

Саг

Утверждено заведующей  
СШ № 3  
Тороповиной



Категория: Дети 3-7 лет

Премии пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы			
			Б	Ж	У	Неделя 1		С, мг	Са, мг	Fe, мг	В1, мг
<b>День 1</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб мякиша жидкая	180	4.73	4.61	14.32	123.18	0.820	146.650	0.280	0.300	
	Хлеб пшеничный	30	2.15	0.33	14.06	69.39		8.300	0.330	0.040	
	Сыр (порциками)	11	3.48	4.43		54	3.110	96.800	0.0110.09		
	Корфейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	101	1.170	109.850	0.500	0.040	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	морковь свежая и яблоко	50	0.50		3.05	14.05	2.000	17.000	0.300	0.025	
	яблоко	50	0.10		5.05	21	3.100	18.000	1.100	0.020	0.050
<b>ОБЕД</b>	Итого за завтрак	501	13.81	11.78	51.44	379.62	7.2	396	2.521	0.425	0.308
	Свекольник	154	0.54		8.04	63.3	8.300	45.000	1.320	0.060	0.360
	Залепана из печени с рисом	180	22.47	9.14	24.73	271	10.450	28.930	1.660	0.150	0.294
	Соус сметанный	30	0.42	1.50	1.76	32.23	0.011	4.1	0.04	0.01	0.01
	Хлеб ржаной - пшеничный	37.5	2.47	0.45	2.52	85		10.870	0.640	0.030	0.010
	Хлеб пшеничный	27	2.13	0.27	13.04	63.9		8.300	0.310	0.040	0.040
	Компот из свежих фруктов	180	0.28		31.90	129.5	1.830	10.800	0.220	0.020	0.376
<b>ПОЛДНИК</b>	Итого за обед	654.5	29.31	16.43	81.99	664.93	18.591	108	4.88	0.31	0.24
	Полоска песочка с повидлом	80	3.19	11.70	31.00	245.3	0.03	36.22	0.12	0.16	0.06
	Кефир ацидофилин простокваша ржаная айран	180	5.63	4.12	6.20	76	1.64	223.2	0.18	0.04	0.23
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	Итого за полдник	240	8.82	15.82	37.2	321.3	1.67	259.42	0.3	0.2	0.29
<b>Итого за день:</b>		1395.5	51.94	44.03	170.63	1365.85	27.461	763.42	7.801	0.935	0.838
<b>День 2</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп овсяный (геркулес)	175	3.88	1.85	23.43	125.44	0.6	109.52	0.18	0.07	0.12
	Булгур с маслом	35	1.95	5.90	11.20	98.3		10.640	0.350	0.040	0.010
	Квас с яблоком	200	4.07	3.53	14.56	107.15	1.58	110.900	0.550	0.050	0.150
<b>2 ЗАВТРАК</b>	яблоко	100	0.20		10.10	42	6.200	8.200	0.180	0.020	0.025
<b>ОБЕД</b>	Итого за завтрак	510	6.9		59.29	372.89	8.38	239.26	1.26	0.18	0.305
	Суп с рыбными консервами	200	6.80	6.70	11.40	133.8	2.28	68.12	1.1	0.11	0.07
	Гартели мясные с соусом	80	8.95	9.94	11.40	170	0.9	9.87	1.31	0.06	0.1
	Соус томатный	30	0.42	1.50	1.76	22.23	0.011	4.77	0.15	0.02	0.02
	Пюре картофельное	110	2.50	4.18	17.60	119	15.3	38.9	1.01	0.12	0.11
	Хлеб ржаной - пшеничный	37.5	2.47	0.45	2.52	85		10.870	0.640	0.030	0.010
	Хлеб пшеничный	27	2.13	0.27	13.04	63.9		8.300	0.310	0.040	0.040
	салат из свежих капусты	60	0.63	2.20	14.20	37.6	10.100	19.200	0.320	0.020	0.20
	Сок фруктовый	150	0.75		15.15	64		34.22	0.32	0.03	0.03
<b>ПОЛДНИК</b>	Итого за обед	694.5	24.65	25.16	87.07	695.73	36.2	214.25	5.16	0.434	0.4
	Ватрушка творожная	60	3.89	3.73	10.42	136.7	0.09	42.52	0.51	0.06	0.02
	Молоко пастеризованное	180	5.68	4.96	8.53	93	2.78	216	0.18	0.07	0.04
<b>Итого за день:</b>	Итого за полдник	240	9.37	6.69	18.85	229.7	2.88	256.52	0.69	0.13	0.06
<b>Итого за день:</b>		1444.5	38.46	40.53	195.32	1306.62	44.04	466.93	7.42	0.83	0.745
<b>День 3</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>	Щи из капусты с рисом	175	12.37	9.73	18.93	224	0.19	15.3	0.72	0.07	0.32
	Соус сметанный	30	0.42	1.50	1.76	32.23	0.011	4.77	0.15	0.02	0.02
	Хлеб пшеничный	30	2.15	0.33	14.06	69.39		8.300	0.330	0.040	0.010
	Масло сливочное (порциками)	5	0.04	3.63	0.07	33		1.200	0.010	0.001	0.010
	Чай с молоком	180	2.38	2.09	10.75	71.61	1.08	29.7	0.36	0.02	0.194
<b>2 ЗАВТРАК</b>	морковь свежая	100	1.06		6.10	29	4.000	34.000			0.369
<b>ОБЕД</b>	Итого за завтрак	470	20.36	17.27	51.87	459.23	5.281	234.4	1.5	0.1505	0.38
	Суп картофельный с бобовыми	200	1.87	3.11	10.87	79.03	1.65	51.25	2.02	0.18	0.03
	Жареное по-домашнему	220	27.53	7.47	21.85	285	8.970	62.600	1.850	0.070	0.100
	Салат из свеклы	60	0.85	4.20	5.02	56.9	8.2	36.86	0.75	0.02	0.02
	Хлеб ржаной - пшеничный	37.5	2.47	0.45	2.52	85		10.870	0.640	0.030	0.020
	Хлеб пшеничный	27	2.13	0.27	13.04	63.9		8.300	0.310	0.040	0.040
	Компот из сухих фруктов	180	0.45		20.10	88.85	0.360	5.760	0.170	0.010	0.376
<b>ПОЛДНИК</b>	Итого за обед	724.5	35.3	15.5	57.5	638.68	20.16	178.64	5.74	0.32	0.22
	Пирожок с повидлом	62.5	3.85	4.07	38.87	200	0.93	11.90	0.65	0.04	0.04
	Кефир ацидофилин простокваша ржаная айран	180	5.79	4.99	7.96	109.75	1.4	218.12	0.19	0.075	0.454
<b>Итого за день:</b>	Итого за полдник	256.5	9.64	9.06	46.85	309.75	1.43	229.14	0.84	0.115	0.04
<b>Итого за день:</b>		1451	65.3	41.83	172.12	1407.66	26.891	642.18	8.08	0.8555	0.65
<b>День 4</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат	150	12.96	11.74	16.88	198	1.4	146.24.00	0.12	0.02	0.219
	Зеленый горошек	40	0.19		0.40	2.76	2.7	8.58	0.28	0.04	0.02
	Хлеб пшеничный	30	2.15	0.33	14.06	69.39		8.300	0.330	0.040	0.010
	Масло сливочное (порциками)	5	0.04	3.63	0.07	33		1.200	0.010	0.001	0.010
	Сок фруктовый	150	0.75		15.15	64		34.22	0.32	0.03	0.03
<b>2 ЗАВТРАК</b>	яблоко	100	0.20		10.10	42	6.2	8.2	0.18	0.02	0.025
<b>ОБЕД</b>	Итого за завтрак	475	16.29	15.7	56.46	409.15	13.3	181.96	1.09	0.2505	0.75
	Борщ вегетарианский мелкошинкованный	200	2.18	4.75	10.90	95.4	14.2	70.12	1.1	0.05	0.02
	Котлеты рыбные	80	10.09	3.26	6.78	67	0.24	46.82	0.65	0.06	0.01
	Соус томатный	30	0.42	1.50	1.76	22.23	0.011	4.77	0.15	0.02	0.02
	картофель отварной	80	1.73	2.61	13.94	86.27	12.72	52.1	0.56	0.12	0.01
	Салат из свежих моркови с яблоком	60	0.92	5.54	6.60	94.7	4.5	10.80	1.01	0.06	0.01
	Хлеб ржаной - пшеничный	37.5	2.47	0.45	2.52	85		10.870	0.640	0.030	0.020
	Хлеб пшеничный	27	2.13	0.27	13.04	63.9		8.300	0.310	0.040	0.040
	Компот из свежих плодов	180	0.28		31.90	129.5	1.830	10.800	0.220	0.020	0.372
<b>ПОЛДНИК</b>	Итого за обед	734.5	29.12	16.38	89.45	673.5	13.300	244.28	5.13	0.4	0.15
	Вермишель отварная	110	16.74	8.22	16.37	206	0.41	99.63	0.66	0.06	0.02
	Соус сметанный	30	0.42	1.50	1.76	32.23	0.011	4.77	0.15	0.02	0.02
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	186		0.08	0.02	0.02	0.362
<b>Итого за день:</b>	Итого за полдник	320	17.22	9.74	28.12	276.23	38	2030	5.4	0.36	0.11
<b>Итого за день:</b>		1529.5	53.63	43.82	175.03	1358.88	46.722	539.39	1.13	0.08	0.61
<b>День 5</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный молочная везака	180	4.45	1.26	30.57	151.6		116	0.27	0.04	0.04
	Хлеб пшеничный	30	2.15	0.33	14.06	69.39		8.300	0.330	0.040	0.010
	Масло сливочное (порциками)	5	0.04	3.63	0.07	33		1.200	0.010	0.001	0.010
	Чай с молоком	180	2.85	2.41	14.36	101	1.170	109.850	0.500	0.040	0.040
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Фрукты (яблоки)	100	0.20		10.10	42	6.2	8.2	0.18	0.02	0.025
<b>ОБЕД</b>	Итого за завтрак	506	13.17	12.08	69.16	451.29	7.48	340.67	1.231	0.1105	0.193
	Суп картофельный с овощами	200	1.85	2.48	10.06	69.2	4.6	38.21	0.85	0.08	0.04
	Плов из птицы	180	17.90	16.55	29.97	340.48	0.45	60.12	1.52	0.008	0.01
	Салат из свежих капусты	60	0.84	3.04	3.40	52.48	19.4	19.4	0.32	0.02	0.02
	Хлеб ржаной - пшеничный	37.5	2.47	0.45	2.52	85		10.870	0.640	0.030	0.040
	Хлеб пшеничный	27	2.13	0.27	13.04	63.9		8.300	0.310	0.040	0.040
	Кисель из повидла джема варенье	180	0.14		27.39	129.5	1.300	20.870	0.220	0.020	0.372
<b>ПОЛДНИК</b>	Итого за обед	694.5	25.13	22.79	88.29	723.06	11.2	243.9	15.2	0.55	0.15
	Вермишель отварная	80	3.60	0.52	19.73	98.23	0.28	2.38	0.61	0.03	0.02
	Шницель рыбный натуральный	80	12.08	3.92	8.21	116	2.62	25.55	0.65	0.06	0.04
	Сок яблочный фруктовый и ягодный (яблочный)	100	0.40		11.70	50	2	11.00	0.35	0.03	0.03
<b>Итого за день:</b>	Итого за полдник	260	16.08	4.44	39.64	264.23	4.62	38.93	1.61	0.12	0.06
<b>Итого за день:</b>		1460.5	44.38	39.31	187.						



ПОЛДНИК	Гирский с джемом	62.5	3.85	4.67	38.97	200	0.23	11.17	0.77	0.55	0.05	459
	Яблоко	100	0.40	0.40	9.98	43.89	9.98	8.03	0.6	0.03	0.02	368
	Какао-лифодитин-протославя-реженка-аэран	180	5.63	4.12	6.20							
	Итого за полдник	342.5	9.88	8.59	54.15	328.89	65	1.84	223.2	0.18	0.04	401
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	День 7	1562	37.71	32.27	186.31	1210.24	52.07	633.12	1.55	0.12	0.3	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4.38	4.61	15.30	120.3	0.82	116	0.2	0.04	0.01	185
	Хлеб пшеничный	30	2.15	0.33	14.06	69.39		8.300	0.330	0.020	0.010	7
	Сыр порцини	11	3.48	4.43		54	0.110	96.800	0.011	0.060	0.033	
	Какао с молоком	200	4.07	3.53	14.58	107.15	1.578	139.85	0.5	0.04	0.14	397
2 ЗАВТРАК	Фрукты (яблоки)	100	0.20		10.10	42	6.2	8.03	0.6	0.03	0.02	368
	Итого за завтрак	521	14.28	12.9	54.02	392.64	8.708	368.96	1.641	0.22	0.213	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	4.84	2.84	12.53	95.2	8.96	19.45	0.05	0.04	0.08	64
	Безостровное из говядины с соусом сметанным	70	21.72	25.11	3.85	325.69	0.6	20.2	1.16	0.08	0.02	277
	Картофель отварной	80	1.73	2.61	13.94	86.27	12.72	20.24	0.32	0.15	0.11	336
	Хлеб ржаной-пшеничный	37.5	2.47	0.45	2.52	85		10.870	0.640	0.020	0.010	
	Хлеб пшеничный	27	2.13	0.27	13.04	63.9		8.300	0.300	0.020	0.010	
	Сок фруктовый	150	0.75		15.15	64	3	12.000	0.300	0.020	0.020	378
	Итого за обед	564.5	33.64	31.28	61.03	720.06	25.28	91.07	3	0.33	0.25	
ПОЛДНИК	Овсян-творожный	100	18.69	12.67	11.40	234	0.25	182	1.03	0.12	0.054	241
	Чай с молоком	180	2.38	2.06	10.75	71.61	1.08	29.7	0.16	0.02	0.02	394
	Итого за полдник	280	21.07	14.76	22.15	305.61	1.33	211.7	1.19	0.14	0.054	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	День 8	1365.5	66.99	58.94	137.2	1418.51	35.318	671.75	5.831	0.69	0.517	
ЗАВТРАК	Омлет	150	12.96	11.74	16.68	158	1.4	154	4.72	0.12	0.96	219
	Яичный горшок	40	0.19		0.40	2.76	2.7	8.58	0.18	0.04	0.002	
	Икра кабачковая консервированная	20	0.18	0.94	1.18	13.92	1.1	8.2	0.14	0.01		
	Бутерброд с маслом, джемом, повидлом	54	1.20	4.20	20.40	124	0.100	9.250	0.560	0.070	0.010	2
2 ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	2.38	2.09	10.75	71.61	1.08	29.7	0.16	0.02	0.02	394
	Сок фруктовый	100	0.40		11.70	50	2	7.62	0.19	0.03	0.01	368
	Мороженое свежая	150	0.50		3.05	14.5	2.000	17	0.3	0.025	0.025	
	Итого за завтрак	594	17.81	18.97	64.16	474.79	10.38	234.35	6.25	0.315	0.997	
ОБЕД	Булочка из кургудии	180	17.92	10.55	0.80	177.5	0.94	5.66	0.33	0.075	0.01	85
	Тунец	20	2.48	0.30	15.20	73.64		7.25	0.13	0.001	0.01	119
	Яблоко тушеное с овощами	80	12.70	3.63	2.57	94	0.3	41.68	0.17	0.08	0.03	298
	Каша пшеничная вязкая	110	2.45	1.99	16.20	96.3	0.009	0.98	0.22	0.06	0.06	168
	Салат из свеклы	60	0.85	4.20	5.02	56.9	0.2	18.98	0.75	0.015	0.02	33
	Хлеб ржаной-пшеничный	37.5	2.47	0.45	2.52	85		10.870	0.640	0.020	0.010	
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0.14		22.30	112	0.183	18.200	0.340			378
	Итого за обед	677.5	39.01	21.12	68.61	695.54	7.523	102.72	2.58	0.281	0.08	
ПОЛДНИК	Пирог по-строгански	70	7.51	13.53	7.82	122.4	0.02	18.83	3.45	0.25	0.15	401
	Пирог картофельно-сырный	80	2.98	4.09	17.46	117.18	15.51	25.2	0.63	0.09	0.01	460
	Молоко кипяченое	180	5.68	4.56	8.53	93	2.790	216	0.18	0.07	0.27	400
	Итого за полдник	340	15.85	22.58	33.81	332.68	18.32	260.03	4.27	0.41	0.43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	День 9	1611.5	72.67	62.67	167.38	1502.91	36.323	597.1	13.1	0.988	1.507	
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	185	6.05	1.62	32.07	166.6		113.73	1.04	0.09	0.06	168
	Хлеб пшеничный	30	2.15	0.33	14.06	69.39		8.300	0.330	0.020	0.010	
	Масло сливочное (порцини)	5	0.04	3.63	0.07	35		1.200	0.010	0.001	0.010	6
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	38	0.03	5.400	0.360			392
2 ЗАВТРАК	Мороженое свежая	100	1.00		6.10	29	4.000	24.000	0.600	0.050	0.050	399
	Итого за завтрак	500	9.3	5.6	62.22	335.99	4.03	162.63	2.34	0.1605	0.16	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	6.6	15.02	0.75	0.1	0.06	82
	Котлеты мясные	80	11.92	8.80	11.64	1320.000		15.9	0.99	0.08	0.08	282
	Омлет тушеный	150	2.80	6.19	21.34	112.47	15.1	57	1.2	0.08	0.08	336
	Салат из свеклы-капусты	60	0.84	3.04	5.80	52.48	19.4	19.2	0.32	0.02	0.02	54
	Хлеб ржаной-пшеничный	37.5	2.47	0.45	2.52	85		10.870	0.640	0.020	0.010	
	Хлеб пшеничный	27	2.13	0.27	13.04	63.9		8.300	0.300	0.020	0.010	
	Компот из сухих фруктов	180	0.45		20.10	88.5	0.360	5.76	0.17	0.01	0.01	383
	Итого за обед	734.5	22.56	21.02	67.75	618.15	41.46	131.95	3.5	0.33	0.27	
ПОЛДНИК	Омлет из творога	100	13.98	9.71	22.42	213	0.3	148	1.84	0.37	0.12	239
	Суп сметанный	30	0.42	1.50	1.76	32.23	0.011	6.2	0.98	0.02	0.02	354
	Ковбасный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	101	1.170	109.850	0.500	0.040	0.040	398
	Итого за полдник	310	17.25	13.62	38.54	366.23	1.481	266.65	1.22	0.13	0.18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	День 10	1544.5	49.11	40.24	188.51	1320.37	46.971	560.83	7.06	0.6205	0.61	
ЗАВТРАК	Салат из горошка консервированного	32	0.90	1.57	1.80	25.33	3.33	8.58	0.28	0.04	0.02	231
	Ябло-отварное	40	5.08	4.00	0.28	43		22	1	0.03	0.18	354
	Икра кабачковая консервированная	40	0.36	1.88	2.36	27.84	2.2	18.6	0.36	0.01	0.02	368
	Хлеб пшеничный	30	2.15	0.33	14.06	69.39		8.300	0.330	0.040	0.010	7
	Сыр порцини	11	3.48	4.43		54	0.110	97.200	0.011	0.069	0.010	364
	Чай с молоком	180	2.38	2.09	10.75	71.61	1.08	29.700	0.360	0.020	0.020	399
2 ЗАВТРАК	Яблоко	100	0.40		9.80	44	10.000	8.200	0.180	0.010	0.020	399
	Итого за завтрак	433	14.75	15.3	39.14	355.17	16.72	192.78	2.521	0.159	0.33	
ОБЕД	Распашанки Ленинградский	200	1.68	4.09	13.27	90.6	6.03	39.65	0.16	0.08	0.06	76
	Гуляш из отварного мяса	90	23.20	3.32	0.49	152	0.46	50.98	1.28	0.09	0.08	249
	Вермишель отварная	80	2.90	2.38	15.20	89.2		2.28	0.31	0.03	0.02	318
	Салат из свеклы	60	0.83	2.20	14.20	37.8		10.870	0.640	0.015	0.020	33
	Хлеб ржаной-пшеничный	37.5	2.47	0.45	2.52	85		8.300	0.300	0.020	0.010	
	Хлеб пшеничный	27	2.13	0.27	13.04	63.9		8.300	0.300	0.040	0.010	
	Кисель из сухих фруктов	180	0.45		20.10	88.5	0.360	16.200	0.440			378
	Итого за обед	674.5	33.46	12.71	76.82	613.35	16.86	144.14	4.63	0.285	0.2	
ПОЛДНИК	Кремль-сладкий	50	3.54	6.57	47.54	185		18.2	0.6	0.08	0.03	483
	Итого за полдник	180	5.63	4.12	6.20	85	1.64	223.2	0.18	0.04	0.23	401
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ	1337.5	57.38	38.7	171.7	1238.52	35.22	578.32	7.931	0.564	0.75	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	1470.2	54.97	44.34	176.29	1356.14	38.7746	598.84	7.9174	0.6805	0.771	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1470.2	54.97	44.34	176.29	1356.14	38.7746	598.84	7.9174	0.6805	0.771	