

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон:
 Возрастная категория: 1,5-3

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 1,5-3

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерг е-	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		B1	B2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак1																		
182	Каша геркулесовая на	160	4,05	5,69	25,25	168	0,11	0,03		20		19,00	108,7	42,10	1,17			
2	Хлеб с маслом и	40/10/15	5,04	6,39	14,56	106	0,05	0,06	0,07	41		108,1	87,6	15,40	0,58			
410	Чай	150	2,65	2,33	11,31	70	0,04	0,14	1,19	18		112	82,60	13,50	0,28			
Итого за Завтрак1																		
			12	15	51	344	0,20	0,23	1	79	0	239	278,9	71	2			
Завтрак2																		
418	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	69	0,02	0,02	3,0			11	10,5	6,0	2,1			
Итого за Завтрак2																		
			0,75	0	15,15	69	0,02	0,02	3	0	0	10,5	10,5	6	2,1			
Обед																		
73	Щи из св.капусты с	150	9,18	16,15	10,02	46,5												
339	Пюре гороховое	110	4,41	3,61	21,15	85	0,04	0,02		17		3,88	29,73	15,89	1,10			
336	Томатный соус	15				12												
303	тефтели с рисом	70	8,93	6,74	8,97	128	0,05	0,08		15		10,60	87,5	17,40	0,39			
	хлеб украинский	30	2,40	0,30	14,50	59,40	0,048	0,018				7	26,1	10	1			
394	Компот из Кураги	150	0,33	0,01	20,82	61,95			0,3			23,86	11,55	3,60	0,74			
Итого за Обед																		
			25	27	75	393	0,14	0,02	0	32	0	45	155	48	3			
Уплотнённый полдник																		
229	Омлет	85	4,58	4,08	7,58	156,00	0,06	0,24	2,05			189,60			0,19			
125	Гренка с сыром	30/15				132,00												
413	Чай с молоком	180	4,67	4,86	25,83	166	0,12	0,10				9						
	Фрукты	100				56									2,49			
Итого за Уплотнённый ужин																		
			5	5	26	222	0,12	0,10	0	0	0	9	0	0	2			
Итого за Уплотнённый ужин																		
			48	50	253	1524	1,10	1,00	35	306	#####	553	845	215	12			
Итого за Уплотнённый ужин																		
			42	47	203	1560	0,80	0,90	45	450		800	700	80	10			
Итого за Уплотнённый ужин																		
			32	35	152	1170	0,60	0,68	34	338	0	600	525	60	7			
Итого за Уплотнённый ужин																		
			17	15	101	354	0,50	0,33	1	-32	#####	-47	320	155	5			
Итого за Уплотнённый ужин																		
			52%	42%	56%	30%	83%	48%	4%			-8%			71%			

Типовое циклическое меню

Рацион	Ясли	День: вторник	Неделя: 1	Возрастная категория: 1,5-3															Сезон:		
				№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е-	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
							Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg		Fe	
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
Завтрак1																					
182		Каша пшениная	150	3,40	3,96	27,83	161	0,03	0,02		20			8,60	29,4	5,90	0,36				
3		Бугерброд с сыром	40/15	2,45	7,55	14,62	214	0,05	0,03		40			9,30	29,1	9,90	0,62				
414		Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70	0,03	0,11	0,98	15			94,3	67,5	10,5	0,10				
Итого за Завтрак1			8	14	53	445	0,11	0,16	1	75	0	112	126	26	1						
Завтрак2																					
420		Снежок	150	0,90	2,33	11,31	78,00	0,04	0,14	1,19	18			112,00	82,6	13,50	0,28				
Итого за Завтрак2			0,9	2,33	11,31	78	0,04	0,14	1,19	18	0	112	82,6	13,5	0,28						
Обед																					
86		Суп крестьянский с мясом	150	8,94	19,76	16,56	33	0,09	0,08	8,06	3,24			20,88	85,06	26,19	1,05				
219		Макароны отварные	110	13,60	5,83	2,93	85	0,23	1,61	24,74				13			6,76				
299		Котлеты мясные	90	0,57	0,03	18,57	112,00	0,01	0,02	0,31				20,98	16,44	10,92	0,39				
		хлеб украинский	40	2,40	0,30	14,50	79	0,048	0,018					6,90	26,1	9,90	0,60				
		Салат из картофеля с	40				44,00														
396		Кисель	150	0,57	0,03	18,57	46,64	0,01	0,02	0,31				20,98	16,44	10,92	0,39				
372		Сметанный соус	20				65,00														
Итого за Обед			26	26	71	464	0,39	1,75	33	3	0	82	144	58	9						
Уплотнённый полдник																					
182		Манник со сгущенкой	100/20	5,83	5,14	11,89	178	0,03	0,10	0,35	22			56,80	77,60	11,40	0,35				
410		Чай	150	0,04	0,01	6,99	28		0,02					8	1,60	0,90	0,19				
		Печенье овсяное	40	0,40	0,40	10	56	0,03	0,03	10				16	11	9					
		Фрукты	100																		
Итого за уплотнённый ужин			6	6	29	262	0,06	0,13	10	22	0	81	90	21	1						
Итого за день			52	38	210	1393	0,60	0,94	30	148	0	478	780	182	12						
Норма (суг. Сан-Пин 2013)																					
Норма (без ужина -25%)			42	47	203	1560	0,80	0,90	45	450				800	700	80	10				
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			32	35	152	1170	0,60	0,68	34	338	0	600	525	60	7						
Отклонение от нормы (+, - в %)			21	3	58	223	0,00	0,27	-4	-190	0	-122	255	122	5						
			65%	8%	38%	19%	0%	39%	-11%					-20%					71%		

Типовое циклическое меню

Рацион	Ясли	День: среда	Неделя: 1	Сезон: Возрастная категория: 1,5-3																
				№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							Б	Ж	У		В1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Завтрак1																				
182	Каша кукурузная			4,67	4,86	25,83	168	0,11	0,06		20		9,40	111,1	73,50	2,49				
3	Хлеб с маслом			2,49	3,93	27,56	70	0,05	0,03	0,1	20		10,90	29,4	11,30	0,87				
416	Какао с молоком			3,15	2,72	12,96	154	0,04	0,14	1,20	18,0		114,90	95,9	16,70	0,41				
Итого за Завтрак1				10	12	66	392	0,20	0,23	1	58	0	135	236,4	102	4				
Завтрак2																				
418	Сок фруктовый			0,75		15,15	69	0,02	0,02	3,0			10,50	10,5	6,0	2,1				
Итого за Завтрак2				0,75	0	15,15	69	0,02	0,02	3	0	0	10,5	10,5	6	2,1				
Обед																				
89	Суп картофельный с			1,09	2,94	7,64	61,50	0,02	0,02	6,17			26,62	31,93	15,75	0,71				
332	Рис отварной			2,45	3,84	16,35	169	0,11	0,08	14,52	20		29,58	69,27	22,20	0,80				
294	Бефстроганов из печени						89													
394	Компот из сухофруктов			0,20		22,00	89,00			5,24			0,12			0,02				
372	Сметанный соус						65,00													
	Икра кабачковая						44,00													
	хлеб украинский			2,40	0,30	14,50	79	0,048	0,018				6,90	26,1	9,90	0,60				
Итого за Обед				6	7	60	597	0,18	0,12	26	20	0	63	127	48	2				
Уплотненный полдник																				
413	Чай			2,65	2,33	11,31	59	0,04	0,14	1,19	18,00		112,00	32,60	13,50	0,28				
	Коржик молочный			18,69	12,67	11,00	301	0,07	0,27	0,00	57,00		156,00	228,1	26,0	0,77				
100	Суп молочный с			5,83	5,14	11,89	124,80	0,03	0,01	0,35	22,00		56,80	77,6	11	0,35				
	Хлеб пшеничный			2,40	0,30	14,50	72	0,048	0,018				6,90	26,1	9,90	0,60				
	Фрукты						56,00													
Итого за Уплотненный ужин				30	20	49	612	0,19	0,44	2	97	0	332	414	61	2				
Итого за день				46	33	222	1457	0,74	1,04	38	212	0	758	914	293	13				
Норма (суг. Сан-Пин 2013)				42	47	203	1560	0,80	0,90	45	450		800	700	80	10				
Норма (без ужина -25%)				32	35	152	1170	0,60	0,68	34	338	0	600	525	60	7				
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)				15	-2	70	287	0,14	0,37	4	-126	0	158	389	233	6				
Отклонение от нормы (+, - в %.)				46%	-6%	46%	25%	23%	54%	13%			26%			86%				

Типовое цикличное меню

Рацион	Ясли	День: четверг		Сезон:									
		Неделя: 1		Возрастная категория: 1,5-3									
		Прием пищи, наименование		Пищевые вещества		Энергетическа		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
№ рец.		Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1													
182	Каше ячневая	2,32	3,96	28,97	0,02	0,02		20		4,70	50,6	16,40	0,36
3	Хлеб с сыром	7	8	19	0,07	0,09	0,11	52		160	126,3	22	0,92
413	Чай с молоком	0	0	7			0,02			8	1,5	1	0,19
Итого за Завтрак1		9	12	55	0,09	0,11	0	72	0	173	178,5	39	1
Завтрак2													
420	Йогурт	0,09	2,33	11,31	0,04	0,14	1,19	18,0		112,00	82,6	13,50	0,28
Итого за Завтрак2		0,09	2,33	11,31	0,04	0,14	1,19	18	0	112	82,6	13,5	0,28
Обед													
63	Борщ из св.капусты	1,09	2,94	8	0,03	0,02	6,17			26,62	31,93	15,75	0,71
339	Картофель на молоке	21,05	22,81	27,19									
256	Рыба отварная	8,94	2,04	0,06									
336	Соус том	0,28	0,01	18,04			0,03			20,68	10,01	3,90	0,81
	Салат зимний			71,48									
	хлеб украинский	2,40	0,30	14,50	0,048	0,018				6,90	26,1	9,90	0,60
394,00	Лимонный Напиток	0	0,01	18			0,26			21	10,01	4	1
Итого за Обед		34	28	85	0,08	0,04	6	0	0	75	78	33	3
Уплотненный полдник													
410	Чай с молоком	4,58	4,08	7,58	0,06	0,24	2,05			189,60			0,19
	Кекс столочный			30,00									
186	Каше гречневая	4,67	4,86	25,83	0,12	0,10				9			2,49
	Хлеб пшеничный	2,40	0,30	14,50	0,048	0,018				6,90	26,1	9,90	0,60
	Фрукты												
Итого за уплотненный ужин		7	5	40	0,17	0,12	0	0	0	16	26	10	3
Итого за день		59	50	218	0,68	1,30	46	319	###	914	1114	283	10
Норма (суг. Сан-Пин 2013)		42	47	203	0,80	0,90	45	450		800	700	80	10
Норма (без ужина -25%)		32	35	152	0,60	0,68	34	338	0	600	525	60	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)		28	15	66	0,08	0,63	12	-19	#####	314	589	223	3
Отклонение от нормы (+ - в %)		87%	42%	43%	13%	93%	36%			52%			43%

Типовое циклическое меню

Рацион Если

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 1,5-3

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическа 7	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	5	4		В1	В2	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
Завтрак1																					
182	Каша рисовая	160	4,27	4,86	29,32	178	0,11	0,02		20		12	87,2	30,50	1,02						
1	Хлеб с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	105	0,05	0,03		40		9,30	29,1	9,90	0,62						
413	Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	59	0,04	0,14	1,19	18		112	82,60	13,50	0,28						
Итого за Завтрак1																					
			9	15	55	342	0,20	0,19	1	78	0	133	198,9	54	2						
Завтрак2																					
418	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	69	0,02	0,02	3,0			11	10,5	6,0	2,1						
Итого за Завтрак2																					
			0,75	0	15,15	69	0,02	0,02	3	0	0	10,5	10,5	6	2,1						
Обед																					
83	Суп картофельный с	150	1,68	2,03	11,97	11,97	0,09	0,05	8,64			18,61	55,29	22,41	0,84						
28	Ленивые голубцы	150	11,16	9,60	0,00	130,80															
	Хлеб украинский	30	2,40	0,30	14,50	59	0,048	0,018				6,90	26,1	9,90	0,60						
393	Компот из свежих яблок	150	5,82	5,82	13,39	83,20	0,00	0,00	2,40			11,00			0,40						
20	Салат из кукурузы	40				44															
Итого за Обед																					
			21	18	40	329	0,14	0,07	11	0	0	37	81	32	2						
Уплотненный полдник																					
410	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	2,05			189,60			0,19						
	Печенье сахарное	40				111,00															
245	Каша пшеничная	160	4	6	25	144															
	фрукты	100				56															
386	хлеб пшеничный	40	0,40	0,40	10	71	0,03	0,03	10			16	11	9							
Итого за уплотненный ужин																					
			4	6	35	271	0,03	0,03	10	0	0	16	11	9	0						
Итого за день																					
			42	39	244	1520	0,73	1,00	46	148	0	664	843	255	11						
Норма (сут. Сан-Пин 2013)																					
			42	47	203	1560	0,80	0,90	45	450		800	700	80	10						
Норма (без ужина -25%)																					
			32	35	152	1170	0,60	0,68	34	338	0	600	525	60	7						
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)																					
			11	4	92	350	0,13	0,33	12	-190	0	64	318	195	4						
Отклонение от нормы (+, - в %)																					
			33%	11%	60%	30%	22%	48%	36%			11%			57%						

Типовое циклическое меню

Рацион Ясли

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 1,5-3

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е-	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
182	Каша пшеничная	160	4,27	4,86	29,32	178,00						9	32,1	13	0,6
410	Чай	150	2,34	2,00	10,63	178	0,03	0,11	0,98	15		94,30	67,5	10,50	0,10
3	Батон с маслом	30/15	7	8	19	70	0,07	0,09	0,11	52		160	126,3	22	0,92
Итого за Завтрак1			9	10	30	248	0,10	0,20	1	67	0	254	193,8	33	1
Завтрак2															
418	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	69	0,02	0,02	3,0			11	10,5	6,0	2,1
Итого за Завтрак2			0,75	0	15,15	69	0,02	0,02	3	0	0	10,5	10,5	6	2,1
Обед															
95	Суп с рыб.консервами	150	5,15	5,04	8,59	100,30	0,06	0,08	5,46	9,00		27,18	105,9	28,41	0,75
294	Бестроганов из отварного	60	5,15	12,43	3,29	125	0,03	0,1	0,01	20		33,40	116,8	20,50	0,99
330	Гречка отварная	110	0,57	0,93	18,57	101,20	0,01	0,02	0,31			20,98	16,44	10,92	0,39
	Хлеб украинский	30	2,40	0,30	14,50	71	0,048	0,018				6,90	26,1	9,90	0,60
372	Соус сметанный	20				65									
394,00	Компот из черносслива	150	0	0,01	18	73	0,01	0,003	0,26			21			1
Итого за Обед			14	16	63	538	0,16	0,22	6	29	0	109	265	70	4
Уплотненный полдник															
413	Чай с молоком	200	2,65	2,33	11,31	59	0,04	0,14	1,18	18		112	82,60	13,50	0,28
182	Каша ячневая	160	4	6	25	161	0,03	0,02		20		9	29,4	6	0,36
	Пряник шоколадный	40	6,40	37,50	37,50	0,20									
	Фрукты	100				56,00									
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71	0,02	0,01	3,06			13	8,60	7	1,74
Итого за уплотненный ужин			16	46	89	347	0,09	0,17	4	38	0	134	121	26	2
Итого за день			53	46	240	1614	0,62	0,88	33	173	0	654	815	198	11
Норма (суг. Сан-Пин 2013)			42	47	203	1560	0,80	0,90	45	450		800	700	80	10
Норма (без ужина -25%)			32	35	152	1170	0,60	0,68	34	338	0	600	525	60	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			22	11	88	444	0,02	0,21	-1	-165	0	54	290	138	4
Отклонение от нормы (+, - в %)			68%	30%	58%	38%	3%	30%	-2%			9%			57%

Типовое цикличное меню

Рацион Ясли

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 1,5-3

Неделя: 2		Возрастная категория: 12-17 лет										Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е-	Витамины (мг)					Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
182	Каша манная	160	4,57	9,50	3,79	161	0,04	0,18	0,50	112		48,10	88,50	9,60	0,90
3	Хлеб с сыром	30/15	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	20		10,90	29,4	11,30	0,87
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,20	18,0		114,90	95,9	16,70	0,41
Итого за Завтрак1			6	7	41	245	0,09	0,17	1	38	0	128	125,3	28	1
Завтрак2															
420	Снежок	150	0,09	2,33	11,31	78,00	0,04	0,14	1,19	18		112,00	82,6	13,50	0,28
Итого за Завтрак2			0,09	2,33	11,31	78	0,04	0,14	1,19	18	0	112	82,6	13,5	0,28
Обед															
82	Рассольник	150	1,32	3,04	7,15	108,00	0,03		0,30			11,82	17,58	6,27	0,35
330	Плов из мяса	150	3,66	3,39	19,64	328,00	0,06	0,02		16,80		12,51	80,76	17,28	1,36
	Хлеб украинский	40				79									
396	Чай с шиповником	150	0	0,01	16	63	0	0,002	4			4			0
10,00	Салат из Зеленого горошка	40				127									
Итого за Обед			5	6	43	705	0,09	0,02	4	17	0	29	98	24	2
Уплотненный полдник															
247	Сушари сливочные	40				135									
413	Чай	150	2,66	2,33	11,31	59	0,04	0,14	1,19	18		112	82,60	13,50	0,28
	Запеканка из творога с ас	65/15	3,95	0,50	24,15	71	0,08	0,03				11,50	43,50	16,50	1,00
386	Фрукты	100	0,04	0,40	10,00	56	0,03	0,03	10			16	11	9	
Итого за Уплотненный ужин			7	3	45	321	0,15	0,20	11	18	0	140	137	39	1
Итого за день			40	46	209	1486	0,53	0,86	12	254	0	500	777	90	14
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			42	47	203	1560	0,80	0,90	45	450		800	700	80	10
Норма (без ужина -25%)			32	35	152	1170	0,60	0,68	34	338	0	600	525	60	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			9	11	57	316	-0,07	0,19	-22	-84	0	-100	252	30	7
Отклонение от нормы (+,- в %)			27%	30%	37%	27%	-12%	27%	-64%			-17%			100%

Типовое циклическое меню

Рацион Ясли

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 1,5-3

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
186	Каша кукурузная	160	4,05	5,69	25,25	168	0,11	0,03		20		19,00	108,7	42,10	1,17
414	Кофейный напиток	150	2,65	2,33	11,31	59	0,04	0,14	1,19	18		112	82,90	13,50	0,28
2	Батон с мясным сыром	40/15	2,45	7,55	14,62	156	0,05	0,03		40		9,30	29,1	9,90	0,62
Итого за Завтрак1			8	16	51	393	0,20	0,20	1	78	0	140	220,4	66	2
Завтрак2															
418	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	69	0,02	0,02	3,0			11	10,5	6,0	2,1
Итого за Завтрак2			0,75	0	15,15	69	0,02	0,02	3	0	0	10,5	10,5	6	2,1
Обед															
64	Суп свекольник	150	1,39	3,9	6,78	33,45	0,04	0,03	14,80			34,66			0,63
136	Отварной картофель	110	2,45	3,84	16,35	94,60	0,11	0,08	14,52	20,40		29,58	69,27	22,20	0,80
271	Рыбные котлеты с	50	10,28	11,84	17,45	74,10	0,15	0,91	7,48	3,26		67,50	203,20	23,00	3,26
371	Молочный соус	10				14,34			5,24			0,12			0,02
20	Салат из соевых	40				42,20									
394	Компот из сухофруктов	150	2,00		22,00	61,95			5,24			0,12			0,02
35	Хлеб украинский	30	2,40	0,30	14,50	71	0,048	0,018				6,90	26,1	9,90	0,60
Итого за Обед			19	20	77	392	0,35	1,04	47	24	0	139	299	56	8
Уплотненный полдник															
	Сочень створогом	85	3,26	1,85	20,23	201	0,06	0,05	0,05	12		41,70	53,40	12,70	0,55
410	Чай	200	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	2,05			189,60			0,19
227	Яйцо вареное	40	117,00	5,00	5,00	63,48	0,04	0,02	0,00			11,00	38,60	8,00	0,47
	Фрукты	100				56,00									
	Суп молочный с рисом	150				148,00									
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71	0,048	0,018				6,90	26,1	9,90	0,60
Итого за Уплотненный ужин			127	11	47	624	0,21	0,33	2	12	0	248	118	31	2
Итого за день			42	40	230	1477	1,45	3,70	41	2554	0	666	921	262	12
Норма (суг. Сан-Пин 2013)			42	47	203	1560	0,80	0,80	45	450		800	700	80	10
Норма (без ужина -25%)			32	35	152	1170	0,60	0,68	34	338	0	600	525	60	7
Отклонение от нормы (в абсол. знач.)			11	5	78	307	0,85	3,03	7	2217	0	66	396	202	5
Отклонение от нормы (+,- в %)			33%	13%	61%	28%	142%	448%	21%			11%			71%

Типовое циклическое меню

Рацион Ясли

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 1,5-3

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
182	Каша рисовая	180	4,27	4,86	29,32	178	0,11	0,02		20		12	87,2	30,50	1,02
3	Хлеб пшеничный с	40/20	2,45	7,55	14,62	156	0,05	0,03		40		9,30	29,1	9,90	0,62
411	Чай с сахаром	150	2,34	2,00	10,63	178	0,03	0,11	0,98	15		94,3	67,5	10,5	0,10
Итого за Завтрак1			9	14	55	512	0,19	0,16	1	75	0	116	183,8	51	2
Завтрак2															
420	Йогурт	150	0,09	2,33	11,31	78	0,04	0,14	1,19	18,0		112,00	82,6	13,50	0,28
Итого за Завтрак2			0,09	2,33	11,31	78	0,04	0,14	1,19	18	0	112	82,6	13,5	0,28
Обед															
86	Суп с бобовыми	180	4,60	7,30	11,84	32,60									
330	Булгур	150	2,62	4,83	8,73	115,22									
306	Биточки на пару	80	11,83	10,80	5,30	174,50									
417	Напиток из изюма	180	0,17		12,08	46,64	0,08	0,01	0,2			8,52			0,63
	Хлеб украинский	40	2,40	0,30	14,50	46	0,048	0,018				6,90	26,1	9,90	0,60
1,00	Винигрет	40	0,76	3,05	4,18		0,05	0,03	4,81			12,26			0,43
372	сметанный соус	20				65									
Итого за Обед			22	29	57	480	0,18	0,08	5	0	0	28	26	10	2
Уплотненный полдник															
413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	85	0,04	0,14	1,19	13		112	82,60	13,50	0,28
220	Макаронны отварные с сы	150/15	6,552	10,502	46	197	0,05	0,03							
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71	0,048	0,018				6,90	26,1	9,90	0,60
388	фрукты свежие	100	0,4	0,4	10	56	0,03	0,03	10			16	11	9	
Итого за Уплотненный ужин			12	14	81	405	0,17	0,22	11	18	0	135	120	32	1
Итого за день			58	46	244	1655	0,69	1,00	28	273	0	705	989	238	11
Норма (свт. Сан-Пин 2013)			42	47	203	1580	0,80	0,90	45	450		800	700	80	10
Норма (без ужина -25%)			32	35	152	1170	0,60	0,68	34	338	0	600	525	60	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			27	11	92	485	0,09	0,33	-6	-65	0	105	444	178	4
Отклонение от нормы (+,- в %)			84%	30%	60%	41%	15%	48%	-17%			18%			57%

Типовое циклическое меню

Рацион Ясли

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 1,5-3

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
182	Каша гречневая	160	4,67	4,86	25,83	143	0,11	0,05		20		9,40	111,1	73,50	2,49
1	Хлеб с повидлом	30/10	2,45	7,55	14,62	156	0,05	0,03		40		9,30	29,1	9,90	0,62
416	какао с молоком	150	2,85	2,33	11,31	89	0,04	0,14	1,19	18		112	82,60	13,50	0,28
Итого за Завтрак1			10	15	52	388	0,20	0,23	1	78	0	131	222,8	97	3
Завтрак2															
418	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	62	0,02	0,02	3,0			11	10,5	6,0	2,1
Итого за Завтрак2			0,75	0	15,15	61,5	0,02	0,02	3	0	0	10,5	10,5	6	2,1
Обед															
88	Суп картофельный с	150	1,09	2,94	7,64	61,50	0,02	0,02	6,17			26,62	31,93	15,75	0,71
292	Жаркое с мясом	150	8,91	6,59	20,43	177	0,08	0,10	17,85	14		18,20	103,90	29,60	1,38
396	Кисель	150	1	4	2	89	0,01	0,01	4			16	19,76	9	0,42
	Хлеб украинский	40	2,40	0,30	14,50	79	0,048	0,018				6,90	26,1	9,90	0,60
23	Салат из соленых	40				44									
Итого за Обед			13	13	44	451	0,16	0,15	28	14	0	68	182	65	3
* Уплотненный полдник															
413	Чай	150	2,65	2,33	11,31	80	0,04	0,14	1,19	18		112	82,60	13,50	0,28
	Вафли	40	3	3,9	29,80	166,80									
182	Каша Дружба	150	4,57	7,38	27,35	195,00									
	Фрукты	100				56,00									
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71	0,048	0,018				6,90	26,1	9,90	0,60
Итого за Уплотненный ужин			13	14	83	569	0,09	0,16	1	18	0	119	109	23	1
Итого за день			59	51	255	1716	0,71	1,00	30	381	0	799	1007	293	14
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			42	47	203	1560	0,80	0,90	45	450		800	700	80	10
Норма (без ужина -25%)			32	35	152	1170	0,60	0,68	34	338	0	600	525	60	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			28	16	103	546	0,11	0,33	-4	44	0	199	482	233	7
Отклонение от нормы (+,- в %.)			87%	45%	67%	47%	18%	48%	-11%			33%			100%