

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 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 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	150	6.4	7.3	25.0	192.5	0.1	0.5	0.0	1.1	122.7	42.8	167.3	1.2	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.1	0.1	37.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.0	1.0	0.0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1.2	1.5	0.0	18.2	0.0	0.0	0.0	0.0	44.0	1.8	25.0	0.1	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	14.0	86.8	0.0	0.5	0.0	0.0	98.1	13.8	71.2	0.2	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	4.6	6.6	16.8	0.4		2008
Итого за прием пищи:	360	11.9	15.2	49.1	382.2	0.1	1.0	0.0	1.6	269.9	65.0	281.3	1.9		
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	к/к	к/к
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	40	0.6	2.3	3.2	36.5	0.0	1.5	0.0	1.1	12.7	7.6	14.7	0.5	33	2012
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	150	9.3	14.6	13.3	221.2	0.2	2.8	0.2	2.8	28.3	30.0	101.5	2.0	81	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	8.1	4.3	6.9	98.1	0.0	0.3	0.0	1.8	34.9	18.8	115.1	0.7	254	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.4	4.1	17.1	115.0	0.1	8.3	0.0	0.2	30.0	23.4	67.8	0.9	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.6	46.7	0.0	0.1	0.0	0.0	6.8	1.5	0.1	0.0	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	4.6	6.6	16.8	0.4		2008
Итого за прием пищи:	570	23.9	25.7	74.8	626.1	0.4	13.0	0.2	7.0	122.7	93.6	342.1	5.7		
Полдник															
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150	13.1	11.4	31.3	281.9	0.1	0.1	0.0	1.7	82.4	17.0	128.7	1.1	212	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.3	45.2	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	2.3	4.4	0.5	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	4.6	6.6	16.8	0.4		2008
Итого за прием пищи:	350	14.7	11.5	52.6	374.5	0.1	0.1	0.0	2.1	89.9	25.9	149.9	2.0		
Всего за день:		50.9	52.8	186.3	1 429.8	0.6	24.1	0.2	11.3	498.5	192.5	784.3	11.8		

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	130	9.8	12.9	2.0	163.4	0.1	0.2	0.2	1.5	68.9	11.4	149.0	1.6	215	2012
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	180	3.6	2.9	14.1	98.3	0.0	0.6	0.0	0.0	120.0	19.4	90.5	0.5	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	4.6	6.6	16.8	0.4		2008
Итого за прием пищи:	335	14.9	20.0	26.1	346.5	0.1	0.8	0.2	2.0	194.1	37.4	257.3	2.5		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.0	3.0	0.0	0.0	10.5	6.0	10.5	2.1	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.0	3.0	0.0	0.0	10.5	6.0	10.5	2.1		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.6	2.3	3.3	37.2	0.0	1.6	0.1	1.0	9.7	7.5	16.2	0.4	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.9	5.2	11.3	111.2	0.0	3.6	0.1	0.9	18.9	16.1	59.0	1.0	100	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	20.4	23.1	26.6	394.9	0.1	1.3	0.3	0.6	25.4	37.3	206.9	2.0	304	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.7	39.1	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	2.0	3.7	0.4	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	4.6	6.6	16.8	0.4		2008
Итого за прием пищи:	550	29.5	31.0	73.6	691.0	0.2	6.5	0.5	3.6	66.5	75.2	328.7	5.4		
Полдник															
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	5.3	6.3	14.6	137.4	0.0	9.2	1.1	2.4	53.1	37.4	108.5	2.2	146	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	0.6	1.2	13.1	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	0.7	3.4	0.0	371	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.6	46.7	0.0	0.1	0.0	0.0	6.8	1.5	0.1	0.0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8		2008
Итого за прием пищи:	290	6.9	7.1	35.9	238.0	0.0	9.3	1.1	2.8	67.9	43.4	129.4	3.0		
Всего за день:		52.1	58.3	150.8	1 340.0	0.3	19.6	1.8	8.4	339.0	162.0	725.9	13.0		

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"	150	4.6	5.4	19.6	146.1	0.0	0.6	0.0	0.3	119.6	21.9	107.8	0.4	190	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.0	1.0	0.0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1.2	1.5	0.0	18.2	0.0	0.0	0.0	0.0	44.0	1.8	25.0	0.1	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	14.0	86.8	0.0	0.5	0.0	0.0	98.1	13.8	71.2	0.2	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	4.6	6.6	16.8	0.4		2008
Итого за прием пищи:	360	10.1	13.4	43.7	336.0	0.0	1.1	0.0	0.8	266.8	44.1	221.8	1.1		
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		2008
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	30	0.6	2.7	2.3	35.7	0.0	2.1	0.1	0.0	12.3	4.5	11.1	0.2		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1.4	3.4	6.3	62.8	0.0	5.8	0.2	1.3	32.0	15.8	30.5	0.9	57	2012
ТЕФТЕЛИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/30	7.0	21.1	10.4	259.9	0.1	1.4	0.1	2.9	13.0	15.7	75.5	1.0	283	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4.4	3.7	27.9	162.8	0.1	0.0	0.0	1.0	9.0	6.0	33.0	0.7	331	2008
КИСЕЛЬ	150	0.0	0.0	20.7	82.7	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	1.5	3.2	0.0	411	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	4.6	6.6	16.8	0.4		2008
Итого за прием пищи:	590	16.9	31.3	90.3	712.5	0.3	9.3	0.4	6.3	85.0	55.8	196.2	4.4		
Полдник															
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	60	8.4	3.3	8.5	95.8	0.0	0.2	0.0	1.9	15.2	20.6	110.0	0.9	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	4.3	17.1	116.5	0.1	8.3	0.0	0.2	28.1	23.2	67.2	0.9	321	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.2	14.1	87.0	0.0	0.5	0.0	0.0	97.5	12.8	68.5	0.5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	3.6	3.8	17.4	0.8		2008
Итого за прием пищи:	380	14.8	10.0	48.2	340.1	0.1	9.0	0.0	2.5	144.4	60.4	263.1	3.1		
Всего за день:		42.2	55.1	191.9	1 435.6	0.4	29.4	0.4	10.1	512.2	168.3	692.1	10.8		

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	130	23.8	14.9	13.0	287.7	0.0	0.2	0.2	1.3	181.3	25.4	247.4	0.9	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1.1	1.3	8.3	49.2	0.0	0.2	0.0	0.0	46.1	5.1	32.9	0.0	Б/Н	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	10.0	40.2	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	2.3	4.4	0.5	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	4.6	6.6	16.8	0.4		2008
Итого за прием пищи:	345	26.5	16.3	41.3	424.5	0.0	0.4	0.2	1.7	234.9	39.4	301.5	1.8		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.0	3.0	0.0	0.0	10.5	6.0	10.5	2.1	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.0	3.0	0.0	0.0	10.5	6.0	10.5	2.1		
Обед															
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0.5	2.0	3.5	34.5	0.0	1.8	0.2	0.9	8.1	7.8	16.1	0.4		2012
СУП РЫБНЫЙ	150	5.9	2.6	9.8	86.4	0.1	3.9	0.2	1.4	21.5	23.1	90.1	0.7	87	2012
ГУЛЯШ	50/50	10.1	26.9	4.8	302.4	0.3	1.0	0.0	2.1	13.1	17.1	100.7	1.3	259	2008
РИС ОТВАРНОЙ	120	2.9	4.8	30.7	177.6	0.0	0.0	0.0	0.3	3.6	19.3	58.7	0.4	315	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.6	46.7	0.0	0.1	0.0	0.0	6.8	1.5	0.1	0.0	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	4.6	6.6	16.8	0.4		2008
Итого за прием пищи:	610	22.9	36.7	83.1	756.2	0.5	6.8	0.4	5.8	63.1	81.1	308.6	4.4		
Полдник															
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ/вареньем/ягодами протертыми	60	3.2	3.7	31.7	170.2	0.0	3.2	0.0	1.3	14.2	7.0	30.2	0.4	447	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	4.6	8.8	99.0	0.1	1.0	0.1	0.0	192.8	21.2	136.1	0.2	434	2008
Итого за прием пищи:	240	8.5	8.3	40.5	269.2	0.1	4.2	0.1	1.3	207.0	28.2	166.3	0.6		
Всего за день:		58.7	61.5	180.1	1 514.4	0.6	14.4	0.7	8.8	515.5	154.7	786.9	8.9		

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	150	6.1	5.6	28.0	187.5	0.1	0.5	0.0	0.9	112.6	33.8	135.5	0.9	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.1	0.1	37.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.0	1.0	0.0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1.2	1.5	0.0	18.2	0.0	0.0	0.0	0.0	44.0	1.8	25.0	0.1	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	2.9	14.1	98.3	0.0	0.6	0.0	0.0	120.0	19.4	90.5	0.5	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	4.6	6.6	16.8	0.4		2008
Итого за прием пищи:	360	12.5	14.2	52.2	388.7	0.1	1.1	0.0	1.4	281.7	61.6	268.8	1.9		
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		2008
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	40	0.6	2.3	3.2	36.5	0.0	1.5	0.0	1.1	12.7	7.6	14.7	0.5	33	2012
РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.5	6.0	10.0	110.5	0.1	4.1	0.1	1.4	20.6	17.4	58.6	1.0	91	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60	8.0	3.4	3.8	77.8	0.0	0.6	0.2	1.7	26.2	18.3	103.8	0.6	241	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2.5	7.5	13.1	134.3	0.0	11.5	0.4	2.0	44.2	24.0	57.7	1.2	141	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.7	39.1	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	2.0	3.7	0.4	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	4.6	6.6	16.8	0.4		2008
РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.5	6.0	10.0	110.5	0.1	4.1	0.1	1.4	20.6	17.4	58.6	1.0	91	2008
Итого за прием пищи:	720	21.7	25.6	72.5	617.3	0.3	21.8	0.8	8.7	136.8	99.0	340.0	6.3		
Полдник															
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4.1	2.2	42.2	204.3	0.1	0.0	0.0	0.1	13.0	7.7	37.1	0.6	458п	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	0.1	0.9	0.0	0.0	183.6	20.2	129.6	0.2	400	2012
Итого за прием пищи:	240	9.1	6.6	50.5	298.6	0.2	0.9	0.0	0.1	196.6	27.9	166.7	0.8		
Всего за день:		43.7	46.8	185.0	1 351.6	0.6	33.8	0.8	10.8	631.1	196.5	786.5	11.2		

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	150	6.4	7.3	25.0	192.5	0.1	0.5	0.0	1.1	122.7	42.8	167.3	1.2	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.1	0.1	37.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.0	1.0	0.0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1.2	1.5	0.0	18.2	0.0	0.0	0.0	0.0	44.0	1.8	25.0	0.1	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	14.0	86.8	0.0	0.5	0.0	0.0	98.1	13.8	71.2	0.2	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	4.6	6.6	16.8	0.4		2008
Итого за прием пищи:	360	11.9	15.2	49.1	382.2	0.1	1.0	0.0	1.6	269.9	65.0	281.3	1.9		
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		2008
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	40	0.7	6.1	5.2	78.5	0.0	3.0	0.0	2.5	4.6	6.9	19.1	0.4	43	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	150	9.3	14.6	13.3	221.2	0.2	2.8	0.2	2.8	28.3	30.0	101.5	2.0	81	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	12.3	24.2	22.0	355.5	0.2	17.8	0.0	2.0	53.6	38.0	152.0	2.1	298	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.6	46.7	0.0	0.1	0.0	0.0	6.8	1.5	0.1	0.0	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	4.6	6.6	16.8	0.4		2008
Итого за прием пищи:	550	25.8	45.3	74.8	810.5	0.5	23.7	0.2	8.4	103.3	88.7	315.6	6.1		
Полдник															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	15.0	10.0	23.5	244.0	0.1	0.0	0.1	0.6	132.0	23.0	190.0	1.1	225	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.2	14.1	87.0	0.0	0.5	0.0	0.0	97.5	12.8	68.5	0.5	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	4.6	6.6	16.8	0.4		2008
Итого за прием пищи:	300	19.1	12.3	47.6	378.4	0.1	0.5	0.1	1.0	234.1	42.4	275.3	2.0		
Всего за день:		57.2	73.2	181.3	1 618.1	0.7	35.2	0.3	11.6	623.3	204.1	883.2	12.2		

7 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.4	5.0	23.5	157.5	0.0	0.5	0.0	0.2	107.3	21.7	103.2	0.3	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.1	0.1	37.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.0	1.0	0.0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1.2	1.5	0.0	18.2	0.0	0.0	0.0	0.0	44.0	1.8	25.0	0.1	14	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	2.9	14.1	98.3	0.0	0.6	0.0	0.0	120.0	19.4	90.5	0.5	397	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	4.6	6.6	16.8	0.4		2008	
Итого за прием пищи:	360	10.8	13.6	47.7	358.7	0.0	1.1	0.0	0.7	276.4	49.5	236.5	1.3			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.0	3.0	0.0	0.0	10.5	6.0	10.5	2.1	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.0	3.0	0.0	0.0	10.5	6.0	10.5	2.1			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.6	2.7	2.3	35.7	0.0	2.1	0.1	0.0	12.3	4.5	11.1	0.2		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1.4	3.4	6.3	62.8	0.0	5.8	0.2	1.3	32.0	15.8	30.5	0.9	57	2012	
ГУЛЯШ	50/50	10.1	26.9	4.8	302.4	0.3	1.0	0.0	2.1	13.1	17.1	100.7	1.3	259	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.8	4.9	30.7	194.5	0.2	0.0	0.0	3.8	16.7	100.6	149.8	3.5	181	2008	
КИСЕЛЬ	150	0.0	0.0	20.7	82.7	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	1.5	3.2	0.0	411	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	4.6	6.6	16.8	0.4		2008	
Итого за прием пищи:	600	22.4	38.3	87.5	786.7	0.6	8.9	0.3	8.3	92.8	151.8	338.2	7.5			
Полдник																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9.4	11.7	1.7	149.3	0.0	0.1	0.2	1.5	60.4	10.4	140.2	1.6	215	2012	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	30	0.4	0.9	2.1	18.8	0.0	0.6	0.6	0.2	14.6	10.8	15.9	0.3	320	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	14.0	56.0	0.0	0.1	0.0	0.0	8.2	1.8	0.1	0.0	402	2008	
Итого за прием пищи:	310	9.8	12.6	17.8	224.1	0.0	0.8	0.8	1.7	83.2	23.0	156.2	1.9			
Всего за день:		43.8	64.7	168.2	1 434.0	0.6	13.8	1.1	10.7	462.9	230.3	741.4	12.8			

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	130	23.8	14.9	13.0	287.7	0.0	0.2	0.2	1.3	181.3	25.4	247.4	0.9	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1.1	1.3	8.3	49.2	0.0	0.2	0.0	0.0	46.1	5.1	32.9	0.0	Б/Н	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	10.0	40.2	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	2.3	4.4	0.5	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	4.6	6.6	16.8	0.4		2008
Итого за прием пищи:	345	26.5	16.3	41.3	424.5	0.0	0.4	0.2	1.7	234.9	39.4	301.5	1.8		
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		2008
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	40	0.6	2.3	3.3	37.2	0.0	1.6	0.1	1.0	9.7	7.5	16.2	0.4	45	2012
СУП РЫБНЫЙ	150	5.9	2.6	9.8	86.4	0.1	3.9	0.2	1.4	21.5	23.1	90.1	0.7	87	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	17.0	16.2	19.0	296.9	0.2	8.3	0.8	0.5	52.6	45.0	194.6	2.5	302	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.6	46.7	0.0	0.1	0.0	0.0	6.8	1.5	0.1	0.0	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	4.6	6.6	16.8	0.4		2008
Итого за прием пищи:	570	27.0	21.5	66.4	575.8	0.4	13.9	1.1	4.0	100.6	89.4	343.9	5.2		
Полдник															
ОЛАДЬИ	75	5.5	7.0	30.0	205.3	0.1	0.8	0.0	1.9	60.1	13.4	79.2	1.0	444	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	0.6	1.2	13.1	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	0.7	3.4	0.0	371	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	0.1	0.9	0.0	0.0	183.6	20.2	129.6	0.2	400	2012
Итого за прием пищи:	275	10.8	12.0	39.5	312.7	0.2	1.7	0.0	1.9	248.1	34.3	212.2	1.2		
Всего за день:		64.7	50.2	157.0	1 360.0	0.6	26.0	1.3	8.2	599.6	171.1	868.6	10.4		

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	150	5.1	5.0	23.3	159.0	0.0	0.5	0.0	0.7	109.1	15.4	90.3	0.3	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.1	0.1	37.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.0	1.0	0.0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1.2	1.5	0.0	18.2	0.0	0.0	0.0	0.0	44.0	1.8	25.0	0.1	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	14.0	86.8	0.0	0.5	0.0	0.0	98.1	13.8	71.2	0.2	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	4.6	6.6	16.8	0.4		2008
Итого за прием пищи:	360	10.6	12.9	47.4	348.7	0.0	1.0	0.0	1.2	256.3	37.6	204.3	1.0		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.0	3.0	0.0	0.0	10.5	6.0	10.5	2.1	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.0	3.0	0.0	0.0	10.5	6.0	10.5	2.1		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.3	3.2	36.5	0.0	1.5	0.0	1.1	12.7	7.6	14.7	0.5	33	2012
РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150/5/10	3.5	6.0	10.0	110.5	0.1	4.1	0.1	1.4	20.6	17.4	58.6	1.0	91	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	10.3	13.7	8.9	198.0	0.0	0.3	0.0	2.6	19.4	17.0	109.2	1.5	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4.4	3.7	27.9	162.8	0.1	0.0	0.0	1.0	9.0	6.0	33.0	0.7	331	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.6	46.7	0.0	0.1	0.0	0.0	6.8	1.5	0.1	0.0	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	4.6	6.6	16.8	0.4		2008
Итого за прием пищи:	585	22.3	26.1	84.3	663.1	0.3	6.0	0.1	7.2	78.5	61.8	258.5	5.3		
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	180	0.1	0.0	11.3	45.2	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	2.3	4.4	0.5	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	4.6	6.6	16.8	0.4		2008
Итого за прием пищи:	350	4.2	5.6	37.1	217.2	0.1	11.5	0.6	2.0	53.0	39.3	86.5	2.3		
Всего за день:		37.9	44.8	184.0	1 293.5	0.4	21.5	0.7	10.4	398.3	144.7	559.8	10.7		

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	130	9.8	12.9	2.0	163.4	0.1	0.2	0.2	1.5	68.9	11.4	149.0	1.6	215	2012
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	180	3.5	2.9	14.0	97.1	0.0	0.6	0.0	0.0	117.8	19.2	89.0	0.5	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	4.6	6.6	16.8	0.4		2008
Итого за прием пищи:	335	14.8	20.0	26.0	345.3	0.1	0.8	0.2	2.0	191.9	37.2	255.8	2.5		
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		2008
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	30	0.2	0.0	0.5	3.9	0.0	1.5	0.0	0.0	6.9	4.2	7.2	0.2		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1.2	3.5	5.2	58.2	0.0	7.1	0.1	1.3	29.5	12.3	26.2	0.7	84	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	14.4	33.7	15.7	423.6	0.4	8.0	0.0	2.0	17.3	38.5	172.1	2.2	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.7	39.1	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	2.0	3.7	0.4	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	4.6	6.6	16.8	0.4		2008
Итого за прием пищи:	550	19.4	37.6	53.8	633.4	0.5	16.6	0.1	4.4	66.2	69.3	252.1	5.1		
Полдник															
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4.6	2.4	18.0	111.7	0.0	0.0	0.0	0.2	24.2	6.1	45.2	0.3	479	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	4.6	8.8	99.0	0.1	1.0	0.1	0.0	192.8	21.2	136.1	0.2	434	2008
Итого за прием пищи:	230	9.9	7.0	26.8	210.7	0.1	1.0	0.1	0.2	217.0	27.3	181.3	0.5		
Всего за день:		44.5	65.0	116.4	1 236.4	0.7	28.4	0.4	7.2	491.1	141.8	700.2	10.3		

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	495,5	572,5	1700,8	14013,3	5,5	246,2	7,9	97,2	5071,5	1766,0	7528,8	112,1
Среднее значение за период	49.6	57.3	170.1	1 401.3	0.6	24.6	0.8	9.7	507.2	176.6	752.9	11.2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.1	36.8	49.1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	352	120	590	297