

Согласовано:

Директор ЧОУ „Педагогика сердца“
Винкельман Т.В.

30.08.2019

Утверждаю:

ИП Хабибов И.Н.



Примерное меню

для организации питания воспитанников
ЧОУ „Педагогика сердца“

Возраст: 3-7 лет
Сезон: Осень-зима

1 день

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
завтрак										
Каша рисовая молочная вязкая	150/4	3.80	5.90	23.70	164.00	0.04	0.12	0.41	94.03	0.32
Бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9.70	9.90	30.80	254.00	0.08	0.09	0.05	173.30	1.30
Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	100	0.03	0.13	0.52	110.37	0.88
итого		17.10	19.10	68.20	518.00	0.15	0.34	0.98	377.70	2.50
второй завтрак										
Фрукт свежий /яблоко/	150	0.27	0.00	7.80	32.28	0.05	0.03	14.48	24.00	3.30
обед										
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.3	1.8	1.2	22	0.01	0.01	1.54	8.19	0.21
Свекольник	200	1.8	4.1	11.9	95	0.04	0.04	3.99	26.78	1.12
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/15	6.2	4.1	25.5	169	0.17	0.06	3.73	25.46	1.82
Шницели мясные /из говядины/	50/30	11.4	11.2	13.5	202	0.08	0.13	1	32	1.19
Макаронные изделия отварные /из твердых сортов пшеницы/	150	5.5	4.2	33.3	196	0.06	0.02	0	9.31	0.74
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный /курага/	200	0.9	0.05	20.6	89	0.01	0.03	0.13	25.13	0.52
Хлеб ржаной витаминизированный	40	1.88	0.28	18.08	85.6	0.064	0.024	0	18.8	1.56
итого		27.98	25.73	124.08	858.6	0.434	0.314	10.39	145.67	7.16
полдник										
Напиток кисломолочный /кефир/	200	5.6	0.1	7.3	51	0.06	0.27	0.56	221.76	0.17
ужин										
Свекла отварная	30	0.8	4.9	4.8	66	0.01	0.02	1.12	20.64	0.72
Рыба, запеченная с картофелем /горбуша/	230	20.5	15.6	17.3	293	0.15	0.17	0.68	70.9	1.35

Чай черный	200	0.2	0.03	9.3	38	0	0	1.12	2.73	0.06
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.25	2.4	22.95	40.5	0.045	0	0	9	0.5
итого		23.75	22.93	54.35	437.5	0.205	0.19	2.92	103.27	2.63
всего		74.70	67.86	261.73	1897.38	0.89	1.14	29.33	872.40	15.76

2 день

Прием пищи,	наименование блюд	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
завтрак											
	Каша молочная "Дружба"	150/4	3.80	5.90	23.70	164.00	0.04	0.12	0.41	94.03	0.32
	Бутерброд с сыром	50/15	7.90	4.75	24.20	172.00	0.08	0.09	0.11	161.50	1.11
	Чай с молоком	200	0.2	0.03	9.3	38	0	0	1.12	2.73	0.06
	итого		11.90	10.68	57.20	374.00	0.12	0.21	1.64	258.26	1.49
второй завтрак											
	Фрукт свежий /банан/	200	0.27	0.00	7.80	32.28	0.05	0.03	14.48	24.00	3.30
обед											
	Салат "Студенческий"	60	1.00	2.10	4.00	39.00	0.03	0.02	1.50	9.07	0.23
	Суп-лапша домашняя с курицей	200	2.30	2.20	14.30	88.00	0.07	0.05	5.28	12.08	0.69
	Гуляш из отварной говядины	50/50	14.20	15.60	3.70	212.00	0.04	0.08	1.10	12.21	1.96
	Рис отварной рассыпчатый	150	6.1	6	38.4	234	0.07	0.04	0	12.88	0.94
	Морс из вишни	200	0.50	0.10	19.00	79.00	0.02	0.02	30.00	17.45	0.20
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	1.88	0.28	18.08	85.6	0.064	0.024	0	18.8	1.56
	итого		25.98	26.28	97.48	737.60	0.29	0.23	37.88	82.49	5.58
полдник											
	Напиток кисломолочный /ряженка/	200	5.6	0.1	7.3	51	0.06	0.27	0.56	221.76	0.17

ужин										
Салат из моркови	60	1.3	4.3	6.1	68	0.03	0.03	3.09	16.72	0.65
Сырники из творога запеченные с джемом	120/30	20.40	14.90	27.70	328.00	0.06	0.27	0.31	166.13	0.78
Чай черный	200	0.2	0.03	9.3	38	0	0	1.12	2.73	0.06
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.25	2.4	22.95	40.5	0.045	0	0	9	0.5
итого		24.15	21.63	66.05	474.50	0.14	0.30	4.52	194.58	1.99
всего		67.90	58.69	235.83	1669.38	0.65	1.04	59.08	781.09	12.53

3 день

Прием пищи,	наименование блюд	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
завтрак											
	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	6	8	36.4	236	0.04	0.13	0.51	115.78	0.12
	Бутерброд с маслом	50/20	2.40	8.60	14.60	146.00	0.05	0.03	0.00	8.10	0.62
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.03	9.30	38.00	0.00	0.00	1.12	2.73	0.06
	итого		8.6	16.63	60.3	420	0.09	0.16	1.63	126.61	0.8
второй завтрак											
	Фрукт свежий /груша/	150	0.27	0.00	7.80	32.28	0.05	0.03	14.48	24.00	3.30
обед											
	Салат "Здоровье"	60	0.9	3.1	4.3	32	0.02	0.03	4.04	14.98	0.48
	Рассольник ленинградский	200	1.7	4.8	12.3	104	0.06	0.04	5.36	12.04	0.67
	Жаркое по-домашнему	100/50	15.8	15.9	13.5	261	0.12	0.14	6.27	18.02	2.86
	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0.60	0.30	27.00	111.00	0.01	0.05	80.00	11.09	0.57
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	1.88	0.28	18.08	85.6	0.064	0.024	0	18.8	1.56
	итого		20.88	24.38	75.18	593.6	0.274	0.284	95.67	74.93	6.14

полдник										
Напиток кисломолочный /йогурт/	200	5.6	0.1	7.3	51	0.06	0.27	0.56	221.76	0.17
ужин										
Яйцо вареное	1шт	8.7	13.8	1.6	165	0.04	0.27	0.13	60.05	1.5
Овощи запеченные /картофель, капуста цветная, брокколи/	150	3.1	4.6	20.1	137	0.12	0.1	10.4	35.62	1.04
Чай зеленый	200	2.51	2.87	17.74	106.82	0.03	0.11	0.47	95.4	0.12
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.25	2.4	22.95	40.5	0.045	0	0	9	0.5
итого		16.56	23.67	62.39	449.32	0.24	0.48	11.00	200.07	3.16
всего		51.91	64.78	212.97	1546.20	0.70	1.22	123.34	647.37	13.57

4 день

Прием пищи,	наименование блюд	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
завтрак											
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая		150/4	3.80	5.90	23.70	164.00	0.04	0.12	0.41	94.03	0.32
Бутерброд с сыром		50/15	7.90	4.75	24.20	172.00	0.08	0.09	0.11	161.50	1.11
Чай с молоком		200	0.2	0.03	9.3	38	0	0	1.12	2.73	0.06
итого			11.9	10.68	57.2	374	0.12	0.21	1.64	258.26	1.49
второй завтрак											
Фрукт свежий /яблоко/		200	5.5	5.6	8.6	106	0.06	0.24	1.04	211.2	0.17
обед											
Винегрет овощной		60	0.80	1.40	4.30	33.00	0.02	0.02	3.11	13.94	0.41
Суп картофельный с клецками		200	8.00	7.30	9.00	137.00	0.04	0.03	3.68	8.42	0.46
Биточки мясные		50/5	11.4	11.2	13.5	202	0.08	0.13	1	32	1.19

Каша гречневая рассыпчатая	150	8.40	5.40	34.60	224.00	0.18	0.11	0.00	12.90	4.18
Напиток апельсиновый	200	0.00	0.00	23.50	89.00	0.05	0.06	12.48	75.35	1.01
Хлеб ржаной витаминизированный	40	1.88	0.28	18.08	85.6	0.064	0.024	0	18.8	1.56
итого		30.48	25.58	102.98	770.60	0.43	0.37	20.27	161.41	8.81
полдник										
Напиток кисломолочный /кефир/	200	5.6	0.1	7.3	51	0.06	0.27	0.56	221.76	0.17
ужин										
Салат "Пестрый"	60	0.6	2.7	6.4	52	0.01	0.02	2.24	15.33	0.8
Булгур рассыпчатый с подливом	200/30	5.3	5.7	27.6	184	0.1	0.12	0.37	110.19	0.67
Чай зеленый	200	2.51	2.87	17.74	106.82	0.03	0.11	0.47	95.4	0.12
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.25	2.4	22.95	40.5	0.045	0	0	9	0.5
итого		10.66	13.67	74.69	383.32	0.185	0.25	3.08	229.92	2.09
всего		64.14	55.63	250.77	1684.92	0.86	1.34	26.59	1082.55	12.73

5 день

Прием пищи,	наименование блюд	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
завтрак											
	Каша кукурузная молочная жидкая	150/4	6	8	36.4	236	0.04	0.13	0.51	115.78	0.12
	Бутерброд с маслом	50/20	2.40	8.60	14.60	146.00	0.05	0.03	0.00	8.10	0.62
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	100	0.03	0.13	0.52	110.37	0.88
	итого		12	19.9	64.7	482	0.12	0.29	1.03	234.25	1.62
второй завтрак											
	Фрукт свежий /груша/	150	0.27	0.00	7.80	32.28	0.05	0.03	14.48	24.00	3.30

обед										
Салат с сыром	60	5.4	6.4	2.9	92	0.07	0.1	2.94	152.3	0.36
Суп из овощей	200	1.8	4.2	10.7	88	0.07	0.05	8.52	21.34	0.75
Фрикадельки из мяса птицы	50/5	10.2	12	6	173	0.06	0.14	1.1	32.06	1.2
Макаронные изделия отварные /из твердых сортов пшеницы/	150	5.5	4.2	33.3	196	0.06	0.02	0	9.31	0.74
Напиток лимонный витаминизированный	200	0.1	0.02	18.9	73	0	0	0.5	3.43	0.08
Хлеб ржаной витаминизированный	40	1.88	0.28	18.08	85.6	0.064	0.024	0	18.8	1.56
итого		24.88	27.1	89.88	707.6	0.324	0.334	13.06	237.24	4.69
полдник										
Напиток кисломолочный /ряженка/	200	5.6	0.1	7.3	51	0.06	0.27	0.56	221.76	0.17
ужин										
Ватрушка французская	80	8.00	11.30	35.30	274.00	0.04	0.10	0.05	45.82	0.60
Фрукт свежий /банан/	200	5.5	5.6	8.6	106	0.06	0.24	1.04	211.2	0.17
Чай черный	200	0.2	0.03	9.3	38	0	0	1.12	2.73	0.06
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.25	2.4	22.95	40.5	0.045	0	0	9	0.5
итого		15.95	19.33	76.15	458.5	0.145	0.34	2.21	268.75	1.33
всего		58.70	66.43	245.83	1731.38	0.69	1.26	31.34	986.00	11.11

6 день

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
завтрак										
Каша манная молочная жидкая	150/4	5	7.8	23.4	138	0.04	0.12	0.41	127.26	0.32
Бутерброд с сыром	50/15	7.90	4.75	24.20	172.00	0.08	0.09	0.11	161.50	1.11
Чай зеленый	200	0.2	0	12.3	47.7	0	0	0	0.36	0.04
итого		13.1	12.55	59.9	357.7	0.12	0.21	0.52	289.12	1.47

второй завтрак										
Фрукт свежий /яблоко/	200	0	0	16.9	64	0.22	0.27	8	190.3	0.5
обед										
Огурцы свежие порционно	60	1.20	3.40	2.90	46.00	0.02	0.04	19.97	23.14	0.43
Борщ с капустой и картофелем	200	1.40	4.10	9.40	79.00	0.03	0.04	6.38	23.61	0.77
Плов из мяса птицы	220	21	27	35.8	473	0.07	0.11	0.73	22.6	1.9
Морс из красной смородины	200	0.50	0.10	19.00	79.00	0.02	0.02	30.00	17.45	0.20
Хлеб ржаной витаминизированный	40	1.88	0.28	18.08	85.6	0.064	0.024	0	18.8	1.56
итого		25.98	34.88	85.18	762.60	0.20	0.23	57.08	105.60	4.86
полдник										
Напиток кисломолочный /кефир/	200	5.6	0.1	7.3	51	0.06	0.27	0.56	221.76	0.17
ужин										
Запеканка картофельная с овощами	200/30	6.1	10.8	33.5	260	0.18	0.16	21.6	40.58	2.05
Чай с лимоном	200	0.20	0.03	9.30	38.00	0.00	0.00	1.12	2.73	0.06
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.25	2.4	22.95	40.5	0.045	0	0	9	0.5
итого		8.55	13.23	65.75	338.50	0.23	0.16	22.72	52.31	2.61
всего		53.23	60.76	235.03	1573.80	0.83	1.14	88.88	859.09	9.61

7 день

Прием пищи,	наименование блюд	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
завтрак											
Каша ячневая молочная вязкая	150/4	7.1	7.6	36.7	245	0.13	0.17	0.5	146.93	0.89	
Бутерброд с маслом	50/20	2.40	8.60	14.60	146.00	0.05	0.03	0.00	8.10	0.62	
Чай с молоком	200	0.2	0.03	9.3	38	0	0	1.12	2.73	0.06	
итого		9.7	16.23	60.6	429	0.18	0.2	1.62	157.76	1.57	

второй завтрак										
Фрукт свежий /банан/	150	0.27	0.00	7.80	32.28	0.05	0.03	14.48	24.00	3.30
обед										
Салат "Мозайка"	60	0.7	5.3	3.3	64	0.02	0.02	1.94	13.86	0.41
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.5	4.1	8.5	81	0.06	0.04	6.82	17.07	0.6
Биточки мясные	50	11.4	11.2	13.5	202	0.08	0.13	1	32	1.19
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.40	5.40	34.60	224.00	0.18	0.11	0.00	12.90	4.18
Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0.60	0.30	27.00	111.00	0.01	0.05	80.00	11.09	0.57
Хлеб ржаной витаминизированный	40	1.88	0.28	18.08	85.6	0.064	0.024	0	18.8	1.56
итого		24.48	26.58	104.98	767.6	0.414	0.374	89.76	105.72	8.51
полдник										
Напиток кисломолочный /кефир/	200	5.6	0.1	7.3	51	0.06	0.27	0.56	221.76	0.17
ужин										
Салат витаминный	60	0.3	1.8	1.3	22	0.01	0.02	3.8	20.84	0.54
Омлет натуральный	90	8	12.2	2.4	151	0.07	0.25	1.52	56.03	1.36
Чай черный	200	0.1	0.03	9.1	25	0	0	0	0.26	0.03
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.25	2.4	22.95	40.5	0.045	0	0	9	0.5
итого		10.35	14.63	34.45	216.50	0.12	0.25	1.52	65.29	1.89
всего		50.40	57.54	215.13	1496.38	0.81	1.12	107.94	574.53	15.44

8 день

Прием пищи,	наименование блюд	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
завтрак											
	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	5	7.8	23.4	138	0.04	0.12	0.41	127.26	0.32

Бутерброд с сыром	50/15	7.90	4.75	24.20	172.00	0.08	0.09	0.11	161.50	1.11
Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	100	0.03	0.13	0.52	110.37	0.88
итого		16.5	15.85	61.3	410	0.15	0.34	1.04	399.13	2.31
второй завтрак										
Фрукт свежий /Груша/	150	0.27	0.00	7.80	32.28	0.05	0.03	14.48	24.00	3.30
обед										
Салат из свежих огурцов	60	0.5	2.1	5	40	0.02	0.02	1.26	11.49	0.48
Суп-лапша домашняя с картофелем	200	2.30	2.20	14.30	88.00	0.07	0.05	5.28	12.08	0.69
Шницель из говядины	50/5	11	15.2	10.9	225	0.05	0.1	0.07	29.19	1.03
Макаронные изделия отварные /из твердых сортов пшеницы/	150	5.5	4.2	33.3	196	0.06	0.02	0	9.31	0.74
Кисель из клубники	200	0.10	0.02	18.90	73.00	0.00	0.00	2.33	63.83	1.30
Хлеб ржаной витаминизированный	40	1.88	0.28	18.08	85.6	0.064	0.024	0	18.8	1.56
итого		21.28	24	100.48	707.6	0.264	0.214	8.94	144.7	5.8
полдник										
Напиток кисломолочный /ряженка/	200	5.6	0.1	7.3	51	0.06	0.27	0.56	221.76	0.17
ужин										
Рыба, запеченная с морковью	200	25.6	16.5	5.5	274	0.15	0.16	0.84	114.91	0.87
Картофельное пюре	150	3.1	4.6	20.1	137	0.12	0.1	10.4	35.62	1.04
Чай зеленый	200	2.51	2.87	17.74	106.82	0.03	0.11	0.47	95.4	0.12
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.25	2.4	22.95	40.5	0.045	0	0	9	0.5
итого		33.46	26.37	66.29	558.32	0.345	0.37	11.71	254.93	2.53
всего		77.11	66.32	243.17	1759.20	0.86	1.22	36.73	1044.52	14.11

9 день

Порция	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергет. ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
Порция	нормированная порция				

прием пищи,	наименование блюда	порции (г.)	ценность			В1	В2	С	Са	Fe	
			Белки	Жиры	Углевод ы						(ккал.)
завтрак											
	Каша ячневая молочная вязкая	150/4	7.1	7.6	36.7	245	0.13	0.17	0.5	146.93	0.89
	Бутерброд с маслом	50/20	2.40	8.60	14.60	146.00	0.05	0.03	0.00	8.10	0.62
	Чай черный	200	0.2	0.03	9.3	38	0	0	1.12	2.73	0.06
	итого		9.7	16.23	60.6	429	0.18	0.2	1.62	157.76	1.57
второй завтрак											
	Фрукт свежий /банан/	150	0.27	0.00	7.80	32.28	0.05	0.03	14.48	24.00	3.30
обед											
	Салат из белокочанной капусты	60	2.30	5.50	3.10	71.00	0.03	0.05	7.93	27.99	0.57
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200/15	6.2	4.1	25.5	169	0.17	0.06	3.73	25.46	1.82
	Голень куриная запеченная	100	5.7	7.9	6.4	120	0.02	0.03	0.25	10.09	0.65
	Картофель тушеный	150	3.3	9.2	22.7	189	0.13	0.1	12.4	24.24	1.44
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный /курага/	200	0.9	0.05	20.6	89	0.01	0.03	0.13	25.13	0.52
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	1.88	0.28	18.08	85.6	0.064	0.024	0	18.8	1.56
	итого		20.28	27.03	96.38	723.6	0.424	0.294	24.44	131.71	6.56
полдник											
	Напиток кисломолочный /йогурт/	200	5.6	0.1	7.3	51	0.06	0.27	0.56	221.76	0.17
ужин											
	Салат из моркови	60	0.7	0.06	3.4	17	0.03	0.03	0.61	14.7	0.38
	Запеканка из творога с джемом	150/20	27.5	19.8	35.1	431	0.08	0.42	0.55	274.41	0.94
	Чай зеленый	200	0.1	0.03	9.1	25	0	0	0	0.26	0.03
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.25	2.4	22.95	40.5	0.045	0	0	9	0.5
	итого		30.55	22.29	70.55	513.5	0.155	0.45	1.16	298.37	1.85
	всего		66.40	65.65	242.63	1749.38	0.86	1.24	42.26	833.60	13.45

10 день

Прием пищи,	наименование блюд	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
завтрак											
	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150/4	3.80	5.90	23.70	164.00	0.04	0.12	0.41	94.03	0.32
	Бутерброд с сыром	50/15	7.90	4.75	24.20	172.00	0.08	0.09	0.11	161.50	1.11
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	100	0.03	0.13	0.52	110.37	0.88
	итого		15.3	13.95	61.6	436	0.15	0.34	1.04	365.9	2.31
второй завтрак											
	Фрукт свежий /яблоко/	200	0.27	0.00	7.80	32.28	0.05	0.03	14.48	24.00	3.30
обед											
	Салат "Степной"	60	1	2.1	4	39	0.03	0.02	1.5	9.07	0.23
	Рассольник ленинградский	200	1.7	5.3	10.9	99	0.06	0.05	8.4	18.97	0.73
	Бефстроганов из мяса птицы (индейка)	50/30	8.20	10.00	8.20	156.00	0.05	0.10	0.50	15.57	0.97
	Рис отварной рассыпчатый	150	6.1	6	38.4	234	0.07	0.04	0	12.88	0.94
	Компот из свежих плодов /груши/	200	0.2	0.1	17.2	69	0.01	0.01	1.6	6.03	0.8
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	1.88	0.28	18.08	85.6	0.064	0.024	0	18.8	1.56
	итого		19.08	23.78	96.78	682.6	0.284	0.244	12	81.32	5.23
полдник											
	Напиток кисломолочный /кефир/	200	5.6	0.1	7.3	51	0.06	0.27	0.56	221.76	0.17
ужин											
	Омлет натуральный	90	8.7	13.8	1.6	165	0.04	0.27	0.13	60.05	1.5
	Помидоры свежие порционно	50	3.1	4.6	20.1	137	0.12	0.1	10.4	35.62	1.04
	Чай зеленый	200	0.2	0.03	9.3	38	0	0	1.12	2.73	0.06
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.25	2.4	22.95	40.5	0.045	0	0	9	0.5

ИТОГО		14.25	20.83	53.95	380.5	0.205	0.37	11.65	107.4	3.1
Всего		54.5	58.66	227.43	1582.38	0.744	1.254	39.73	800.38	14.11

*

|

Анализ меню ДОО до 3-х лет по пищевым веществам, витамина

Дни	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (м)		
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	
1	Факт. на 1реб.	1720	48.54	55.43	227.97	1610.42	0.72	0.58
	Анализ ("+", "-", "N")							
2	Факт. на 1реб.	1965	61.83	74.72	246.06	1894.46	0.8	1.11
	Анализ ("+", "-", "N")							
3	Факт. на 1реб.	1650	63.74	72.23	239.65	1778.26	0.59	0.57
	Анализ ("+", "-", "N")							
4	Факт. на 1реб.	1880	54.63	49.18	237.67	1584.73	0.68	0.75
	Анализ ("+", "-", "N")							
5	Факт. на 1реб.	1865	64.01	71.14	232.2	1825.98	0.73	0.85
	Анализ ("+", "-", "N")							
6	Факт. на 1реб.	1785	78.87	67.27	249.22	1863.91	0.76	0.56
	Анализ ("+", "-", "N")							
7	Факт. на 1реб.	1768	57.92	60.09	219.79	1652.92	0.58	0.56
	Анализ ("+", "-", "N")							
8	Факт. на 1реб.	1690	68.53	75.78	215.95	1817.44	0.55	0.79
	Анализ ("+", "-", "N")							
9	Факт. на 1реб.	1805	52.88	51.55	202.97	1486.13	0.49	0.58
	Анализ ("+", "-", "N")							
10	Факт. на 1реб.	1715	69.31	68.71	292.82	1933.25	0.6	0.57
	Анализ ("+", "-", "N")							
	Факт. на 1реб. за 10дн.	17843	620.26	646.1	2364.3	17447.5	6.5	6.92
	Анализ ("+", "-", "N")							
	Факт. на 1реб. в сред. за 1день	1784.3	62.026	64.61	236.43	1744.75	0.65	0.692
	Анализ ("+", "-", "N")							

м и минералам.

г)	Минеральные		
	С	Са	Fe
41.89	468.04	10.19	
43.58	713.16	16.95	
12.77	571.41	9.14	
92.23	568.53	13.48	
35.34	746.91	15.33	
26.2	523.23	14.67	
43.57	451.4	15.5	
15.84	577.86	9.69	
124.3	420.54	10.95	
21.15	587.52	9.11	
456.87	5628.6	125.01	
45.687	562.86	12.501	