

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. И. Аврискина

2021 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ «Детский сад № 180» г. Самара

пр. № 119-ОД от 18.08.2021.

«18» 08 2021 г.



ОСНОВНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

СТОЛ № 5 (с исключением всех круп (кроме риса, кукурузной крупы), хлебобулочных изделий и кисломолочной продукции)

(ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)

Согласовано с родителями

И. И. Яковлева

«18» 08 2021 г.

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Диетическое меню СТОЛ №5

День: понедельник

Сезон:

Неделя 1 День 1

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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														
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
#####	Плов фруктовый с растительным маслом	120	4,71	8,14	41,79	259,26	0,09	0,89			32,84	58,51	21,8	1,15
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
Итого за Завтрак		287,5	5,55	8,28	54,7	315,52	0,1	7,91			43,89	65,86	26,34	1,46
Обед														
20	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	30	0,46	1,53	2,82	26,89	0,01	10,79			14,55	9,46	5,09	0,18
81,07	Суп картофельный с укропом.	150/1	1,19	1,59	13,99	75,03	0,06	4,02	0,01		19,95	43,48	19,08	0,69
#####	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81		9,69	68,41	43,95	0,78
#####	Напиток из шиповника..	150	0,51	0,21	14,23	60,85	0,01	0,15			15,96	2,55	4,05	0,47
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Обед		388	17,6	4,35	37,06	257,79	0,12	16,26	47,82		61,55	#####	73,15	2,2
Полдник														
389	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102,3	0,03	3			30	18	13,5	0,6
Итого за Полдник		150	0,45	0,3	24,45	102,3	0,03	3			30	18	13,5	0,6
Ужин														
#####	Котлеты "Любительские" рыбные (без хлеба и молока)	80	9,52	2,87	1,9	71,51	0,06	0,43	30,68		36,34	#####	36,68	0,86
#####	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12			14,83	63,82	25,21	0,98
#####	Кисель из кураги .	150	0,79	0,05	27,94	115,37	0,02	0,6			34,6	27,14	17,4	0,53
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Ужин		387	13,53	7,8	49,05	320,52	0,22	6,15	30,68		87,17	246	80,27	2,45
Итого за день			37,13	20,73	#####	996,13	0,47	33,32	78,5		#####	#####	#####	6,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диетическое меню СТОЛ №5

День: вторник

Сезон:

Неделя 1 День 2

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
#####	Каша кукурузная молочная жидкая .	150	4,65	2,81	28,33	157,21	0,06	0,99	15,3		#####	#####	20,19	0,91
#####	Чай с повидлом.	150/15	0,11	0,01	9,77	39,61		0,1			10,18	3,41	3,67	0,4
Итого за Завтрак		322	5,52	2,94	43,75	223,54	0,07	1,09	15,3		#####	#####	24,84	1,39
Обед														
71	Томат свежий порционный	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27
99,16	Суп овощной на бульоне с укропом	150/1	2,02	1,58	7,45	52,1	0,04	6,88			19,05	32,4	13,81	0,51
#####	Кнели из говядины (на воде)	80	11,91	7,6	4,45	133,84	0,04				10,03	#####	16,57	1,75
375	Напиток из смородины чёрной.	150	0,22	0,09	16,59	68,05	0,01	44,4			14,28	7,33	8,18	0,33
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Обед		418	15,24	9,45	35,28	287,13	0,12	58,78			48,96	#####	45,54	2,94
Полдник														
389	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102,3	0,03	3			30	18	13,5	0,6
Итого за Полдник		150	0,45	0,3	24,45	102,3	0,03	3			30	18	13,5	0,6
Ужин														
#####	Пудинг из творога с изюмом (без сметаны и манной крупы с добавлением растительного масла)	100	15,08	11,35	16,27	227,55	0,05	0,1	77		#####	#####	19,89	1,02
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Ужин		264	15,88	11,48	28,92	282,52	0,06	0,12	77		136,9	#####	23,25	1,29
Итого за день			37,09	24,17	132,4	895,49	0,28	62,99	92,3		330,2	#####	#####	6,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диетическое меню СТОЛ №5

День: среда

Сезон:

Неделя 1 День 3

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
#####	Омлет натуральный (с добавлением масла растительного)	100	9,58	12,01	1,88	153,93	0,05	0,19	#####		77,59	#####	13,14	1,92
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Завтрак		264	10,38	12,14	14,53	208,9	0,06	0,21	#####		86,95	#####	16,5	2,19
Обед														
#####	Салат из свежих огурцов с луком репчатым .	30	0,26	1,83	0,88	21,03	0,01	3,08			8,71	13,58	4,4	0,2
57,08	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	150/5/1	4,35	3,08	8,14	77,69	0,03	6,86	0,04		26,48	48,13	17,27	0,98
#####	Говядина тушеная с овощами.	30/50	9,27	10,42	2,77	141,94	0,04	1,14	0,02		19,17	#####	21,93	1,56
#####	Компот из свежих яблок..	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,01	3			11,06	3,3	3,99	0,71
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Обед		423	14,76	15,57	35,35	340,58	0,1	14,08	0,06		66,82	#####	48,57	3,53
Полдник														
368	Банан свежий нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за Полдник		100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Ужин														
#####	Рыба припущенная..	50	11	3	0,15	71,6	0,05	0,16	6,1		18,81	93,18	22,34	0,4
125	Картофель отварной.	100	2,02	0,41	11,98	59,69	0,11	14,7			12,76	55,49	20,71	0,83
378	Кисель фруктово-ягодный.	150			25,45	101,8					7		1,43	0,08
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Ужин		307	13,78	3,53	43,23	259,81	0,17	14,86	6,1		39,97	#####	45,46	1,39
Итого за день			40,42	31,74	#####	903,79	0,37	39,15	#####		#####	#####	#####	7,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диетическое меню СТОЛ №5

День: четверг

Сезон:

Неделя 1 День 4

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
#####	Каша рисовая молочная жидкая.	150	3,86	2,76	25,4	141,88	0,05	1,03	15,84		#####	#####	23,05	0,35
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
Итого за Завтрак		317,5	4,7	2,9	38,31	198,14	0,06	8,05	15,84		113,1	#####	27,59	0,66
Обед														
1 434	Салат из редиса с луком зеленым	30	0,34	2,43	0,93	26,95	0,01	7,08			14,07	11,77	3,84	0,29
81	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и укропом	10/150/1	5,01	2,95	13,09	93,84	0,13	3,96	2,8		29,45	74,54	25,02	1,57
#####	Запеканка картофельная с мясом (без панировочных сухарей)	118	8,49	6,76	10,36	136,24	0,1	2,03			17,47	#####	26,21	1,54
647	Напиток клюквенный.	150	0,09	0,04	18,66	75,36		2,82			10,02	2,07	4,34	0,17
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Обед		466	14,69	12,3	48,69	359,11	0,25	15,89	2,8		72,41	#####	60,39	3,65
Полдник														
368	Груши свежие нарезка	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Итого за Полдник		100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Ужин														
683	Огурец свежий порционно	20	0,14	0,02	0,38	2,26	0,01	1,4			3,4	6	2,8	0,1
#####	Кнели куриные с маслом подсолнечным	60	12,18	1,75	3,28	77,59	0,03	0,51	39,9		7,75	58,62	42,42	0,79
392	Чай с повидлом.	180/20	0,14	0,02	13,02	52,82		0,13			12,49	4,27	4,54	0,51
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Ужин		287	13,22	1,91	22,33	159,39	0,05	2,04	39,9		25,04	73,44	50,74	1,48
Итого за день			33,01	17,41	#####	762,14	0,38	30,98	58,54		#####	#####	#####	8,09

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диетическое меню СТОЛ №5

День: пятница

Сезон:

Неделя 1 День 5

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
3,04	Хлебцы с сыром и маслом сливочным	7/5/10	3,43	6,4	5,71	94,16	0,01	0,07	41		2,7	66,05	6,48	0,16
#####	Шницель из капусты с рисовой мукой, без панировочных сухарей	100	3,23	3,13	10,63	83,61	0,05	54	12,5		66,63	63,07	23,92	1,04
#####	Напиток кофейный на воде	150	0,4	0,2	8,48	37,32					7,67		1,65	0,02
Итого за Завтрак		272	7,06	9,73	24,82	215,09	0,06	54,07	53,5		77	#####	32,05	1,22
Обед														
677	Кабачковая икра	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21
80	Суп картофельный с рисом на бульоне с укропом	150/1	2,28	0,22	12,41	60,74	0,06	5,95			14,13	39,06	15,89	0,57
224	Омлет с мясом отварным	120	15,88	15,6	2,5	213,92	0,07	0,27	192,4		92,89	#####	20,3	2,57
#####	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Обед		458	19,54	18,61	37,02	393,73	46,04	8,62	468,4		#####	#####	47,7	4,37
Полдник														
389	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102,3	0,03	3			30	18	13,5	0,6
Итого за Полдник		150	0,45	0,3	24,45	102,3	0,03	3			30	18	13,5	0,6
Ужин														
#####	Сырники творожные (с рисовой мукой), с сахаром	100/5	17,2	11,71	17,5	244,19	0,04	0,13	60		#####	#####	21,72	0,68
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
1 557	Яблоки печеные с сахаром	100	0,35	0,39	24,63	103,43	0,03	17	0,03		17,02	11,33	9,27	2,32
Итого за Ужин		369	18,35	12,23	54,78	402,59	0,08	17,15	60,03		#####	#####	34,35	3,27
Итого за день			45,4	40,87	#####	1113,71	46,21	82,84	#####		#####	#####	127,6	9,46

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Диетическое меню СТОЛ №5

День: понедельник

Сезон:

Неделя 2 День 6

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
#####	Каша рисовая молочная жидкая.	150	3,86	2,76	25,4	141,88	0,05	1,03	15,84		#####	#####	23,05	0,35
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
Итого за Завтрак		317,5	4,7	2,9	38,31	198,14	0,06	8,05	15,84		113,1	#####	27,59	0,66
Обед														
13,01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным .	60	0,4	3,65	1,08	38,77	0,02	3,99			17,05	18,67	8,42	0,34
99,16	Суп овощной на бульоне с укропом	150/1	2,02	1,58	7,45	52,1	0,04	6,88			19,05	32,4	13,81	0,51
#####	Кнели куриные с маслом подсолнечным	60	12,18	1,75	3,28	77,59	0,03	0,51	39,9		7,75	58,62	42,42	0,79
#####	Напиток из вишни .	150	0,12	0,03	16,56	66,99		2,25			13,09	4,5	5,48	0,12
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Обед		428	15,48	7,13	34,02	262,17	0,1	13,63	39,9		58,34	#####	71,11	1,84
Полдник														
#####	Сок фруктовый.	150	0,22	0,15	12,22	51,15	0,02	1,5			15	9	6,75	0,3
Итого за Полдник		150	0,22	0,15	12,22	51,15	0,02	1,5			15	9	6,75	0,3
Ужин														
399	Сок фруктовый.	150	0,23	0,15	12,23	51,15	0,02	1,5			15	9	6,75	0,3
#####	Рыба запеченая в омлете (с добавлением рисовой муки)	160	23,76	11,14	5,84	218,66	0,13	0,44	116,2		80,26	#####	55,46	1,92
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин		417	25,15	11,81	33,52	340,93	0,19	8,94	116,2		#####	#####	72,19	4,5
Итого за день			45,55	21,99	#####	852,39	0,37	32,12	#####		299,1	#####	#####	7,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диетическое меню СТОЛ №5

День: вторник

Сезон:

Неделя 2 День 7

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
#####	Котлеты морковные с рисовой мукой	100	5,98	6,54	19,93	162,5	0,06	2,1	17,5		55,73	#####	37,12	0,97
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Завтрак		264	6,78	6,67	32,58	217,47	0,07	2,12	17,5		65,09	#####	40,48	1,24
Обед														
27,04	Салат из свежих помидоров с перцем болгарским .	30	0,36	1,85	1,18	22,81	0,02	19,79			8,3	7,17	4,99	0,25
80	Суп картофельный с рисом, с мясом и укропом	8/150/1	4,15	1,57	12,41	80,37	0,06	5,95			14,91	53,59	17,64	0,81
276	Жаркое " По-домашнему "	30/140	10,67	9,56	20,68	211,44	0,14	8,56	0,08		22,81	#####	38,94	2,33
#####	Напиток из шиповника..	150	0,51	0,21	14,23	60,85	0,01	0,15			15,96	2,55	4,05	0,47
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Обед		516	16,45	13,31	54,15	402,19	0,24	34,45	0,08		63,38	#####	66,6	3,94
Полдник														
#####	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Итого за Полдник		100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Ужин														
1 168	Рис отварной с овощами.	100	2,51	5,73	17,87	133,09	0,04	3,12			18,97	56,94	18,83	0,6
378	Кисель фруктово-ягодный.	150			25,45	101,8					7		1,43	0,08
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Ужин		257	3,27	5,85	48,97	261,61	0,05	3,12			27,37	61,49	21,24	0,76
Итого за день			26,9	26,13	146	926,77	0,38	44,69	17,58		#####	399,2	#####	8,24

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Диетическое меню СТОЛ №5

День: среда

Сезон:

Неделя 2 День 8

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
#####	Яблоки запечённые с творогом	130	7,61	4,37	24,7	168,57	0,05	10,89	38		76,42	#####	18,05	2,76
#####	Чай с повидлом.	150/15	0,11	0,01	9,77	39,61		0,1			10,18	3,41	3,67	0,4
Итого за Завтрак		302	8,48	4,5	40,12	234,9	0,06	10,99	38		88	#####	22,7	3,24
Обед														
713	Огурец соленый порционный	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	1,5			6,9	7,2	4,2	0,18
81,08	Суп картофельный с укропом с мясом птицы	8/150/1	3,75	3,94	13,99	106,42	0,07	4,17	6,16		22,1	68,06	22	0,89
#####	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81		9,69	68,41	43,95	0,78
125	Картофель отварной.	100	2,02	0,41	11,98	59,69	0,11	14,7			12,76	55,49	20,71	0,83
#####	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Обед		496	21,5	5,4	46,65	321,2	0,23	21,97	53,97		93,37	#####	97,87	3,7
Полдник														
389	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102,3	0,03	3			30	18	13,5	0,6
Итого за Полдник		150	0,45	0,3	24,45	102,3	0,03	3			30	18	13,5	0,6
Ужин														
#####	Котлеты мясные с яблоками с добавлением рисовой муки	60	6,93	5,6	6,04	102,28	0,02	2,4			9,7	64,57	9,83	1,59
336	Капуста тушёная	120	2,37	3,88	6,57	70,68	0,03	20,41	0,06		69,33	45,69	22,96	0,91
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Ужин		344	10,1	9,61	25,26	227,93	0,06	22,83	0,06		88,39	#####	36,15	2,77
Итого за день			40,53	19,81	#####	886,33	0,38	58,79	92,03		#####	#####	#####	10,31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диетическое меню СТОЛ №5

День: четверг

Сезон:

Неделя 2 День 9

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
#####	Каша кукурузная молочная жидкая .	150	4,65	2,81	28,33	157,21	0,06	0,99	15,3		#####	#####	20,19	0,91
#####	Напиток кофейный на воде	150	0,4	0,2	8,48	37,32					7,67		1,65	0,02
Итого за Завтрак		307	5,81	3,13	42,46	221,25	0,07	0,99	15,3		#####	#####	22,82	1,01
Обед														
1 434	Салат из редиса с луком зеленым	30	0,34	2,43	0,93	26,95	0,01	7,08			14,07	11,77	3,84	0,29
67,07	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	8/150/1	3,12	3,11	6,04	62,63	0,04	11,61	0,01		32,24	47	17,14	0,79
244	Плов из говядины отварной	50/100	15,66	12,24	23,23	265,72	0,05	0,65	0,06		18,62	#####	33,58	2,17
375	Компот из черной смородины	150	0,23	0,09	12,42	51,41	0,01	45			14,27	7,43	8,28	0,32
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Обед		496	20,11	17,99	48,27	433,43	0,12	64,34	0,07		80,6	#####	63,82	3,65
Полдник														
368	Банан свежий нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за Полдник		100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Ужин														
#####	Шницель рыбный натуральный с рисовой мукой (без молока)	60	8,48	1,95	5,94	75,23	0,05	0,51	10,1		28,14	#####	30,15	0,63
#####	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12			14,83	63,82	25,21	0,98
382	Кисель из сока (натурального)	150	0,14	0,09	31,16	126,04	0,01	0,9			17,27	11,18	5,1	0,23
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Ужин		367	11,84	6,92	56,31	334,91	0,2	6,53	10,1		61,64	#####	61,44	1,92
Итого за день			39,26	28,54	#####	1084,09	0,43	81,86	25,47		#####	#####	#####	7,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Диетическое меню СТОЛ №5

День: пятница

Сезон:

Неделя 2 День 10

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
94	Суп молочный с рисовой крупой	150	4,89	5,86	14,63	130,82	0,06	0,98	36		####	####	23,11	0,25
#####	Чай с повидлом.	150/15	0,11	0,01	9,77	39,61		0,1			10,18	3,41	3,67	0,4
Итого за Завтрак		322	5,76	5,99	30,05	197,15	0,07	1,08	36		####	####	27,76	0,73
Обед														
677	Кабачковая икра	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21
#####	Солянка Домашняя без сметаны с говядиной, с зеленью укропа	10/150/1	4,24	3,83	4,86	70,87	0,04	3,24			15,55	45,03	11,93	0,76
#####	Тефтели мясные паровые без муки	60	6,35	5,68	4,44	94,28	0,02	0,55			5,82	65,8	9,34	1,04
#####	Компот из свежих яблок..	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,01	3			11,06	3,3	3,99	0,71
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Обед		408	12,04	12,42	35,17	300,62	45,98	8,89	276		46,13	####	30,74	2,8
Полдник														
389	Яблоки, фаршированные рисом и изюмом	80	1,94	4,09	19	120,57	0,04	8,13	26		20,64	36,74	12,14	2,25
Итого за Полдник		80	1,94	4,09	19	120,57	0,04	8,13	26		20,64	36,74	12,14	2,25
Ужин														
#####	Сырники творожные (с рисовой мукой), с сахаром	100/5	17,2	11,71	17,5	244,19	0,04	0,13	60		####	####	21,72	0,68
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Ужин		269	18	11,84	30,15	299,16	0,05	0,15	60		####	####	25,08	0,95
Итого за день			37,74	34,34	####	917,5	46,14	18,25	398		####	537,8	95,72	6,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Диетическое меню СТОЛ №5

День: понедельник

Сезон:

Неделя 3 День 11

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
#####	Омлет с морковью.	80	6,15	7,85	2,59	105,61	0,04	0,55	129,4		51,56	#####	15,53	1,26
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
Итого за Завтрак		247,5	6,99	7,99	15,5	161,87	0,05	7,57	129,4		62,61	#####	20,07	1,57
Обед														
589	Кукуруза консервированная (порционно)	30	0,66	0,12	3,36	17,16		1,44			12,6	12,3	3,9	
57,07	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыплятами и укропом	8/150/1	3,24	2,98	8,13	72,3	0,03	6,31	5,56		33,42	43,47	18,16	0,84
#####	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81		9,69	68,41	43,95	0,78
315	Отварной рис	120	2,94	4,3	25,35	151,86	0,02		21,6		4,6	49,71	17,32	0,44
#####	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Обед		516	22,33	8,42	57,01	393,14	0,09	9,35	74,97		#####	#####	90,34	3,08
Полдник														
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Полдник		100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Ужин														
250	Рыба запеченая с картофелем	180	19,91	12,55	15,42	254,27	0,2	3,69	69,02		60,88	238,5	39,87	1,15
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Ужин		344	20,71	12,68	28,07	309,24	0,21	3,71	69,02		70,24	244,7	43,23	1,42
Итого за день			50,43	29,49	#####	908,65	0,38	32,18	#####		#####	#####	#####	8,27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Диетическое меню СТОЛ №5

День: вторник

Сезон:

Неделя 3 День 12

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
#####	Пудинг из творога с яблоками без сметаны и панировочных сухарей	120	17,02	12,81	15,48	245,29	0,05	1,72	97,5		#####	#####	21,94	1,37
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Завтрак		284	17,82	12,94	28,13	300,26	0,06	1,74	97,5		#####	#####	25,3	1,64
Обед														
23	Салат из свежих томатов с луком зелёным	50	0,55	3,08	1,74	36,88	0,02	12,45			20,22	13,16	9,49	0,47
138	Суп картофельный с зелёным горошком на бульоне с укропом.	150/1	2,12	1,62	8,94	58,82	0,05	5,95			13,01	38,9	15,63	0,55
#####	Говядина тушеная с овощами.	30/50	9,27	10,42	2,77	141,94	0,04	1,14	0,02		19,17	#####	21,93	1,56
#####	Напиток из вишни .	150	0,12	0,03	16,56	66,99		2,25			13,09	4,5	5,48	0,12
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Обед		438	12,82	15,27	35,66	331,35	0,12	21,79	0,02		66,89	#####	53,51	2,78
Полдник														
399	Сок фруктовый.	150	0,23	0,15	12,23	51,15	0,02	1,5			15	9	6,75	0,3
Итого за Полдник		150	0,23	0,15	12,23	51,15	0,02	1,5			15	9	6,75	0,3
Ужин														
#####	Фрикадельки мясные без добавления хлеба	40	6,26	4,4	0,26	65,68	0,01	0,07	10		7,72	68,15	7,87	1,06
344	Рагу из овощей.	120	2,07	1,74	10,9	67,54	0,05	8,5	0,04		35,74	50,62	23,98	0,8
378	Кисель фруктово-ягодный.	150			25,45	101,8					7		1,43	0,08
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Ужин		317	9,09	6,26	42,26	261,74	0,07	8,57	10,04		51,86	#####	34,26	2,02
Итого за день			39,96	34,62	#####	944,5	0,27	33,6	#####		#####	#####	#####	6,74

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Диетическое меню СТОЛ №5

День: среда

Сезон:

Неделя 3 День 13

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
553	Кабачковая икра	45	0,86	4,01	3,47	53,33	68,85	3,15	414		18,45	16,65	6,75	0,32
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
394	Чай с молоком	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		####	84,45	14,5	0,28
Итого за Завтрак		249	9,41	11,68	20,72	225,56	68,93	4,37	532,4		####	####	30,91	1,8
Обед														
20	Салат из свежей капусты белокочанной с луком	30	0,44	1,52	2,47	25,32	0,01	8,05			17,78	8,39	4,47	0,2
81,08	Суп картофельный с укропом с мясом птицы	8/150/1	3,75	3,94	13,99	106,42	0,07	4,17	6,16		22,1	68,06	22	0,89
#####	Кнели куриные с маслом подсолнечным	60	12,18	1,75	3,28	77,59	0,03	0,51	39,9		7,75	58,62	42,42	0,79
#####	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12			14,83	63,82	25,21	0,98
647	Напиток клюквенный.	150	0,09	0,04	18,66	75,36		2,82			10,02	2,07	4,34	0,17
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Обед		556	19,68	12,13	57,61	418,33	0,25	20,67	46,06		73,88	####	99,42	3,11
Полдник														
389	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102,3	0,03	3			30	18	13,5	0,6
Итого за Полдник		150	0,45	0,3	24,45	102,3	0,03	3			30	18	13,5	0,6
Ужин														
#####	Рыба тушеная с овощами..	100	12	8,22	2,59	132,34	0,12	1,33	18,3		26,46	####	28,45	0,61
#####	Чай с повидлом.	150/15	0,11	0,01	9,77	39,61		0,1			10,18	3,41	3,67	0,4
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Ужин		272	12,87	8,35	18,01	198,67	0,13	1,43	18,3		38,04	147,2	33,1	1,09
Итого за день			42,41	32,46	####	944,86	69,34	29,47	####		####	####	####	6,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион: Диетическое меню СТОЛ №5

День: четверг

Сезон:

Неделя 3 День 14

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
94	Суп молочный с рисовой крупой	150	4,89	5,86	14,63	130,82	0,06	0,98	36		####	####	23,11	0,25
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Завтрак		314	5,69	5,99	27,28	185,79	0,07	1	36		178,7	####	26,47	0,52
Обед														
1 434	Салат из редиса с луком зеленым	30	0,34	2,43	0,93	26,95	0,01	7,08			14,07	11,77	3,84	0,29
67,07	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	8/150/1	3,12	3,11	6,04	62,63	0,04	11,61	0,01		32,24	47	17,14	0,79
####	Мясо говядины отварное	30	7,44	3,39		60,27	0,01				4,01	43,76	5,47	0,83
####	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Обед		376	11,71	9,05	26,77	233,37	0,07	18,99	0,01		92,24	####	33,46	2,93
Полдник														
####	Сок фруктовый.	150	0,22	0,15	12,22	51,15	0,02	1,5			15	9	6,75	0,3
Итого за Полдник		150	0,22	0,15	12,22	51,15	0,02	1,5			15	9	6,75	0,3
Ужин														
####	Яблоки запечённые с творогом	130	7,61	4,37	24,7	168,57	0,05	10,89	38		76,42	####	18,05	2,76
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Ужин		297,5	8,45	4,51	37,61	224,83	0,06	17,91	38		87,47	####	22,59	3,07
Итого за день			26,07	19,7	####	695,14	0,22	39,4	74,01		####	####	89,27	6,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Диетическое меню СТОЛ №5

День: пятница

Сезон:

Неделя 3 День 15

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
41	Салат из моркови с сахаром	30	0,37	0,03	3,41	15,39	0,01	0,72			7,67	15,05	10,51	0,2
#####	Омлет натуральный (с добавлением масла растительного)	100	9,58	12,01	1,88	153,93	0,05	0,19	#####		77,59	#####	13,14	1,92
#####	Напиток кофейный на воде	150	0,4	0,2	8,48	37,32					7,67		1,65	0,02
Итого за Завтрак		287	11,11	12,36	19,42	233,36	0,07	0,91	#####		94,33	#####	26,28	2,22
Обед														
24,03	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым .	30	0,28	1,84	1,05	21,86	0,01	4,7			7,13	9,47	4,99	0,23
76,11	Рассольник с рисом и укропом.	150/1	2,54	1,65	12,47	74,89	0,06	5,55			16,1	40,25	17,16	0,62
#####	Говядина тушеная с овощами.	30/50	9,27	10,42	2,77	141,94	0,04	1,14	0,02		19,17	#####	21,93	1,56
#####	Напиток из шиповника..	150	0,51	0,21	14,23	60,85	0,01	0,15			15,96	2,55	4,05	0,47
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Обед		418	13,36	14,24	36,17	326,26	0,13	11,54	0,02		59,76	#####	49,11	2,96
Полдник														
368	Банан свежий нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за Полдник		100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Ужин														
689	Кабачковая икра	60	1,14	5,34	4,62	71,1	91,8	4,2	552		24,6	22,2	9	0,42
125	Картофель отварной	120	2,41	0,49	14,33	71,37	0,13	17,58			13,95	66,1	24,7	0,98
382	Кисель из сока (натурального)	150	0,14	0,09	31,16	126,04	0,01	0,9			17,27	11,18	5,1	0,23
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Ужин		337	4,45	6,04	55,76	295,23	91,95	22,68	552		57,22	#####	39,78	1,71
Итого за день			30,42	33,14	#####	949,35	92,19	45,13	#####		#####	#####	#####	7,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Диетическое меню СТОЛ №5

День: понедельник

Сезон:

Неделя 4 День 16

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
#####	Каша кукурузная молочная жидкая .	150	4,65	2,81	28,33	157,21	0,06	0,99	15,3		####	####	20,19	0,91
#####	Чай с повидлом.	150/15	0,11	0,01	9,77	39,61		0,1			10,18	3,41	3,67	0,4
Итого за Завтрак		322	5,52	2,94	43,75	223,54	0,07	1,09	15,3		####	####	24,84	1,39
Обед														
20	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	30	0,46	1,53	2,82	26,89	0,01	10,79			14,55	9,46	5,09	0,18
81,08	Суп картофельный с укропом с мясом птицы	8/150/1	3,75	3,94	13,99	106,42	0,07	4,17	6,16		22,1	68,06	22	0,89
#####	Суфле куриное с маслом растительным и рисовой мукой	55	14,74	8,7	3,17	149,94	0,04	1,77	61,25		44,95	84,12	13,62	1,02
#####	Компот из кураги .	150	0,78	0,05	15,88	67,06	0,02	0,6			31,11	21,9	17,28	0,5
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Обед		401	20,49	14,34	41,51	377,03	0,15	17,33	67,41		####	####	58,97	2,67
Полдник														
1 557	Яблоки печеные с сахаром	100	0,35	0,39	24,63	103,43	0,03	17	0,03		17,02	11,33	9,27	2,32
Итого за Полдник		100	0,35	0,39	24,63	103,43	0,03	17	0,03		17,02	11,33	9,27	2,32
Ужин														
#####	Ёжики Морские рыбные (на пару)	75	7,38	4,77	5,85	95,85	0,04	0,31	16,95		25,66	93,81	21,55	0,48
#####	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12			14,83	63,82	25,21	0,98
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Ужин		389	10,64	9,66	32,06	257,74	0,18	5,45	16,95		49,85	####	50,12	1,73
Итого за день			37	27,33	####	961,74	0,43	40,87	99,69		####	####	143,2	8,11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 17)

Рацион: Диетическое меню СТОЛ №5

День: вторник

Сезон:

Неделя 4 День 17

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
948	Омлет с морковью, маслом сливочным	80/5	6,6	10,56	3,1	137,03	0,05	1,52	2,54		58,94	####	17,58	1,31
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
Итого за Завтрак		252,5	7,44	10,7	16,01	193,29	0,06	8,54	2,54		69,99	####	22,12	1,62
Обед														
71	Томат свежий порционный	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27
138	Суп картофельный с зеленым горошком, мясом и укропом	8/150/1	4,26	3,15	8,94	81,15	0,06	5,95			17,03	56,14	17,81	0,85
#####	Голубцы Ленивые (на пару)	120	9,8	5,56	5,72	112,14	0,04	10,48	10		46,13	125,5	25,23	1,82
#####	Напиток из вишни .	150	0,12	0,03	16,56	66,99		2,25			13,09	4,5	5,48	0,12
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Обед		466	15,27	8,92	38,01	293,42	0,13	26,18	10		81,85	####	55,5	3,14
Полдник														
368	Груши свежие нарезка	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Итого за Полдник		100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Ужин														
15	Салат из свежих помидоров с огурцами	30	0,28	1,84	1,03	21,82	0,01	4,57			5,92	9,07	4,78	0,21
125	Картофель отварной	120	2,41	0,49	14,33	71,37	0,13	17,58			13,95	66,1	24,7	0,98
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Ужин		314	3,49	2,46	28,01	148,16	0,15	22,17			29,23	81,37	32,84	1,46
Итого за день			26,6	22,38	92,33	680,37	0,36	61,89	12,54		####	419	####	8,52

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 18)

Рацион: Диетическое меню СТОЛ №5

День: среда

Сезон:

Неделя 4 День 18

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
#####	Шницель из капусты с рисовой мукой, без панировочных сухарей	100	3,23	3,13	10,63	83,61	0,05	54	12,5		66,63	63,07	23,92	1,04
#####	Напиток кофейный на воде	150	0,4	0,2	8,48	37,32					7,67		1,65	0,02
Итого за Завтрак		257	4,39	3,45	24,76	147,65	0,06	54	12,5		75,7	67,62	26,55	1,14
Обед														
13	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	30	0,2	1,83	0,54	19,43	0,01	2			8,53	9,34	4,21	0,17
57,09	Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне и укропом	150/1	2,19	1,53	8,35	55,93	0,03	7,04	0,04		25,49	31,68	15,56	0,71
#####	Говядина тушеная с овощами.	30/50	9,27	10,42	2,77	141,94	0,04	1,14	0,02		19,17	#####	21,93	1,56
315	Рис отварной.	100	2,45	3,59	21,13	126,63	0,02		18		3,97	41,51	14,46	0,37
#####	Компот из свежих яблок..	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,01	3			11,06	3,3	3,99	0,71
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Обед		518	14,99	17,61	56,35	443,85	0,12	13,18	18,06		69,62	#####	61,13	3,6
Полдник														
#####	Яблоки запечёные с творогом	130	7,61	4,37	24,7	168,57	0,05	10,89	38		76,42	#####	18,05	2,76
Итого за Полдник		130	7,61	4,37	24,7	168,57	0,05	10,89	38		76,42	#####	18,05	2,76
Ужин														
#####	Мясо отварное..	25	6,2	2,82		50,18					3,58	36,51	4,57	0,69
322	Пюре картофельное с морковью.	150	2,85	4,64	9,66	91,8	0,11	3,12	24,78		40,67	76,21	29,31	0,88
382	Кисель из сока (натурального)	150	0,14	0,09	31,16	126,04	0,01	0,9			17,27	11,18	5,1	0,23
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Ужин		332	9,95	7,67	46,47	294,74	0,13	4,02	24,78		62,92	#####	39,96	1,88
Итого за день			36,94	33,1	#####	1054,81	0,36	82,09	93,34		#####	#####	#####	9,38

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 19)

Рацион: Диетическое меню СТОЛ №5

День: четверг

Сезон:

Неделя 4 День 19

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
#####	Плов фруктовый с растительным маслом	120	4,71	8,14	41,79	259,26	0,09	0,89			32,84	58,51	21,8	1,15
#####	Сок фруктовый.	150	0,22	0,15	12,22	51,15	0,02	1,5			15	9	6,75	0,3
Итого за Завтрак		277	5,69	8,41	59,66	337,13	0,12	2,39			49,24	72,06	29,53	1,53
Обед														
20	Салат из свежей капусты белокочанной с луком	30	0,44	1,52	2,47	25,32	0,01	8,05			17,78	8,39	4,47	0,2
80	Суп картофельный с рисом на бульоне с укропом	150/1	2,28	0,22	12,41	60,74	0,06	5,95			14,13	39,06	15,89	0,57
#####	Филе птицы тушёное с овощами	50/125	14,19	16,13	14,24	258,89	0,11	2,65	28,85		24,56	#####	34,02	1,76
375	Компот из черной смородины	150	0,23	0,09	12,42	51,41	0,01	45			14,27	7,43	8,28	0,32
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Обед		513	17,9	18,08	47,19	423,08	0,2	61,65	28,85		72,14	#####	63,64	2,93
Полдник														
368	Банан свежий нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за Полдник		100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Ужин														
#####	Шницель рыбный натуральный с рисовой мукой (без молока)	60	8,48	1,95	5,94	75,23	0,05	0,51	10,1		28,14	#####	30,15	0,63
#####	Капуста припущенная.	100	2,03	2,29	5,27	49,81	0,03	50,13	12		56,03	35,81	17,93	0,69
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Ужин		324	11,31	4,37	23,86	180,01	0,09	50,66	22,1		93,53	#####	51,44	1,59
Итого за день			36,4	31,36	#####	1034,72	0,45	124,7	50,95		#####	#####	#####	6,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Диетическое меню СТОЛ №5

День: пятница

Сезон:

Неделя 4 День 20

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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														
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
41	Салат из моркови с сахаром	30	0,37	0,03	3,41	15,39	0,01	0,72			7,67	15,05	10,51	0,2
#####	Пудинг из творога с изюмом (без сметаны и манной крупы с добавлением растительного масла)	100	15,08	11,35	16,27	227,55	0,05	0,1	77		#####	#####	19,89	1,02
#####	Чай с повидлом.	150/15	0,11	0,01	9,77	39,61		0,1			10,18	3,41	3,67	0,4
Итого за Завтрак		302	16,32	11,51	35,1	309,27	0,07	0,92	77		#####	216,4	35,05	1,7
Обед														
677	Кабачковая икра	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21
67,06	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне.	150	1,11	3	6,49	57,4	0,04	11,21			27,73	31,48	15,79	0,52
224	Омлет с мясом отварным	120	15,88	15,6	2,5	213,92	0,07	0,27	192,4		92,89	#####	20,3	2,57
#####	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Обед		457	18,37	21,39	31,1	390,39	46,02	13,88	468,4		#####	#####	47,6	4,32
Полдник														
368	Груши свежие нарезка	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Итого за Полдник		100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Ужин														
276	Жаркое " По-домашнему "	30/140	10,67	9,56	20,68	211,44	0,14	8,56	0,08		22,81	#####	38,94	2,33
378	Кисель фруктово-ягодный.	150			25,45	101,8					7		1,43	0,08
	Хлебцы хрустящие	7	0,76	0,12	5,65	26,72	0,01				1,4	4,55	0,98	0,08
Итого за Ужин		327	11,43	9,68	51,78	339,96	0,15	8,56	0,08		31,21	#####	41,35	2,49
Итого за день			46,52	42,88	#####	1085,12	46,26	28,36	#####		#####	#####	136	10,81