

Типовое циклическое меню

Рацион Сад

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон:

Возрастная категория: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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 Геркулесовая на	180	5,39	6,38	32,02	206	0,14	0,04		20		25	144,4	56		
3	Хлеб с джемом и	40/15/20	7,15	8,00	19	106	0,07	0,09	0,11	52		160	126,3	22		1,56
411	Чай	200	2,67	2,34	14,31	80	0,04	0,14	1,20			113,90				0,92
Итого за Завтрак1																
			15	17	66	392	0,25	0,27	1	72	0	299	270,7	78		3
Завтрак2																
418	Сок фруктовый	150	1		18	69	0,02	0,02	4			13	12,6	7		2,52
Итого за Завтрак2																
			1	0	18,18	69	0,02	0,02	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2		2,52
Обед																
73	Щи из св. капусты с	200	2	5	8	62	0,05	0,04	18			43	47,62	22		1
339	пюре гороховое	130	6	5	26	127	0,05	0,02		21		5	37,17	2		1
303	тефтели с рисом	90	12	9	12	165	0,07	0,11		19		14	116,5	23		1
375	Томатный соус	15				12										
394	Компот из кураги	180	2	0,1	27	74	0,002	0,006	0,0			32	15,4	6		1,24
	хлеб украинский	30	2	0,3	14	59	0,048	0,018				7	26,1	10		1
Уплотнённый полдник																
229	Омлет		24	19	88	499	0,22	0,19	19	40	0	101	243	63		5
413	Чай с молоком	85	8,16	13,09	1,60	156,4	0,08	0,28	2,50			227	162			0,19
125	Гренка с сыром	180	2,68	2,33	11	77	0,15	0,08				12				3,32
	Фрукты	40/20	6,20	6,12	14,2	133	0,07	0,09	0,11	52		160,4	126,3	21,5		0,92
Итого за Полдник																
			17	22	27	422	0,30	0,45	3	52	0	399	288	22		4
Итого за день																
			110	59	293	1962	0,92	1,19	41	344	0	762	1081	267		16
Норма (суг. Сан-Пин 2013)																
			54	60	261	1800	0,90	1,00	50			900		80		9
Норма (без ужины -25%)																
			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	0	0	675	0	60		7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)																
			70	14	97	612	0,25	0,44	4	344	0	87	1081	207		9
Отклонение от нормы (+ - в %)																
			172%	31%	50%	45%	36%	59%	9%			13%				134%

Типовое циклическое меню

Рацион	Сад	День: вторник		Сезон:											
		Неделя: 1		Возрастная категория: 3-7											
		Прием пищи, наименование		Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
№ рец.		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 пшеничная	160	3,40	3,96	27,83	161	0,03	0,02		20		8,60	29,4	5,90	0,36
1	бублик с сыром	40/20	2	8	15	214	0,05	0,03		40		9	29,1	10	0,62
414	Кофейный напиток	200	3	2	15	93	0,04	0,14	1	18		113	81	13	0,1
Итого за Завтрак1															
			9	14	57	468	0,12	0,19	1	78	0	131	139,5	28	1
Завтрак2															
418	Снежок	150	0,90		22,9	78	0,04	0,07	7			36	32,4	18	0,36
Итого за Завтрак2															
			0,9	0	22,86	78	0,04	0,07	7,2	0	0	36	32,4	18	0,36
Обед															
86	Суп крестьянский с	180	6,6	5,2	15,4	82	0,13	0,11	11,2	4,5		29,0	118,15	36,4	1,5
218	Макароны отварные	130	15,5	8,30	114,60	127	0,26	1,810	23,09			17,0			7,64
372	сметанный соус	20	0	0,74	65	65									
229	Котлеты мясные	90	0,33	0,02	119,6	112,0	0	0	0,30			23,9	11,55	4,50	0,93
396	кисель	180	1,44	3,09	4,02	60	0,05	0,02	4,65			9,3	28,89	9,76	0,32
12	Салат из картофеля с	60	0,33	0,02	66,0	6,4	0	0	0,30			23,9	11,55	4,50	0,93
	хлеб украинский	40			79										
394,00															
Итого за Обед															
			24	17	464	452	0,44	1,94	45	5	0	103	170	55	11
Уплотнённый полдник															
245	Манник со сгущенкой	100/20				178									
411	Чай	180	5,48	4,88	9,07	34	0,08	0,28	2,5	38		226,8	170,10	26,50	0,19
3	Печенье овсяное	60	7,15	8,02	19,4	72	0,07	0,09	0,11	52		160,4	126,3	21,5	0,92
386	Фрукты	100	0,4	0,30	10,3	56	0,03	0,03	5,0			19,0	16,0	12,0	2,3
Итого за день															
			13	13	39	340	0,18	0,40	8	90	0	406	312	60	3
Итого за день															
			69	48	256	1770	0,90	1,23	54	206	0	720	1091	251	15
Норма (суп. Сан-Гин 2013)															
Норма (без ужина -25%)															
Отклонения от нормы (в абсол.знач.)															
Отклонения от нормы (+, - в %)															
			70%	7%	31%	31%	33%	64%	44%			7%			114%

Типовое циклическое меню

Рацион Сад День: среда Сезон: Возрастная категория: 3-7

№ ре.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак1																
182	Каша кукурузная	160	6,21	5,28	32,8	168	0,15	0,08		20		12,2	147,7	98	3,32	
3	Батон с маслом	40/20	7	8	19	70	0,07	0,09	0,11	52		160	126,3	22	0,92	
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	185	0,05	0,17	1,43	22,0		137,0	112,1	19,2	0,43	
Итого за Завтрак1																
			17	16	68	423	0,27	0,34	2	94	0	310	386,1	139	5	
Завтрак2																
418	Сок фруктовый	150	0,90		22,9	69	0,04	0,07	7			36	32,4	18	0,36	
Итого за Завтрак2																
			0,9	0	22,86	69	0,04	0,07	7,2	0	0	36	32,4	18	0,36	
Обед																
89	Суп с макаронными izdel	200	1,77	4,05	9,53	82,00	0,04	0,01	0,40			15,76	23,44	8,36	0,47	
332	Рис отварной	150	3,06	3,06	20,43	195,00	0,13	0,11	18,1	25,50		36,97	86,59	27,75	1,00	
148	Бестроганов из печени	70				114,60										
394	Компот из сухофруктов	180	2,50		28,00	102			6,24			0,2			0,02	
	Хлеб украинский	40,0	2,37	0,30	14,49	79	0,04	0,01				6,90	26,10	9,90	0,60	
372	Соус сметанный	20	0	1	2	65			0,01			8			0	
20,00	Икра кабачковая	60				66										
Уплотнённый полдник																
413	Чай	180	2,67	2,34	14,31	70	0,04	0,14	1,20			113,90			0,37	
443	Корж молочный	85	5,18	2,76	36,1	301	0,11	0,07	0,03	20		22,70	62,7	22,40	1,2	
100	Суп молочный вермишелев	180	5,75	5,21	18,83	140,4	0,08	0,20	0,91	30,6		16,16	138,0	24,14	0,50	
	Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,30	14,49	72	0,04	0,01				6,90	26,10	9,90	0,60	
	Фрукты	100,0														
Итого за уплотненный ужин																
			16	11	84	584	0,27	0,42	2	51	0	160	227	56	3	
Итого за день																
			56	37	289	1830	0,92	0,99	52	250	0	765	1108	368	13	
Норма (суг. Сан-Пин 2013)																
			54	60	261	1300	0,90	1,00	50			900		80	9	
Норма (без ужина -25%)																
			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	0	0	675	0	60	7	
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)																
			16	-8	93	480	0,25	0,24	15	250	0	90	1108	308	6	
Отклонение от нормы (+, - в %.)																
			38%	-18%	48%	36%	36%	32%	39%			13%			86%	

№ 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 ячневая	180	6,21	5,28	32,80	200	0,15	0,08		20		12	148	98,00	3			
227	Хлеб с сыром	40/20	3,95	0,50	24,15	193	0,08	0,03				11,50	43,5	16,5	1,000			
411	Чай с молоком	180	0,89	0,06	29	34	0,02	0,04	0			32	25,3	17	0,6			
		40,0				129												
Итого за Завтрак1			11	6	86	556	0,25	0,15	0	20	0	56	216,8	131	5			
Завтрак2																		
418	Йогурт	150	0,90		22,9	78	0,04	0,07	7			36	32,4	13	0,36			
Итого за Завтрак2			0,9	0	22,86	78	0,04	0,07	7,2	0	0	36	32,4	18	0,36			
Обед																		
63	Борщ из св.капусты	200	1,45	3,92	10,19	115,40	0,03	0,03	8,20			35,50	42,58	21,00	0,95			
339	картофель на молоке	180	4,19	1,18	25,44	147,00	0,2	0,11	5,0	21,00		14,82	203,92	135,82	4,56			
375	Соус том	20				26,60												
256	Рыба отварная	80	11,92	2,72	0,08	72	0,07	0,11	1,05	48,0		40,1	127,7	26,3	1,25			
	Салат Зимний	60																
	Хлеб украинский	40,0	2,37	0,30	14,49	71	0,04	0,01				6,90	26,10	9,90	0,60			
392	Напиток лимонный	180	0	0	28	108	0	0	0,4			32	15,4	6	1			
Итого за Обед			20	8	78	540	0,34	0,26	15	69	0	129	416	199				
Уплотнённый полдник																		
410	Чай с молоком	180	5,48	4,88	9,07	120,0	0,08	0,28	2,50			227	162		3			
182	Каша гречневая	150	6,21	5,28	33	192	0,15	0,08				12			1,53			
3	Хлеб пшеничный	30	7,15	8,02	19,4	71	0,07	0,09	0,11	52		160,4	126,3	21,5	0,37			
	Кекс столличный	70				30									0,19			
	Фрукты	100				56,00									3,32			
Норма (без ужина -25%)			7	8	19	15	0,07	0,09	0	52	0	160	126	22	0,92			
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			#ДЕЛЮ!	#ДЕЛЮ!	#ДЕЛЮ!	27%	#ДЕЛЮ!	#ДЕЛЮ!	#ДЕЛЮ!			#ДЕЛЮ!						
Отклонение от нормы (+, - в %.)																		
															1	#ДЕЛЮ!		

Типовое циклическое меню

Рацион	Сад	День: пятница		Сезон:											
		Неделя: 1		Возрастная категория: 3-7											
		Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Б	Ж	У	7	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
182	Каша рисовая	180	5,67	5,28	37,4	200	0,15	0,02		20		15,6	115,9	40,7	1,36
2	Хлеб с маслом	40/15	7	8	19	117	0,07	0,09	0,11	52		160	126,3	22	0,92
413	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	70	0,04	0,14	1,20			113,90			0,37
Итого за Завтрак1															
			15	16	71	387	0,26	0,25	1	72	0	290	242,2	62	3
Завтрак2															
418	Сок фруктовый	150	0,90		22,9	69	0,04	0,07	7			36	32,4	18	0,36
Итого за Завтрак2															
			0,9	0	22,86	69	0,04	0,07	7,2	0	0	36	32,4	18	0,36
Обед															
87	Суп картофельный с	180	2,34	2,82	16,63	87,40	0,13	0,08	12,0			25,85	76,8	31,12	1,17
28	Ленивые голубцы	200	14,88	12,80		174	0,14	0,17	0,4	38		27,50	185,7	41,30	2,20
393	Компот из свежих яблок	180	2	0,1	27	100	0,002	0,006	0,0			32	15,4	6	1,24
	хлеб украинский	40	2,4	0,3	14,5	79	0,048	0,018				6,9	26,1	9,9	0,6
20,00	Салат из кукурузы	60				44									
Итого за Обед															
			22	16	58	485	0,32	0,27	12	38	0	92	304	88	5
Уплотнённый полдник															
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	94,4	0,08	0,28	2,50			227	162		0,19
182	Каша пшеничная	160	5,39	6,38	32,02	144,00	0,07	0,04		13,00		11,00	37,00	15,00	
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,30	10,3	71,00	0,03	0,03	5,0			19,00	16	12,0	2,3
	Печенье сахарное	60				111,00									
	фрукты	100				56,00									
Итого за уплотнённый ужин															
			11	12	51	476	0,18	0,35	8	13	0	257	215	27	2
Итого за день															
			57	54	283	1846	0,98	1,08	42	216	0	976	1173	331	11
Норма (суг. Сан-Пин 2013)															
		54	60	261	1800	1350	0,90	1,00	50	0	0	900	0	80	9
Норма (без ужина -25%)															
		41	45	196	1350	986	0,68	0,75	38	0	0	675	0	60	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)															
		17	9	87	496	37%	0,31	0,33	5	216	0	301	1173	271	4
Отклонение от нормы (+, - в %)															
		41%	20%	45%	37%	45%	45%	44%	12%			45%			57%

Типовое циклическое меню

Рацион Сад

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	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 пшеничная	180	5,7	5,28	37,4	213,6							9	32,1	13	0,6	
	Чай	180	3	2	15	214		0,04	0,14	1	18		113	81	13	0,1	
3	Хлеб с маслом	30/10	7	8	19	70		0,07	0,09	0,11	52		160	126,3	22	0,92	
Итого за Завтрак1			16	16	71	497		0,11	0,23	1	70	0	283	239,4	47	2	
Завтрак2																	
418	Сок фруктовый	150	1		18	69,00		0,02	0,02	4			13	12,6	7	2,52	
Итого за Завтрак2			1	0	18	69		0,02	0,02	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52	
Обед																	
95	Суп с рыбными консервами	200	6,78	6,72	11,46	133,30		0,08	0,11	7,29	12,00		36,24	141,22	37,88	1,01	
294	Бефстроганов из отварной говядины	75	18,31	6,19	0,88	145,00		0,05	0,17	0,16	33,00		30,50	169,10	21,50	1,89	
330	Гречка отварная	130	6	5	26	119		0,05	0,02		21		5	37,17	2	1	
372	Соус сметанный	20				65											
394	Компот из черной смородины	180	0,33	0,01	20,8	87,6		0,002	0,004	0,30			23,9			0,93	
	Хлеб украинский	30	2	0,3	15	71											
Итого за Обед			34	18	74	696		0,18	0,30	8	66	0	95	347	62	5	
Уплотненный ужин																	
182	Каша ячневая	180	5	6	32	181		0,04	0,02	0			11	38,6	8	0,47	
386	Хлеб пшеничный	30				71,00		0,03	0,03	10			16	11	9		
413	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	70		0,04	0,14	1,20	18,0		113,9	83,5	13,9	0,37	
245	Пряник шоколадный	60	6,4	37,5	38	0		0,07	0,04		13		11	37	15	0,69	
	Фрукты	100				56											
Итого за Уплотненный ужин			14	46	84	379		0,18	0,23	12	31	0	152	170	45	2	
Итого за Ужин			10	6	89	454		0,18	0,25	4	30		53	194	50	4	
Итого за день			66	54	297	1978		0,75	1,05	42	176	0	614	994	238	14	
Норма (суг. Сан-Гин 2013)			54	60	261	1800		0,90	1,00	50			900		80	9	
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350		0,68	0,75	38	0	0	675	0	60	7	
Отклонение от нормы (в абсол. знач.)			26	9	101	628		0,08	0,30	5	176	0	-61	994	178	7	
Отклонение от нормы (+, - в %)			63%	20%	52%	47%		11%	40%	12%			-9%			100%	

Типовое циклическое меню

Рацион Сад День: вторник Сезон: Неделя: 2 Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тический	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																
184	Каша манная	180	6,52	8,07	8,41	211	0,07	0,24	0,7	122,0		63,1	121,6	15,1		1,30
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	16	107	0,05	0,17	1	22		137	112,1	19		0,4
3	Бутерброд с сыром	30/20	2,00	3,00	15,00	156,00	0,05	0,03		40,00		9,00	29,10	10,00		0,62
Итого за Завтрак1			6	11	31	263	0,10	0,20	1	62	0	146	141,2	29		1
Завтрак2																
420	Снежок	150	5,48	4,88	9,1	78	0,08	0,28	3	33		227	170,1	27		0,19
Итого за Завтрак2			5,48	4,88	9,07	78	0,08	0,28	2,5	38	0	226,8	170,1	26,5		0,19
Обед																
82	Рассольник	180	7,32	6,17	12,50	129,60	0,05	0,14	0,39	74,25		191,20	174,25	39,10		0,96
321	Плов с мясом	200	25,16	26,27	27,69	394										
417	Чай с шиповником	180	0,44	0,02	27,8	75,7	0	0	0,40			31,82	15,4	6,00		1,24
	Хлеб украинский	40				79										
10	Салат из зеленого	60	2,50		28,00	127			6,24			0,2				0,02
Итого за Обед			35	32	96	805	0,05	0,14	7	74	0	223	190	45		2
уплотнённый полдник																
449	сухари сливочные	60				203,4										
413	Чай	180	3,00	2,00	14,00	70	0,04	0,14	1,00	18,0		114,0	84	14,0		
	Запеканка из творога с аб	65/15				117										
386	фрукты	100	0,4	0,30	10,3	56	0,03	0,03	5,0			19,0	16,0	12,0		2,3
Итого за уплотнённый ужин			3	2	24	447	0,07	0,17	6	18	0	133	100	26		2
Итого за день			71	130	270	1930	0,75	1,24	22	308	0	660	1055	347		17
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50			900		80		9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	0	0	675	0	60		7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			31	85	74	580	0,08	0,49	-16	308	0	-15	1055	287		10
Отклонение от нормы (+,- в %.)			75%	189%	38%	43%	11%	65%	-41%			-2%				143%

Типовое циклическое меню

Рацион	Сад	День: среда	Возрастная категория: 3-7										Сезон:					
			Неделя: 2															
			№	рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическ	В1	B2		С	A	E	Ca	P
1		2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак1																		
186		Каша кукурузная	180	5,39	6,38		32,02	207	0,14	0,04		20		25	144,4	56	1,56	
414		Кофейный напиток	180	2,67	2,34		14,31	70	0,04	0,14	1,20			113,90			0,37	
2		Батон с мягким сыром	40/20	2	4		28	159	0,05	0,03	0,1	20		11	29,4	11		
Итого за Завтрак1				11	13		74	436	0,23	0,21	1	40	0	150	173,8	68	2	
Завтрак2																		
418		Сок фруктовый	150	1			18	69,00	0,02	0,02	4			13	12,6	7	2,52	
Итого за Завтрак2				1	0		18	69	0,02	0,02	3,6	0	0	12,6	7,2		2,52	
Обед																		
64		Суп свекольник	180	1,74	4,88		8,48	40,14	0,05	0,04	18,46			43,32	47,62	22,25	0,79	
136		Отварной картофель	130	3,06	0,50		20,43	111,80	0,13	0,11	18,10	25,5		36,97	86,59	27,75	1,00	
271		Котлеты рыбные	70	10,28	11,84		17,45	103,74	0,15	0,91	7,48	3,26		67,50	203,20	23,00	3,26	
371		соус молочный	10					14										
394		Компот из сухофруктов	180	2,50			28,00	74			6,24			0,2	28,89	9,76	0,32	
		Хлеб украинский	30					71										
Итого за Обед				18	17		74	415	0,33	1,06	50	29	0	148	366	83	5	
Уплотнённый полдник																		
		Сочень с творогом	85	6,52	3,71		40,47	201,00	0,12	0,11	0,10	25,00		83,50	106,70	25,40	1,11	
413		Чай	180	5	5		9	94	0,08	0,23	3			227			0,19	
227		Яйцо вареное	40	5	5		35	63	0,04	0,02	0			11	38,6	8	0,47	
		Фрукты	100					56										
		Суп молочный с рисом	180					178										
		хлеб пшеничный	30	0,06	0,06		10	71						10	2,5	1,30	0,3	
Итого за Уплотнённый ужин				12	9		68	405	0,19	0,42	12	32		311	304	94	2	
Итого за день																		
		Норма (суп. Сан-Пин 2013)		54	60		261	1800	0,90	1,00	50			900		80	9	
		Норма (без ужина -25%)		41	45		196	1350	0,68	0,75	38	0	0	675	0	60	7	
		Отклонение от нормы (в абсол.знач.)		15	4		110	573	0,49	1,29	12	182	0	172	1190			
		Отклонение от нормы (+, - в %.)		36%	9%		56%	42%	72%	172%	31%			25%				

Типовое цикличное меню

Рацион Сад

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	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	5,67	5,28	37,4	200		0,15	0,02		20		15,6	115,9	40,7	1,36
3	Хлеб пшени с маслом	40/15	7	8	19	156		0,07	0,09	0,11	52		160	126,3	22	0,92
411	Чай с сахаром	180	2,85	2,41	14,4	214		0,04	0,14	1,17	18,0		113	81,0	12,6	0,12
Итого за Завтрак1																
			16	16	71	570		0,26	0,25	1	90	0	289	323,2	75	2
Завтрак2																
418	Йогурт	150	1		18	78,00		0,02	0,02	4			13	12,6	7	2,52
Итого за Завтрак2																
			1	0	18	78		0,02	0,02	3,6	0	0	12,6		7,2	2,52
Обед																
91	Суп с бобовыми	180	8	10,6	12	81,8		0,002	0,006	0,0			32	15,4	6	1,24
330	Булгур	130	2,62	4,83	8,73	127,50		0,05	0,04	18,46			43,32	47,62	22,25	0,79
306	Биточки на пару	70	11,83	10,80	5,30	174,50										
372	Соус сметанный	20				65										
	Хлеб украинский	40	2,37	0,30	14,49	71		0,04	0,01				6,9	26,1	9,9	0,60
1	Винегрет	60	1,05	4,06	5,85	63		0,07	0,04	7			16,4			0,58
417	Напиток из изюма	200	0	0,01	21	69		0,002	0,004	0,3			24			1
Итого за Обед																
			27	31	67	570		0,16	0,10	26	0	0	122	89	38	4
уплотнённый полдник																
220	макароны отварные с	180/20	6,55	10,50	45,53	201,0										
411	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	70		0,04	0,14	1,20			113,90			0,37
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71		0,04	0,01				6,9	26,1	9,9	0,60
386	Фрукты	100	0,40	0,40	9,8	56,00		0,03	0,03	10			16,0	11,00	9,00	
Итого за уплотнённый ужин																
			12	14	84	398		0,11	0,18	11	0	0	137	37	19	1
Итого за день																
			72	57	291	1969		0,79	0,95	38	297	0	936	1154	274	14
Норма (суг. Сан-Пин 2013)																
			54	60	261	1800		0,90	1,00	50			900		80	9
Норма (без ужина -25%)																
			41	45	196	1350		0,68	0,75	38	0	0	675	0	60	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)																
			32	12	95	619		0,12	0,20	1	297	0	261	1154	214	7
Отклонение от нормы (+,- в %.)																
			78%	27%	43%	46%		17%	27%	1%			39%			100%

Типовое циклическое меню

Рацион Сад День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6		7	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	180	6,21	5,28	32,8	162	0,15	0,08		20		12,2	147,7	98	3,32		
1	Хлеб с повидлом	30/20	2,49	3,93	27,56	171,72	0,05	0,03	0,10	20,00		10,90	29,40	11,30	0,87		
416	Какао с молоком	180	2,67	2,34	14,31	70	0,04	0,14	1,20			113,90			0,37		
Итого за Завтрак1																	
			11	12	75	404	0,24	0,25	1	40	0	137	177,1	109	5		
Завтрак2																	
418	Сок фруктовый	150	0,90		22,9	69	0,04	0,07	7			36	32,4	18	0,36		
Итого за Завтрак2																	
			0,9	0	22,86	69	0,04	0,07	7,2	0	0	36	32,4	18	0,36		
Обед																	
88	Суп картофельный с	200	1,45	3,92	10,19	82,0	0,03	0,03	8,2			35,5	42,58	21,00	0,95		
292	Жаркое с мясом	180	12,13	9,50	25,70	210	0,17	0,16	3,80	28,00		24,80	170,7	45,20	1,82		
396	Кисель	180	2,50		28,00	107			6,24			0,2			0,02		
20	Хлеб украинский	40	0,60	3,57	1,82	79,20	0,01	0,01	3,88			16,29	19,76	9,40	0,42		
23	Салат из соленых	60				66,0											
Итого за Обед																	
			17	17	66	544	0,21	0,20	22	28	0	77	233	76	3		
Уплотнённый полдник																	
413	Чай	180	2,67	2,34	14,31	80	0,04	0,14	1,20			113,90			0,37		
182	Каша "Дружба"	180	6,32	90,25	33,27	234,0	0,08										
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71	0,04	0,01				6,9	26,1	9,9	0,60		
	фрукты	100				56											
	Вафли	60	3,0	3,90	29,3	166,8											
Итого за уплотнённый ужин																	
			12	94	78	528	0,12	0,01	0	0	0	7	26	10	1		
Итого за день																	
			63	53	289	1977	0,82	1,00	37	393	0	752	1088	341	15		
Норма (суг. Сан-Пин 2013)																	
			54	60	261	1800	0,90	1,00	50			900		80	9		
Норма (без ужина -25%)																	
			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	0	0	675	0	60	7		
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)																	
			23	8	93	627	0,15	0,25	-1	393	0	77	1088	281	8		
Отклонение от нормы (% - в %)																	
			56%	18%	48%	46%	21%	33%	-1%			11%			114%		