

"УТВЕРЖДАЮ"
 директор МБОУ ООШ с. Екатериновка

Саввин А.Ю.

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 4-7 лет ГКП

День: понедельник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетич еская ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
13/17	Огурец свежий (соленый) порционный	50	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7			13,11	24,01	7,98	0,34
206	Суп гороховый с гречками	200	5,6	3,8	18,5	122,3		0,02		0,36	14,5		7,6	0,9
646	Плов из мяса птицы	60/130	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48		45,1	199,3	47,5	2,19
868	Компот из свежих яблок	200	0,16		24	108		5,2			6,4		3,6	
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,84	20,64	92,64	27,6	2,28
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96								
	Всего за обед		30,42	25,15	98,92	847,68	0,19	11,93	48	1,2	99,75	315,95	94,28	5,71

День: вторник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетич еская ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15			13,92	12,98	12,45	0,51
216	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,7	5,3	15,7	130,1	0,08	7			21,8	54,55	26,98	1,64
321 м	Пюре картофельное	150/5	3,4	53,35	20,52	152,5	0,155	20,17			41,05			1,12
608	Котлета из говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,08	14,4		21,88	83,19	16,06	0,75
874	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,84	20,64	92,64	27,6	2,28
	Всего за обед		29,17	24,88	114,01	652,06	0,46	33,18	14,4	1,54	138,9	545,08	151,06	9,485

День: среда

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетич еская	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
	Помидор свежий, порционный	50	0,6/1,1	0,1/0,2	0,8/5,2	6,5/24	1,3/4	5,6/28	2,8/4 ,7		0,7/1	1,6/3	2,5/2,8	2,5/5
170	Борщ со сметаной	200/4	1,45	3,93	10,02	82	0,04	8,32		0,3	35,5	21	42,58	0,95
414	Макароны отварные с маслом	150/3	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		21	0,75	4,86	37,17	21,12	1,11
637	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,02		16		31,2	114,4	16	1,44

868	Компот из свежих яблок	200	0,16		24	108		5,2			6,4		3,6	0,9
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,84	20,64	92,64	27,6	2,28
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96								
	Всего за обед		25,29	22,41	86,57	666,2	0,24	19,12	33	1,89	123,6	266,21	118,9	6,92

День: четверг

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетиче ская ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
126	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60,06	0,02	4,03			22,94	36,47	17,78	1,06
195	Рассольник со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	9,12	0,24	21,16	57,56	20,72	0,78
321 м	Пюре картофельное	150/5	3,4	53,35	20,52	152,5	0,155	20,17			41,05			1,12
486	Рыба тушеная в томатном соусе с оворщами	60/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01		52,11	238,46	59,77	0,96
874	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,84	20,64	92,64	27,6	2,28
	Всего за обед		24,2	20,3	93,36	642,36	0,46	32,66	34,6	1,53	160,2	456,48	212,47	6,27

День: пятница

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетиче ская ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
81	Салат из квашеной (свежей) капусты	60	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25			41,6	30,6	14,2	0,58

202	Свекольник со сметаной	200	6,8	5,9	15,3	115,9		7,7			52,3		34,02	1,7
378	Гречка	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18		0,02	0,7	12,96	280,5	67,5	3,95
286м	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,17	171	0,06	0,85	39		43,9	106,7	21,6	0,96
868	Компот из свежих яблок	200	0,16		24	108		5,2			6,4		3,6	0,9
	Хлеб ржаной	40	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,84	20,64	92,64	27,6	2,28
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96								
	Всего за обед		23,52	32,42	87,38	734,1	0,26	37,22	70	1,04	133,2	291,74	93	4,66

Неделя: вторая

День: понедельник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетич еская ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
	Кабачковая икра	60	1,6	5,1	6,8	80	0,01	5,6			32,8	29,6	12	0,6
187	Щи со сметаной	200/4	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77		0,21	37,66	38,1	17,08	0,64
378	Рис с соусом сметанным	150/30	5,85	17,72	54,18	406,81	60,05	0,02		0,42	23,41	114	36	0,83
608	Биточки (говядина)	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,08	14,4		21,88	83,19	16,06	0,75
874	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,84	20,64	92,64	27,6	2,28
	Всего за обед		20,66	33,23	117,66	881,19	60,26	16,72	14,4	1,46	137,4	340,43	136,04	6,25

День: вторник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетич еская ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
81	Салат из квашеной (свежей) капусты	60	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25			41,6	30,6	14,2	0,58
204	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,19	11,66	72,6	0,08	6,6			18,44	50,04	20	0,71
591	Гуляш из говядины	60/50	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28			24,36	194,69	26,01	2,32
414	Макароны отварные с маслом	150/3	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		21	0,75	4,86	37,17	21,12	1,11
942	Чай с сахаром	200	0,045		15	59,7					0,29			0,06
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,84	20,64	92,64	27,6	2,28
	Всего за обед		30,28	30,67	79,48	593,5	0,52	56,15	25,5	1,29	148	395,72	174,41	7,3

День: среда

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетич еская ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
13/17	Огурец свежий (соленый) порционный	50	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7			13,11	24,01	7,98	0,34
206	Суп гороховый	200	5,6	3,8	18,5	122,3		0,02		0,36	14,5		7,6	0,9
378	Гречка	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18		0,02	0,7	12,96	280,5	67,5	3,95
301	Птица тушеная с соусом сметанным с томатом	60/30	17,92	14,58	5,62	225	0,06	0,54	43		56,1	138,2	23,9	1,77

868	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,84	20,64	92,64	27,6	2,28
	Всего за обед		35,38	28,34	105,45	816,33	0,38	7,34	43	1,9	123,7	538,95	134,58	9,42

День: четверг

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетич еская ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
34м	Салат из свеклы	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88			16,76	25,18	11,14	0,79
195	Рассольник со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	9,12	0,24	21,16	57,56	20,72	0,78
321 м	Пюре картофельное	150/5	3,4	53,35	20,52	152,5	0,155	20,17			41,05			1,12
511	Шницель рыбный натуральный	60	11,33	3,68	7,7	87	0,08	2,46	11,3		36,47	154,31	27,09	0,82
868	Компот из свежих яблок	200	0,16		24	108		5,2			6,4		3,6	0,9
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,84	20,64	92,64	27,6	2,28
	Всего за обед		21,37	15,88	91,28	594,36	0,44	37,74	45,9	1,53	138,4	357,44	176,75	6,58

День: пятница

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетич еская ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														

45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15			13,92	12,98	12,45	0,51
216	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,7	5,3	15,7	130,1	0,08	7			21,8	54,55	25,7	1,64
378	Рис	150	3,86	11,42	38,54	277,32	0,31			0,35	7,32	85,5	27	0,54
798	Соус сметанный	30	0,71	2,5	2,9	37,05	0,01	0,02			13,65			0,105
667	Биточки из мяса птиц	60	6,9	8,48	9,38	129,9				0,32	42,6		16,8	0,38
868	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,84	20,64	92,64	27,6	2,28
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96								
	Всего за обед		18,53	32,11	107,71	804,07	0,49	25,59		1,72	161,1	245,84	104,08	5,445