	20	1,5	0,6	10,2	52	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33												
15	Сыр порционный	10	2,3	2,95	0	47		0,07	26	0,02	113,32	102	3,5	0,1												
14	Масло сливочное/порциями/	5	0,05	3,6	0,06	32,86	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0												
Итого за завтрак		385	8,42	10,75	44,79	341,88	0,06	0,74	90,5	0,64	166,59	201,82	23,49	0,86												
24,42%																										
2 завтрак																										
ПР	Сок фруктовый	150	0,3		19,05	94,5	0,013	2,70	0,00	0,00	9,45	12,15	4,05													
Итого за 2 завтрак		150	0,3	0	19,05	94,5	0,013	2,7	0	0	9,45	12,15	4,05	0												
6,75%																										
Обед																										
53	Набачковая икра	30	0,75	1,95	3,36	33,6	0,018	3,15		0,06	9,77	18,24	4,41	0,3												
102	Суп гороховый на курином бульоне	150	7,34	2,01	12,24	119,62	0,78	5,1	7,9	0,75	13,95	47,17	16,76	1,02												
292	Плов с мясом	150	5,4	5,4	18,81	135	0,06	1,61	48,37	3,53	13,05	121,74	27,7	1,05												
350	Кисель фруктовый	150	0,08	0,03	20,18	82,62	0,03	12	0	0,06	6	54	30	0,18												
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	44	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17												
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57												
Итого за обед		520	17,27	10,59	71,29	469,64	0,998	21,86	56,27	4,82	70,81	295,55	92,97	4,29												
33,55%																										
Полдник																										
ПР	Кисломолочный продукт	150	3,75	6,3	78	94,5	0,01	0,15	0,00	0,00	62,00	0,00	0,00	0,00												
ПР	Печенье	50	3,75	3	22,94	162,5	0,025	0,00	3,12	0,00	9,06	28,12	6,25													
Итого за полдник		200	7,5	9,3	100,94	257	0,035	0,15	3,12	0	71,06	28,12	6,25	0												
18,36%																										
Ужин																										
210	Омлет натуральный	150	5,27	18,04	5,69	221,08	0,08	2,63	183,3	0,33	100,25	172,24	20,62	1,71												
75	Зелёный горошек консервированный	30	0,9	1,86	1,86	27,6	0,03	0,018	0	0	5,4	16,74	5,67	0,19												
388	Напиток из шиповника	200	0,11	0	10,68	91,47		70		0,08	18,71	681,85	1,19	0,24												
428	Булочка школьная	50	4,34	1,65	20,06	72	0,05	0,016	0	0	9,7	33,61	6,4	0,39												
Итого за ужин		430	10,62	21,55	38,29	412,15	0,16	72,664	183,3	0,41	134,06	904,44	33,88	2,53												
29,44%																										
Итого за день		1685,00	44,11	52,19	274,36	1575,17	1,27	98,11	333,19	5,87	451,97	1442,08	160,64	7,68												
112,51%																										

Рацион САД Четверг неделя 1 4

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	С	А	Е		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
173	Каша гречневая молочная	200	2,48	4,71	13,23	156,25	0,07	0,9	32,7	0,5	92,6	100,25	32,1	0,8							
379	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	0,36	22,2	60,7	0,015	0,045	0	0	44,45	33,56	7	0,12							
ПР	Батон	20	1,5	0,6	10,2	52	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33							
14	Масло сливочное/порциями/	5	0,05	3,6	0,06	32,86	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0							
Итого за завтрак		375	5,28	9,27	45,69	301,81	0,115	0,945	72,7	0,99	146,35	162,91	49	1,25							
2 завтрак																					
ПР	Сок фруктовый	150	0,3		19,05	94,5	0,013	2,70	0,00	0,00	9,45	12,15	4,05								
Итого за 2 завтрак		150	0,3	0	19,05	94,5	0,013	2,7	0	0	9,45	12,15	4,05	0							
Обед																					
141	Свекла тушеная (с яблоком)	30	0,3	1,19	1,68	18,43	0,006	1,13	3,02	0,03	9,06	9,7	4,8	0,41							
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/5	1,62	2,35	7,52	70,5	0,05	9,23	0	0,06	31,7	69,7	14,13	0,54							
284	Запеканка картофельная с курицей	150	15,78	12,01	23,05	238,66	0,26	61,25	35,54	6,8	30,67	201,3	52,32	2,64							
342	Компот из свеж. Яблок	150	0,36		22,2	87	0,007	0,16		0,12	14,03	428,8	4,97	0,36							
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	44	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17							
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57							
Итого за обед		525	21,76	16,75	71,15	513,39	0,433	71,77	38,56	7,43	113,5	763,9	90,32	5,69							
Полдник																					
385	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	94,5	0,06	1,95	30	0,15	180	13,5	21	0,15							
443	Крепдель сахарный	50	4,18	6	35	155	0,06	6,65	6,65	0,49	8,07	37,55	6,2	0,52							
Итого за полдник		200	8,53	9,75	42,2	249,5	0,12	1,95	36,65	0,64	188,07	51,05	27,2	0,67							
Ужин																					
279	Тефтели мясные с соусом красным	60/30	5,16	6,60	12,00	133,00	0,008	0,7	0,014	0,05	9	82,97	10,9	0,7							
321	Капуста туш-я	120	3,07	5	8,64	103,68	0,03	21,12	0,06	2,3	69,12	46,08	23,04	0,96							
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	16,32	10	1	0,3							
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57							
Итого за ужин		430	10,43	12,50	44,34	351,48	0,10	21,82	0,07	2,35	106,66	139,05	34,94	2,53							
Итого за день		1680,00	46,30	48,27	222,43	1510,68	0,78	99,19	147,98	11,41	564,03	1129,06	205,51	10,14							
107,91%																					

Рацион САД Пятница неделя 1 5

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
173	Каша пшеничная молочная с молоком	150	4,29	3,62	13,13	126,15	0,06	0,73	12,15	0,2	70,7	75,69	16,65	0,35					
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	1,5	60	0	0	0	0	16,32	10	1	0,3					
15	Сыр порционный	10	2,3	2,95	0	47	0,07	0,02	26	0,02	113,32	102	3,5	0,1					
14	Масло сливочное/порциями/	5	0,05	3,6	0,06	32,86	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0					
ПР	Батон	20	1,5	0,6	10,2	52	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33					
Итого за завтрак		385	8,24	10,77	38,39	318,01	0,09	0,8	78,15	0,71	209,64	216,79	31,05	1,08					
2 завтрак																			
ПР	Сок фруктовый	150	0,3		19,05	94,5	0,013	2,70	0,00	0,00	9,45	12,15	4,05						
Итого за 2 завтрак		150	0,3	0	19,05	94,5	0,013	2,7	0	0	9,45	12,15	4,05	0					
Обед																			
19	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	30	1,11	2,01	5,62	27	0,01	9,9	0,15	0,33	30	20,7	10,1	0,66					
55	Свекольник со сметаной	150/5	1,35	2,16	10,16	65,31	0,09	5,01	0,12	0,53	27,35	76,56	14,66	0,83					
274	Котлета по домашнему (зразы) с соусом красным основным	50/30	5,39	6,05	13,74	98,5	0,07	38,21	246,8	2,7	7,27	102,8	7,1	2,1					
309	Макаронные отварные	110	4,01	2,14	17,00	134,07	0,12	0,6	81,9	1,04	192	161,3	28,6	3,77					
349	Компот из сухофруктов	150	0,36		22,2	87	0,007	0,16		0,12	14,03	428,8	4,97	0,36					
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	44	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17					
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57					
Итого за обед		535	15,92	13,56	85,42	510,68	0,407	53,88	328,97	5,14	298,69	844,56	79,53	9,46					
Полдник																			
ПР	Кисломолочный продукт	150	3,75	6,3	78	94,5	0,01	0,15	0,00	0,00	62,00	0,00	0,00	0,00					
ПР	Пряник	50	2,10	2,60	18,70	170,40	0,03	0,00	4,10	0,00	12,08	37,50	8,33	0,00					
Итого за полдник		200	5,85	8,9	96,7	264,9	0,04	0,15	4,1	0	74,08	37,5	8,33	0					
Ужин																			
219	Сырники из творога со сметаной	150/30	25,87	27,34	22,74	425,67	0,36	2,54	46,17	0,94	204,58	291,79	40,23	1,32					
ПР	Фрукт сезонный	100	0,8	0,2	7,5	38	4	0	1,1	0	3,5	0	2,8	0,28					
377	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41		1,6			5,32	7,91	0,51	0,07					
Итого за ужин		480	26,87	27,58	40,44	504,67	4,36	4,14	47,27	0,94	213,4	299,7	43,54	1,67					
Итого за день		1750,00	57,18	60,81	280,00	1692,76	4,91	61,67	458,49	6,79	805,26	1410,70	166,50	12,21					
120,91%																			

Рацион САД Четверг неделя 2 9

№ рецептуры	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)													
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Са	Р	К	Mg	Fe											
			4	5	4	5	6	8											9	10	11	12	13	14	15				
1	2	3							7																				
Завтрак																													
173	Каша молочная рисовая	150	3,04	3,83	19,06	152,04	0,037	0,58	19,57	0,22	67,2	70,7	13,05	0,45															
377	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	1,6	0	0	0,39	5,32	7,91	0,51	0,07															
ПР	Батон	20	1,5	0,6	10,2	52	0,03	0	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33															
14	Масло сливочное/порциямл/	5	0,05	3,6	0,06	32,86	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0															
Итого за завтрак		375	4,79	8,07	39,52	277,9	0,067	2,18	59,57	0,71	81,82	107,71	23,46	0,85															
Итого за завтрак																													
19,85%																													
Завтрак																													
ПР	Фрукт сезонный	100	0,8	0,2	7,5	38	4	0	1,1	0	3,5	0	2,8	0,28															
Итого за 2 завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	4	0	1,1	0	3,5	0	2,8	0,28															
Итого за 2 завтрак																													
2,71%																													
Обед																													
70	Огурец солёный в нарезке	30	0,42	1,8	2,44	27,84	0,45	1,65	0,15	0,15	0,75	0,9	1,05	1,05															
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	150	1,57	3,01	7,5	105,7	0,09	4,95	0,14	0,52	27,3	76,5	14,62	0,83															
215	Рагу овощное с мурцей(30/120)	150	4,89	9,3	11,58	171,6	0,09	22,65	34,27	3,43	27,45	98,58	26,1	1,25															
349	Компот из сухофруктов	200	0,48		29,6	116	0,01	0,22		0,16	18,71	571,85	6,63	0,48															
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	44	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17															
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57															
Итого за обед		570	11,06	15,31	67,82	519,94	0,75	29,47	34,55	4,68	102,25	802,23	62,5	5,35															
Итого за обед																													
37,14%																													
Полдник																													
385	Молоко	1/150	4,35	3,75	7,2	94,5	0,06	1,95	30	0,15	180	13,5	21	0,15															
452	Печенье	50	3,75	3	18,94	162,5	0,025	0,00	3,12	0,00	9,06	28,12	6,25	0,15															
Итого за полдник		200	8,1	6,75	26,14	257	0,085	1,95	33,12	0,15	189,06	41,62	27,25	0,15															
Итого за полдник																													
18,36%																													
Ужин																													
215	Омлет натуральный с сыром	150	17,4	27	2,5	323,7	0,07	0	0,3	3,6	216	257	19	3															
ПР	Сок фруктовый	200	0,4		37,8	126	0,02	4,00	0,00	0,00	13,00	6,00	0,00	0,00															
428	Булочка школьная	50	4,34	1,65	25,06	72	0,05	0,016	0	0	9,7	33,61	6,4	0,39															
Итого за ужин		400	22,14	28,65	65,36	521,70	0,14	4,016	0,3	3,6	238,7	303,61	31,4	3,39															
Итого за ужин																													
37,26%																													
Итого за день		1645,00	46,89	58,98	206,34	1614,54	5,04	37,62	128,65	9,14	615,33	1255,17	147,41	10,02															
Итого за день																													
115,32%																													

Рацион САД Пятница неделя 2 10

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
173	Каша геркулесовая молочная	150	4,88	4,47	20,63	142,2	0,067	0,72	24,52	0,15	73,21	84,81	21,16	0,44							
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	16,32	10	1	0,3							
14	Батон	20	1,5	0,6	10,2	52	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33							
16	Масло сливочное/порциями/	5	0,05	3,6	0,06	32,86	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0							
	Ябло варёное 1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,02				18,7	61,44	3,84	56							
	Итого за завтрак	415	11,63	13,27	46,19	350,06	0,117	0,72	64,52	0,64	117,53	185,35	35,9	57,07							
2 завтрак						25,00%															
ПР	Сок фруктовый	150	0,3		19,05	94,5	0,013	2,70	0,00	0,00	9,45	12,15	4,05	0							
	Итого за 2 завтрак	150	0,3	0	19,05	94,5	0,013	2,7	0	0	9,45	12,15	4,05	0							
						6,75%															
Обед																					
141	Свекла тушеная (с яблоком)	30	0,3	1,19	1,68	18,43	0,006	1,13	3,02	0,03	9,06	9,7	4,8	0,41							
99	Суп из овощей м/к бульоне	150	6,3	6,97	8,85	75,75	0,037	13,29	4,22	0,68	20,73	39,65	11,98	0,5							
280	Фрикадельки деревянные туше-е в соусе	50/30	8,89	9,6	14,08	150,5	0,02	0,25		1,19	9	57,1	7,52	0,75							
199	Пюре гороховое	110	4,23	1,86	15,9	130,3	0,33		8,63	0,97	36,4	92,25	35,81	2,87							
349	Компот из сухофруктов	150	0,36		22,2	87	0,007	0,16		0,12	14,03	428,8	4,97	0,36							
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	44	0,05	0	0	0,42	15,82	54,4	14,1	1,17							
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57							
	Итого за обед	560	23,78	20,82	79,41	560,78	0,51	14,83	15,87	3,41	117,26	681,9	79,18	6,63							
						40,06%															
Полдник																					
ПР	Кисломолочный продукт	150	3,75	6,3	78	94,5	0,01	0,15	0,00	0,00	62,00	0,00	0,00	0,00							
425	Булочка Дорожная	50	4,18	6	19	155	0,06	6,65	0,49	9,07	37,55	6,2	0,52	0,52							
	Итого за полдник	200	7,93	12,3	97	249,5	0,07	0,15	6,65	0,49	71,07	37,55	6,2	0,52							
Ужин						17,82%															
145	Картофель туш-ий	130	2,5	4,07	16,42	125,6	0,11	18,95	7,67	1,25	12,48	59,6	23,8	0,9							
234	Коплеты из мятая Фирменные	50	6,18	4,38	9,38	101,80	0,05	0,64	4,55	0,5	24,84	4,75	14,62	0,3							
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	0,06	0	0	0	12,22	0	0	0,57							
350	Кисель фруктовый	200	0,11	0,04	26,91	110,16	0,04	16	0	0,08	8	72	40	0,24							
	Итого за ужин	400	10,89	9,39	61,41	392,36	0,26	35,59	12,22	1,83	57,54	136,35	78,42	2,01							
						28,03%															
	Итого за День	1725,00	54,53	55,78	303,06	1647,20	0,97	53,99	99,26	6,37	372,85	1053,30	203,75	66,23							

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней

	Суммарный объем блюд по меню гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Итого завтрак за 10 дней	383,50	10,27	11,48	48,24	355,94
Рекомендуемая величина завтрака 20%	350,00	8,40	9,40	40,60	280,00
Итого 2 завтрак за 10 дней	155,00	0,46	0,02	18,83	85,15
Рекомендуемая величина 2 завтрака 5%	100,00	2,10	2,35	10,15	70,00
Итого обед за 10 дней	545,80	18,65	18,12	74,05	520,65
Рекомендуемая величина обеда 35%	450,00	14,70	16,45	71,05	490,00
Итого полдник за 10 дней	200,00	7,27	9,09	76,72	253,11
Рекомендуемая величина полдника 15%	200,00	6,30	7,05	30,45	210,00
Итого ужин за 10 дней	425,00	15,36	16,06	56,97	428,37
Рекомендуемая величина ужина 25%	400,00	10,50	11,75	50,75	350,00
Итого рекомендуемая величина за день 100%	1500,00	42,00	47,00	203,00	1400,00
Итого в среднем за день 100%	1709,30	52,00	54,77	274,82	1643,22

117,37%