

ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСЙСК
ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 7
ИМЕНИ ДУНИНА-ГОРКАВИЧА АЛЕКСАНДРА АЛЕКСАНДРОВИЧА»
(МБОУ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 7 им. Дунина-Горкавича А.А.»)

628007, Российская Федерация, Тюменская область
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра,
г. Ханты-Мансийск, ул. Строителей, 90б

Тел./факс: 8 (3467) 38-88-31
Электронная почта: school7.hm @ yandex.ru
Сайт: <http://school7-hm.ucoz.net/>

«Согласовано»
Председатель Управляющего Совета
Фурсова Е.А.
Протокол № от «31» августа 2023 г.



«Утверждено»
Директор
Букренева К.Г.
Приказ № 754 от «23» августа 2023 г.



Примерное меню
Безмолочная диета
с 3 до 7 лет
дошкольное отделение
«Мамонтёнок»



г. Ханты-Мансийск

2023 г.

**Проект типового 10-ти дневного меню (безмолочная диета) для дошкольного отделения
МБОУ "Центр образования № 7 им. Дунина-Горкавича А.А."**

Возрастная группа 3-7 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом шпинатным, 80/30	110	23,87	15,27	1,42	233,75	0,1	17,5	242,78	2,97	46,16	238,04	48,93	5,04		
171/М/БМД	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,63	0,4	22,61	108,57	0,1			0,56	15,04	91,46	19,91	1,57		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимонном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
338/М	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
Итого за Завтрак		590	30,73	16,60	64,48	531,11	0,34	35,4	250,78	4,23	100,18	381,88	97,48	11,41		
Обед																
69/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	50	2,59	3,81	4,6	63,44	0,04	5,7	167,13	1,13	19,52	48,1	18,72	0,59		
96/М/БМД	Рассольник ленинградский (фрута перловая) с бараниной, 200	200	4,41	4,47	13,73	113,42	0,11	13,59	182,4	1,14	19,34	83,31	25,23	1,2		
268/М/БМД	Котлеты из баранины	80	13,35	10,9	11,92	199,85	0,12	1		1,17	16,13	148,78	25,85	2,05		
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,62	10,45	17,28	179,2	0,26	49,7	403,63	4,68	43,69	95,9	40,04	1,81		
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
Итого за Обед		740	28,78	30,36	91,63	760,05	0,65	70,59	753,16	9,77	139,21	475,39	150,99	8,07		
Итого за день		1 330	59,51	46,96	156,11	1291,16	0,99	105,99	1003,94	14	239,39	857,27	248,47	19,48		

Возрастная группа 3-7 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
256/М/БМД	Мясо тушеное (баранина)	80	13,25	15,71	3,69	209,78	0,11	2,65	100	2,76	12,94	147,25	23,78	1,85					
202/М/БМД	Макаронные отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86					
376/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99					
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6					
338/М	Груша	100	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45					
Итого за Завтрак		560	22,37	17,71	82,62	583,53	0,28	30,25	128,5	5,05	67,73	252,98	67,67	7,75					
Обед																			
32М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	50	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62					
104/М/БМД	Суп картофельный с мясными фрикадельками (свинина, баранина), 180/20	200	5,19	5,51	14,15	128,02	0,19	17,57	167,68	1,11	18,2	92,67	27,05	1,21					
231/М/ССЖ	Поджарка из рыбы	80	20,61	9,27	9,46	204,51	0,17	6	12	4,1	66,77	325,82	74,76	1,48					
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,41	10,46	32,7	239,07	0,06	4	400	4,7	17,82	87,1	31,3	0,77					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56					
Итого за Обед		740	35,43	31,20	104,23	849,33	0,57	59,67	677,02	13,44	163,47	621	180,3	8,84					
Итого за день		1 300	57,80	48,91	186,85	1432,86	0,85	89,92	805,52	18,49	231,2	873,98	247,97	16,59					

Возрастная группа 3-7 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
459/К/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	200	22,18	19,4	20,53	347,62	1,06	51,03	323,29	1,96	42,21	246,28	53,47	2,92	
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94	
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
Итого за завтрак		550	27,80	24,59	68,42	613,45	1,23	119,2	363,5	3,28	208,55	366,55	105,46	5,1	
Обед															
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	50	0,82	5,18	2,71	60,91	0,02	14,92	20,68	2,33	16,14	17,86	9,12	0,35	
102/М/БМД	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и курицей, 180/20	200	6,6	7,98	15,42	160,09	0,4	9,6	170,32	1,56	28,54	104,19	31,77	1,91	
294/М/БМД	Биточки из курицы с соусом томатным, 80/30	110	15,2	9,91	14,96	208,22	0,12	6,6	309,9	2,2	27,65	159,71	32,3	1,41	
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,1	4,61	25,27	155,27	0,19	31	4,65	0,64	16,6	90,21	35,72	1,42	
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56	
Итого за Обед		770	30,12	28,44	96,32	763,38	0,84	102,11	508,95	7,69	112,66	455,97	140,48	7,34	
Итого за день		1 320	57,92	53,03	164,74	1376,83	2,07	221,31	872,45	10,97	321,21	822,52	245,94	12,44	

Возрастная группа 3-7 лет
 осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
294/М/БМД	Биточки из индейки с соусом томатным, 80/30	110	18,29	9,58	14,02	221,62	0,10	6,5	306,3	4,02	30,59	184,57	32,89	1,51		
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,1	4,61	25,27	155,27	0,19	31	4,65	0,64	16,6	90,21	35,72	1,42		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимонном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
338/М	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
Итого за Завтрак		590	24,62	15,12	79,74	565,68	0,39	55,35	318,95	5,36	86,17	327,16	97,25	7,73		
Обед																
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,76	3,12	2,73	42,71	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,3	0,6		
82/М/БМД	Борщ с капустой и картофелем с бараниной, 200	200	4,00	6,31	9,99	113,17	0,06	16,03	181,6	2,0	35,74	68,83	23,35	1,28		
256/М/БМД	Мясо тушеное (баранина)	80	13,25	15,71	3,69	209,78	0,11	2,65	100	2,76	12,94	147,25	23,78	1,85		
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	5,71	29,69	196,08	0,22		1,04	0,9	11,5	155,27	104,07	3,51		
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
Итого за Обед		740	29,32	31,75	90,33	777,27	0,53	190,47	454,13	8,67	105,33	480,3	192,62	9,71		
Итого за день		1 330	53,94	46,87	170,07	1342,95	0,92	245,82	773,08	14,03	191,5	807,46	289,87	17,44		

Возрастная группа 3-7 лет
 осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	11,88	5,68	2,21	108,09	0,1	2,91	347,2	2,52	38,48	188,7	48,31	0,82		
415/Ж/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,41	10,46	32,7	239,07	0,06	4	400	4,7	17,82	87,1	31,3	0,77		
376/М/ССЖ	Чай с джемом, 200/11	200	0,23	0,03	13,76	54,87		0,33	3,8	0,03	6,63	8,24	4,4	0,87		
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутном	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92		
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6		
Итого за Завтрак		580	21,19	21,57	97,39	669,53	0,3	17,24	751,09	9,53	122,43	365,45	147,91	3,98		
Обед																
64/М/ССЖ	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	50	1,26	7,3	3,79	86,2	0,03	1,89	553,68	2,13	21,94	39,61	56,83	4,64		
116/М/БМД	Суп рисовый с томатом с курицей, 200	200	6,19	9,13	13,64	162,06	0,36	4,2	15	1,14	12,4	92,42	19,28	0,86		
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом брусничным, 90/30	110	23,05	12,30	4,21	216,18	0,1	4,05	19,94	1,15	18,07	211,60	24,82	1,02		
202/М/БМД	Макароньы отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86		
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
Итого за Обед		770	40,69	30,20	97,15	822,87	0,68	13,18	590,02	6,24	85,8	470,72	136,32	9,45		
Итого за день		1350	61,88	51,77	194,54	1492,4	0,98	30,42	1341,11	15,77	208,23	836,17	284,23	13,43		

Возрастная группа 3-7 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом шпинатным, 80/30	110	23,87	15,27	1,42	233,75	0,1	17,5	242,78	2,97	46,16	238,04	48,93	5,04							
202/М/БМД	Макаронны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86							
376/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6							
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1							
Итого за Завтрак		590	33,19	17,02	72,40	575	0,34	75,6	278,28	4,86	107,45	336,77	85,82	7,59							
Обед																					
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огульца соленого и моркови	50	1,05	2,3	6,38	50,56	0,04	6,07	301,2	0,98	11,48	31,23	14,18	0,43							
99/М/БМД	Суп из овощей с бараниной, 200	200	4,07	6,38	9,02	110,18	0,09	19,6	184,68	1,98	24,02	70,5	21,71	1,00							
279/М/БМД	Тертели из баранины со свинойной	80	10,67	10,06	8,13	167,16	0,22	2,84	0,4	0,79	15,71	131,79	20,63	1,32							
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,41	10,46	32,7	239,07	0,06	4	400	4,7	17,82	87,1	31,3	0,77							
348/М/ССЖ	Комлот из курицы, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56							
Итого за Обед		690	24,20	29,93	100,38	771,86	0,53	33,06	973,73	10,1	109,56	419,9	128,97	5,99							
Итого за день		1 280	57,39	46,95	172,78	1346,86	0,87	108,66	1252,01	14,96	217,01	756,67	214,79	13,58							

Возрастная группа 3-7 лет
 Осенне-зимне-весенний
 Сезон
 День: вторник
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
268/М/БМД	Котлеты из баранины	80	13,35	10,9	11,92	199,85	0,12	1		1,17	16,13	148,78	25,85	2,05				
7/М	Поджаренная из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27				
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,62	10,45	17,28	179,2	0,26	49,7	403,63	4,68	43,69	95,9	40,04	1,81				
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
338/М	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
Итого за Завтрак		590	20,47	22,33	70,58	572,66	0,5	73,3	451,53	6,75	100,2	303,32	99,69	8,88				
Обед																		
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	50	0,67	4,09	2,28	49,64	0,03	39,1	106,19	2,18	13,9	13,65	9,48	0,47				
212/М/ССЖ	Суп-лапша домашняя с курцей, 200	200	12,00	15,98	11,42	237,69	0,61	2,58	56,0	2,23	18,96	129,87	16,99	1,21				
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	11,88	5,68	2,21	108,09	0,1	2,91	347,2	2,52	38,48	188,7	48,31	0,82				
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	3,9	36,68	200,22	0,27	45	6,75	1,55	24,34	130,94	51,86	2,04				
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56				
Итого за Обед		740	33,76	30,49	99,78	815,83	1,13	174,18	585,6	9,66	124,04	552,88	157,02	7,04				
Итого за день		1 330	54,23	52,82	170,36	1388,49	1,63	247,48	1037,13	16,41	224,24	856,2	256,71	15,92				

Возрастная группа 3-7 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
290/М/ССЖ	Гуляш из индейки	80	16,8	8,41	4,37	165,71	0,05	2,7	6,39	3,26	13,22	153,75	17,46	0,83				
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	5,71	29,69	196,08	0,22		1,04	0,9	11,5	155,27	104,07	3,51				
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94				
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14				
338/М	Груша	100	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45				
Итого за Завтрак		640	28,77	19,56	89,90	660,12	0,41	40,37	40,64	5,88	184,56	436,29	180,52	9,87				
Обед																		
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцами	50	0,05	0,19	0,17	2,56		0,54	0,29	0,09	1,54	2,44	0,9	0,04				
88/М/БМД	Щи из капусты с картофелем с бараниной, 200	200	4,40	7,41	9,09	121,13	0,08	38,10	222,4	2,45	38,76	74,31	25,09	1,12				
251/М/БМД	Поджарка из свинины	80	13,5	20,05	3,25	248,04	0,49	5,05		1,35	17,08	167,51	28,09	2,06				
202/М/БМД	Макаронны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86				
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56				
Итого за Обед		740	28,59	29,07	93,98	755,01	0,78	44,29	222,69	6,34	109,82	390,05	103,82	6,55				
Итого за день		1 380	57,36	48,63	183,88	1415,13	1,19	84,66	263,33	12,22	294,38	826,34	284,34	16,42				

Возрастная группа 3-7 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 80/150	230	26,68	15,56	40,69	405,08	0,17	3,2	777,5	2,58	29,39	307,52	63,83	1,77				
71/М	Поджаренная из свежих орехов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15				
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1				
Итого за Завтрак		590	30,35	16,12	74,69	565,57	0,29	47,1	791	3,21	84,47	369,4	94,17	3,52				
Обед																		
55/М/ССЖ	Салат из свежых с соленым огурцом	50	0,73	5,06	3,68	63,6	0,01	4,85	1,73	2,26	21,91	22,83	11,2	0,66				
102/М/БМД	Суп картофельный с фасолью с бараниной, 200	200	5,70	7,54	12,58	142,09	0,13	9,4	181,2	2,45	27,93	109,37	28,06	1,44				
294/М/БМД	Биточки из индейки	80	17,44	4,53	9,94	155,62	0,07	0,5	6,3	1,65	14,81	160,33	20,57	1,06				
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,62	10,45	17,28	179,2	0,26	49,7	403,63	4,68	43,69	95,9	40,04	1,81				
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56				
Итого за Обед		740	31,87	28,30	82,10	721	0,58	67,4	592,86	11,92	132,27	471,83	130,47	7,06				
Итого за день		1 330	62,22	44,42	156,79	1286,57	0,87	114,5	1383,86	15,13	216,74	841,23	224,64	10,58				

Возрастная группа 3-7 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
234/М/ССЖ	Котлета мясо-рыбная с соусом томатным, 80/30	110	13,91	9,13	12,94	189,76	0,12	7,3	307,8	3,94	37,31	181,65	37,76	1,28					
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,1	4,61	25,27	155,27	0,19	31	4,65	0,64	16,6	90,21	35,72	1,42					
376/М/ССЖ	Чай с джемом, 200/11	200	0,23	0,03	13,76	54,87		0,33	3,8	0,03	6,63	8,24	4,4	0,87					
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92					
338/М	Рыбноко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
Итого за Завтрак		590	22,01	19,27	94,39	641,9	0,46	53,58	323,84	6,79	136,04	350,01	113,28	7,79					
Обед																			
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	50	1,26	5,11	3,76	66,19	0,04	16,1	169,9	2,31	25,09	28,03	12,4	0,42					
81/М/ССЖ	Борщ с курицей, 200	200	3,10	8,6	5,61	113,05	0,23	16,72	170,16	1,96	33,03	67,46	20,51	1,07					
256/М/БМД	Мясо тушеное (баранина)	80	13,25	15,71	3,69	209,78	0,11	2,65	100	2,76	12,94	147,25	23,78	1,85					
171/М/БМД	Каша пшеничная рассычатая	150	3,63	0,4	22,61	108,57	0,1			0,56	15,04	91,46	19,91	1,57					
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56					
Итого за Обед		740	25,60	30,64	73,81	676,88	0,58	38,47	441,66	8,61	107,63	414,8	103,4	6,98					
Итого за день		1 330	47,61	49,91	168,20	1318,78	1,04	92,05	765,5	15,4	243,67	764,81	216,68	14,77					