

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.6	9.7	24.4	210.3	0.1	1.3	0.1	0.3	150.9	52.9	188.3	2.6	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	37.1	0.0	0.0	0.0	0.1	89.8	3.7	51.0	0.1	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	17.2	103.5	0.0	0.5	0.0	0.0	109.9	16.8	82.4	0.3	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6		2008
Итого за прием пищи:	445	14.3	19.4	56.7	459.2	0.1	1.8	0.1	1.0	358.1	83.3	347.9	3.6		
II Завтрак															
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2	б/н	2021
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	3.6	4.9	54.6	0.0	2.3	0.0	1.6	19.0	11.3	22.2	0.7	33	2012
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	200	10.1	17.3	15.2	256.3	0.2	3.7	0.2	3.3	31.4	34.4	115.2	2.2	81	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	11.1	4.7	9.1	121.9	0.0	0.3	0.0	1.9	46.8	24.9	153.2	1.1	254	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.1	21.4	143.9	0.2	10.3	0.0	0.2	38.8	29.3	84.9	1.2	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.0	0.0	0.0	0.0	9.1	1.9	0.0	0.0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.0	0.0	0.0	0.5	5.8	8.3	21.0	0.5		2008
Итого за прием пищи:	750	29.5	31.2	101.2	800.2	0.5	16.6	0.2	8.3	157.2	116.8	427.0	7.1		
Полдник															
ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ	140	14.3	10.4	131.9	680.7	0.1	17.3	0.3	3.9	78.1	99.9	282.1	2.7	177	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.3	57.3	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	2.3	4.4	0.5	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.0	0.0	0.0	0.5	5.8	8.3	21.0	0.5		2008
Итого за прием пищи:	365	16.3	10.6	158.7	797.2	0.1	17.3	0.3	4.4	86.9	110.5	307.5	3.7		
Всего за день:		60.5	61.6	326.4	2 103.6	0.7	45.7	0.6	14.3	618.2	318.7	1 093.5	16.6		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.4	23.8	2.7	283.1	0.1	0.0	0.3	4.9	114.3	19.1	247.7	2.7	214	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.0	1.0	0.0	0.0	121.0	14.0	90.0	1.0	433	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6		2008	
Итого за прием пищи:	385	19.6	30.6	42.6	525.5	0.1	1.0	0.3	5.6	242.8	43.0	363.9	4.3			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	3.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	442	2008	
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	3.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.9	0.0	2.5	0.2	1.6	14.5	11.3	24.4	0.7	45	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/10	5.6	6.1	14.7	136.8	0.0	3.6	0.2	1.3	25.4	17.8	66.4	1.1	100	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	24.6	27.9	34.1	486.1	0.1	2.4	0.4	0.8	30.3	46.7	252.1	2.4	304	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	12.9	51.8	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	2.3	4.4	0.5	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.0	0.0	0.0	0.5	5.8	8.3	21.0	0.5		2008	
Итого за прием пищи:	730	35.3	38.1	93.9	861.2	0.2	8.5	0.8	5.0	85.3	93.1	398.8	6.6			
Полдник																
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	5.4	7.2	21.5	174.1	0.1	14.1	1.5	3.3	69.1	54.4	127.1	2.6	146	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.5	1.2	1.9	23.4	0.0	0.0	0.0	0.0	7.6	1.1	5.9	0.0	371	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.0	0.0	0.0	0.5	21.0	16.0	23.0	0.7	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008	
Итого за прием пищи:	410	8.5	8.8	67.8	389.7	0.2	14.1	1.5	4.5	103.1	77.2	182.1	4.5			
Всего за день:		64.3	77.7	222.5	1 853.8	0.5	27.2	2.6	15.1	443.8	220.5	957.4	17.9			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА"	200	6.2	10.0	26.8	224.0	0.1	2.0	0.1	0.2	182.0	34.0	172.0	0.0	190	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	37.1	0.0	0.0	0.0	0.1	89.8	3.7	51.0	0.1	14	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	17.2	103.5	0.0	0.5	0.0	0.0	109.9	16.8	82.4	0.3	395	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6		2008	
Итого за прием пищи:	445	13.9	19.7	59.1	473.0	0.1	2.5	0.1	1.0	389.2	64.4	331.6	1.0			
II Завтрак																
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2	б/н	2021	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.0	3.5	0.1	0.0	20.5	7.5	18.5	0.4		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.5	4.0	10.3	83.5	0.0	6.9	0.2	1.9	33.2	20.0	37.6	1.1	57	2012	
ТЕФТЕЛИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/30	9.6	28.4	13.8	346.4	0.2	1.9	0.1	3.8	17.5	21.2	100.9	1.5	283	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.1	0.0	0.0	0.8	11.0	7.0	36.0	0.8	331	2008	
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.0	0.0	0.0	0.0	11.6	1.9	4.3	0.0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.0	0.0	0.0	0.5	5.8	8.3	21.0	0.5		2008	
Итого за прием пищи:	770	21.8	42.2	114.8	923.8	0.4	12.3	0.5	7.8	105.9	72.6	248.8	5.7			
Полдник																
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	70	9.8	3.8	9.8	111.9	0.0	0.2	0.0	2.2	17.7	23.9	128.1	1.0	239	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.1	21.4	143.9	0.2	10.3	0.0	0.2	38.8	29.3	84.9	1.2	335	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	2.4	21.2	118.5	0.0	0.5	0.0	0.0	108.5	14.3	76.4	0.6	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2		2008	
Итого за прием пищи:	450	17.9	11.6	65.1	435.5	0.3	11.0	0.0	3.1	170.4	73.2	315.5	4.0			
Всего за день:		54.1	73.9	248.8	1 879.2	0.8	35.8	0.6	12.4	681.5	218.2	906.9	12.9			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	32.2	19.0	27.4	418.2	0.1	0.3	0.1	1.5	252.6	40.6	340.2	1.3	224	2008	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.0	0.2	0.0	0.0	61.4	6.8	43.8	0.0	Б/Н	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.3	57.3	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	2.3	4.4	0.5	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6		2008	
Итого за прием пищи:	430	36.0	20.9	67.9	612.1	0.1	0.5	0.1	2.1	323.9	59.6	413.6	2.4			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	3.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	442	2008	
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	3.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5			
Обед																
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	60	1.1	2.5	7.6	57.3	0.1	4.0	0.0	1.0	7.3	11.0	27.7	0.5		2012	
СУП РЫБНЫЙ	200	7.9	3.4	13.1	115.5	0.1	5.1	0.2	1.9	28.5	30.8	120.0	0.9	87	2012	
ГУЛЯШ	70/60	14.4	37.6	6.7	423.1	0.3	1.4	0.0	2.9	18.3	23.8	141.0	1.6	259	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	4.5	38.8	210.7	0.0	0.0	0.0	0.3	9.4	24.6	74.7	0.5	325	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.0	0.0	0.0	0.0	9.1	1.9	0.0	0.0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.0	0.0	0.0	0.5	5.8	8.3	21.0	0.5		2008	
Итого за прием пищи:	800	31.3	48.5	116.8	1 030.1	0.6	10.5	0.2	7.4	84.7	107.1	414.9	5.4			
Полдник																
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ/вареньем/ягодами протертыми	80	4.3	4.9	42.2	227.3	0.1	4.3	0.0	1.7	19.1	9.5	40.2	0.6	447	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	0.1	3.0	0.0	0.0	252.0	29.0	189.0	2.0	434	2008	
Итого за прием пищи:	280	10.4	10.2	52.3	340.3	0.2	7.3	0.0	1.7	271.1	38.5	229.2	2.6			
Всего за день:		78.6	79.8	255.2	2 059.9	0.9	21.9	0.3	11.2	692.3	212.4	1 070.3	12.9			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.3	7.5	35.7	240.0	0.2	0.5	0.0	1.1	118.0	41.8	157.0	1.2	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	37.1	0.0	0.0	0.0	0.1	89.8	3.7	51.0	0.1	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.0	1.0	0.0	0.0	121.0	14.0	90.0	1.0	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6		2008
Итого за прием пищи:	445	14.8	17.3	75.6	519.5	0.2	1.5	0.1	1.9	336.3	69.4	324.2	2.9		
II Завтрак															
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2	б/н	2021
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	3.6	4.9	54.6	0.0	2.3	0.0	1.6	19.0	11.3	22.2	0.7	33	2012
РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	4.8	7.9	13.4	147.2	0.1	5.5	0.2	2.0	27.4	22.8	78.0	1.0	91	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	9.2	4.0	4.5	90.5	0.0	0.7	0.2	1.9	30.4	21.5	121.2	0.7	241	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3.2	9.4	16.4	167.9	0.1	14.4	0.5	2.7	55.2	29.9	72.1	1.4	141	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	12.9	51.8	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	2.3	4.4	0.5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.0	0.0	0.0	0.5	5.8	8.3	21.0	0.5		2008
Итого за прием пищи:	740	22.4	25.4	79.4	642.6	0.3	22.9	0.9	9.5	147.1	102.8	349.4	6.2		
Полдник															
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	4.7	2.5	49.3	238.5	0.1	0.1	0.0	0.1	15.2	8.8	43.0	0.7	458п	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	0.1	3.0	0.0	0.0	252.0	29.0	189.0	2.0	434	2008
Итого за прием пищи:	270	10.8	7.8	59.4	351.5	0.2	3.1	0.0	0.1	267.2	37.8	232.0	2.7		
Всего за день:		48.4	50.9	224.2	1 560.6	0.7	37.5	1.0	12.1	766.6	218.0	916.6	14.0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.6	9.7	24.4	210.3	0.1	1.3	0.1	0.3	150.9	52.9	188.3	2.6	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	37.1	0.0	0.0	0.0	0.1	89.8	3.7	51.0	0.1	14	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	17.2	103.5	0.0	0.5	0.0	0.0	109.9	16.8	82.4	0.3	395	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6		2008	
Итого за прием пищи:	445	14.3	19.4	56.7	459.2	0.1	1.8	0.1	1.0	358.1	83.3	347.9	3.6			
II Завтрак																
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2	б/н	2021	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2			
Обед																
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1.0	9.2	7.7	117.8	0.1	4.5	0.0	3.8	6.8	10.5	28.6	0.5	43	2008	
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	200	10.1	17.3	15.2	256.3	0.2	3.7	0.2	3.3	31.4	34.4	115.2	2.2	81	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15.4	30.3	27.4	444.7	0.3	22.2	0.0	2.4	67.4	47.5	190.2	2.8	298	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.0	0.0	0.0	0.0	9.1	1.9	0.0	0.0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.0	0.0	0.0	0.5	5.8	8.3	21.0	0.5		2008	
Итого за прием пищи:	720	30.7	57.3	100.9	1 042.3	0.7	30.4	0.2	10.8	126.8	109.3	385.5	7.4			
Полдник																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	16.1	12.2	26.7	288.6	0.0	0.2	0.1	0.5	131.4	21.8	176.8	0.9	234	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	2.4	21.2	118.5	0.0	0.5	0.0	0.0	108.5	14.3	76.4	0.6	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.0	0.0	0.0	0.5	5.8	8.3	21.0	0.5		2008	
Итого за прием пищи:	355	20.9	14.8	60.4	466.3	0.0	0.7	0.1	1.0	245.7	44.4	274.2	2.0			
Всего за день:		66.3	91.9	227.8	2 014.8	0.8	42.9	0.4	13.4	746.6	245.0	1 018.6	15.2			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4.9	6.7	29.9	200.7	0.0	0.5	0.0	0.2	112.2	25.6	114.8	0.4	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	37.1	0.0	0.0	0.0	0.1	89.8	3.7	51.0	0.1	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.0	1.0	0.0	0.0	121.0	14.0	90.0	1.0	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6		2008
Итого за прием пищи:	445	12.4	16.5	69.8	480.2	0.0	1.5	0.1	1.0	330.5	53.2	282.0	2.1		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	3.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	3.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.0	3.5	0.1	0.0	20.5	7.5	18.5	0.4		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.5	4.0	10.3	83.5	0.0	6.9	0.2	1.9	33.2	20.0	37.6	1.1	57	2012
ГУЛЯШ	70/60	14.4	37.6	6.7	423.1	0.3	1.4	0.0	2.9	18.3	23.8	141.0	1.6	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.4	6.2	38.4	243.3	0.2	0.0	0.0	4.7	20.8	125.8	187.4	4.4	181	2008
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.0	0.0	0.0	0.0	11.6	1.9	4.3	0.0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.0	0.0	0.0	0.5	5.8	8.3	21.0	0.5		2008
Итого за прием пищи:	790	29.5	52.8	114.8	1 052.8	0.6	11.8	0.3	10.8	116.5	194.0	440.3	9.4		
Полдник															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12.5	20.7	2.4	245.4	0.1	0.0	0.2	4.3	99.1	16.5	214.8	2.4	214	2008
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	50	0.7	1.6	3.5	30.9	0.0	1.0	1.0	0.3	24.4	18.0	26.3	0.5	320	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.0	0.0	0.0	0.5	21.0	16.0	23.0	0.7	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.0	0.0	0.0	0.5	5.8	8.3	21.0	0.5		2008
Итого за прием пищи:	405	15.7	22.6	50.1	466.5	0.1	1.0	1.3	5.6	150.3	58.8	285.1	4.1		
Всего за день:		58.6	92.1	252.9	2 076.9	0.7	17.9	1.6	17.3	609.9	313.3	1 020.0	18.1		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	32.2	19.0	27.4	418.2	0.1	0.3	0.1	1.5	252.6	40.6	340.2	1.3	224	2008	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.0	0.2	0.0	0.0	61.4	6.8	43.8	0.0	Б/Н	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.3	57.3	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	2.3	4.4	0.5	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6		2008	
Итого за прием пищи:	430	36.0	20.9	67.9	612.1	0.1	0.5	0.1	2.1	323.9	59.6	413.6	2.4			
II Завтрак																
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2	Б/Н	2021	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.9	0.0	2.5	0.2	1.6	14.5	11.3	24.4	0.7	45	2012	
СУП РЫБНЫЙ	200	7.9	3.4	13.1	115.5	0.1	5.1	0.2	1.9	28.5	30.8	120.0	0.9	87	2012	
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	210	19.7	19.1	22.2	346.5	0.2	9.6	0.9	0.6	61.4	52.6	227.0	2.8	302	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.0	0.0	0.0	0.0	9.1	1.9	0.0	0.0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.0	0.0	0.0	0.5	5.8	8.3	21.0	0.5		2008	
Итого за прием пищи:	730	32.6	26.6	90.8	741.4	0.4	17.2	1.3	5.4	125.6	111.6	422.9	6.3			
Полдник																
ОЛАДЬИ	120	5.4	10.4	32.9	245.7	0.1	0.0	0.0	2.5	14.5	8.3	45.8	0.6	449	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.5	1.2	1.9	23.4	0.0	0.0	0.0	0.0	7.6	1.1	5.9	0.0	371	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	0.1	3.0	0.0	0.0	252.0	29.0	189.0	2.0	434	2008	
Итого за прием пищи:	350	12.0	16.9	44.9	382.1	0.2	3.0	0.0	2.5	274.1	38.4	240.7	2.6			
Всего за день:		81.0	64.8	213.4	1 782.6	0.7	30.7	1.4	10.6	739.6	217.6	1 088.2	13.5			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	6.7	29.7	202.9	0.0	0.5	0.0	0.9	114.8	17.2	97.8	0.4	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	37.1	0.0	0.0	0.0	0.1	89.8	3.7	51.0	0.1	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	17.2	103.5	0.0	0.5	0.0	0.0	109.9	16.8	82.4	0.3	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6		2008
Итого за прием пищи:	445	13.6	16.4	62.0	451.9	0.0	1.0	0.0	1.7	322.0	47.6	257.4	1.4		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	3.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	3.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	3.6	4.9	54.6	0.0	2.3	0.0	1.6	19.0	11.3	22.2	0.7	33	2012
РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	4.8	7.9	13.4	147.2	0.1	5.5	0.2	2.0	27.4	22.8	78.0	1.0	91	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13.2	13.7	13.0	227.3	0.0	0.5	0.1	1.5	36.8	23.7	139.4	1.6	305	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.1	0.0	0.0	0.8	11.0	7.0	36.0	0.8	331	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.0	0.0	0.0	0.0	9.1	1.9	0.0	0.0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.0	0.0	0.0	0.5	5.8	8.3	21.0	0.5		2008
Итого за прием пищи:	750	28.6	30.5	113.2	843.6	0.3	8.3	0.3	7.2	115.4	81.7	327.1	6.0		
Полдник															
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.6	5.5	15.8	124.6	0.1	11.5	0.6	1.6	45.5	30.4	65.3	1.4	351	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.3	57.3	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	2.3	4.4	0.5	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.0	0.0	0.0	0.5	5.8	8.3	21.0	0.5		2008
Итого за прием пищи:	375	4.6	5.7	42.6	241.1	0.1	11.5	0.6	2.1	54.3	41.0	90.7	2.4		
Всего за день:		47.7	52.8	236.0	1 614.0	0.4	24.4	1.0	11.0	504.3	177.5	687.8	12.3		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.4	23.8	2.7	283.1	0.1	0.0	0.3	4.9	114.3	19.1	247.7	2.7	214	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	1.0	0.0	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.0	1.0	0.0	0.0	121.0	14.0	90.0	1.0	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6		2008
Итого за прием пищи:	385	19.6	30.6	42.6	525.5	0.1	1.0	0.3	5.6	242.8	43.0	363.9	4.3		
II Завтрак															
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2	б/н	2021
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	0.0	2.0	0.0	0.0	9.2	5.6	9.6	0.2		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	1.5	4.6	7.0	77.6	0.0	9.6	0.2	1.8	39.2	16.4	34.7	0.8	84	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	17.7	41.5	19.4	523.7	0.5	10.1	0.0	2.5	21.0	47.5	212.7	2.7	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	12.9	51.8	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	2.3	4.4	0.5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0.0	0.0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.0	0.0	0.0	0.5	5.8	8.3	21.0	0.5		2008
Итого за прием пищи:	710	23.8	46.6	67.3	788.9	0.6	21.7	0.2	5.6	84.5	86.8	312.9	6.1		
Полдник															
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	60	8.0	3.9	31.1	190.7	0.1	0.0	0.0	0.1	43.8	10.8	80.9	0.6	483	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	0.1	3.0	0.0	0.0	252.0	29.0	189.0	2.0	434	2008
Итого за прием пищи:	260	14.1	9.2	41.2	303.7	0.2	3.0	0.0	0.1	295.8	39.8	269.9	2.6		
Всего за день:		57.9	86.8	160.9	1 665.1	0.9	35.7	0.5	11.9	639.1	177.6	957.7	15.2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	617,5	732,4	2368,0	18610,6	7,2	319,7	9,9	129,3	6441,9	2318,8	9717,0	148,5
Среднее значение за период	61.8	73.2	236.8	1 861.1	0.7	32.0	1.0	12.9	644.2	231.9	971.7	14.9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.3	35.4	51.3									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	430	132	749	352