

Утверждаю
 Заведующий МДОУ «Детский сад»
 пгт. Изъяю
 _____ Г.А.Ванчугова
 20.08.2021г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	3.8	2.5	29.7	155.0	0.00	0.04	0.02	0.01	0.04	14.46	30.30	7.33	0.38	50.69	0.00	0.00	0.01	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	0.2	0.2	6.9	29.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.51	5.90	4.99	0.20	15.69	0.00	0.00	0.00	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.1	115.1	0.00	0.05	0.03	0.04	0.08	7.20	26.45	9.90	0.61	40.05	1.08	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	365	6.4	7.6	51.7	300.0	0.00	0.09	0.05	0.05	0.12	28.17	62.65	22.22	1.19	106.43	1.08	0.00	0.01		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.2	14.7	62.6	1.20	0.02	0.02	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0.7	0.2	14.7	62.6	1.20	0.02	0.02	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																				
БОРЩ С МЯСОМ	150	5.3	9.7	9.0	146.0	7.69	0.05	0.08	0.26	0.08	35.85	66.98	23.27	1.17	373.42	5.33	0.00	0.04	62	2012
ПЛОВ	150	11.5	12.1	33.7	289.4	0.62	0.06	0.08	0.32	0.06	16.17	140.08	34.11	1.61	235.85	4.85	0.01	0.05	265	2008
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	40	0.5	0.1	2.8	14.9	3.59	0.00	0.00	0.10	0.00	12.94	10.52	6.17	0.54	94.29	1.36	0.00	0.00	37	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.54	0.00	1.42	0.00	0.74	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	530	19.8	22.2	70.7	564.3	11.90	0.16	0.19	0.68	0.14	77.98	248.90	71.81	4.76	758.70	13.78	0.01	0.09		
Ужин																				
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7.0	7.4	30.1	215.9	0.03	0.05	0.05	0.04	0.08	82.83	75.21	9.14	0.88	63.67	0.66	0.01	0.01	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.1	12.5	49.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.15	6.64	3.32	0.83	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.6	2.3	0.2	31.5	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	11.00	38.50	2.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008
Итого за прием пищи:	350	11.9	12.7	65.1	422.3	0.03	0.09	0.07	0.09	0.08	106.68	147.35	20.96	2.84	96.67	0.66	0.01	0.01		
Всего за день:		38.8	42.8	202.1	1 349.2	13.13	0.36	0.33	0.82	0.34	222.28	468.35	120.39	10.68	¹ 141.8 0	17.02	0.02	0.11		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг			
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	3.7	2.6	27.8	149.1	0.00	0.08	0.03	0.01	0.04	35.15	119.23	18.37	0.73	79.42	0.00	0.01	0.03	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0.1	0.0	7.3	29.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	3.18	2.51	0.06	5.13	0.00	0.00	0.00	395	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	3.4	6.5	15.5	134.2	0.04	0.03	0.04	0.06	0.08	50.30	45.45	5.65	0.36	32.75	0.00	0.00	0.00		2012	
Итого за прием пищи:	370	7.3	9.1	50.6	312.9	0.04	0.11	0.07	0.07	0.12	91.65	167.86	26.53	1.15	117.30	0.00	0.01	0.03			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01			
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ	150/15	7.2	7.0	11.3	137.0	2.86	0.12	0.06	0.12	0.03	23.54	72.12	22.50	1.37	328.37	3.34	0.00	0.03	99	2008	
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2.4	0.9	15.3	79.1	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.24	24.10	9.36	0.57	41.27	1.13	0.00	0.00	115	2012	
ЁЖИКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	8.8	10.5	9.5	169.9	0.57	0.03	0.06	0.05	0.17	13.34	85.72	13.43	1.15	176.28	4.71	0.00	0.02	286	2012	
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	100	2.1	5.5	10.1	107.1	4.50	0.04	0.05	0.03	0.05	50.77	57.05	21.51	1.35	314.30	8.56	0.00	0.03	134	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0.2	0.1	10.3	44.4	18.00	0.01	0.01	0.00	0.00	12.71	6.69	7.45	0.26	79.41	0.23	0.00	0.00	375	2012	
Итого за прием пищи:	515	22.0	24.2	65.0	578.4	25.93	0.28	0.22	0.20	0.25	110.20	263.08	78.05	5.50	966.83	19.09	0.00	0.08			
Ужин																					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	10.4	2.9	18.9	143.1	0.33	0.07	0.08	0.02	0.14	16.79	100.19	19.93	0.77	176.61	63.32	0.02	0.06	256	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.0	3.8	16.3	107.1	8.21	0.09	0.06	0.02	0.06	9.66	54.20	21.24	0.94	583.40	5.13	0.00	0.03	321	2012	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	4.98	0.01	0.02	0.01	0.00	11.45	20.92	6.97	0.50	70.22	1.49	0.00	0.01		2008	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	0.2	0.1	12.5	49.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.15	6.64	3.32	0.83	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	425	15.3	7.7	63.9	384.7	13.52	0.22	0.18	0.05	0.20	48.65	207.45	61.36	3.64	869.53	71.02	0.02	0.10			
Всего за день:		44.9	41.4	189.2	1 322.9	49.49	0.64	0.49	0.33	0.57	266.50	649.39	173.94	12.49	2 231.66	92.11	0.03	0.22			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	150	0.5	0.3	7.9	36.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.67	11.79	8.81	0.40	30.81	0.00	0.00	0.00	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.1	115.1	0.00	0.05	0.03	0.04	0.08	7.20	26.45	9.90	0.61	40.05	1.08	0.00	0.00	1	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4.3	2.6	28.7	155.0	0.00	0.08	0.03	0.01	0.04	21.36	90.96	21.81	1.56	88.99	0.00	0.03	0.00	184	2008
Итого за прием пищи:	365	7.1	7.9	51.7	306.7	0.00	0.13	0.06	0.05	0.12	36.23	129.20	40.52	2.57	159.85	1.08	0.03	0.00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП РЫБНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	6.9	5.0	8.2	105.6	3.25	0.06	0.05	0.12	0.04	24.09	78.83	24.68	0.67	286.49	35.83	0.00	0.15	87	2012
КУРА ПОРЦИОННАЯ	70	19.8	5.1	0.6	127.8	12.64	0.06	0.00	0.08	0.00	40.72	151.63	23.87	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2.4	3.2	10.6	82.0	20.54	0.02	0.03	0.12	0.03	52.70	39.92	19.62	1.17	246.08	3.97	0.00	0.01	132	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	13.8	68.4	60.00	0.01	0.04	0.12	0.00	14.31	2.30	3.65	0.41	8.16	0.00	0.00	0.00	398	2012
Итого за прием пищи:	540	32.2	13.8	50.1	465.4	96.43	0.22	0.15	0.44	0.07	139.02	307.48	79.42	5.25	595.13	42.04	0.00	0.16		
Ужин																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ	120	19.2	13.2	11.1	243.8	0.20	0.05	0.20	0.05	0.09	143.23	191.55	20.51	0.51	132.28	0.99	0.02	0.02	231	2012
КИСЕЛЬ	150	0.1	0.1	20.9	84.8	1.50	0.01	0.00	0.00	0.00	3.75	6.00	1.50	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	400	23.1	14.7	68.0	502.3	11.70	0.15	0.27	0.08	0.09	161.58	251.05	73.91	2.01	519.58	2.07	0.02	0.02		
Всего за день:		63.2	36.6	184.7	1 338.8	111.13	0.52	0.48	0.57	0.28	347.33	698.23	199.85	11.93	1 274.56	45.19	0.05	0.18		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	180	1.7	4.7	17.9	119.9	0.00	0.04	0.01	0.02	0.08	9.85	32.18	11.91	0.34	29.36	0.54	0.00	0.00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	0.0	0.0	6.9	27.6	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.01	1.49	1.90	0.14	5.54	0.00	0.00	0.00	394	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.1	115.1	0.00	0.05	0.03	0.04	0.08	7.20	26.45	9.90	0.61	40.05	1.08	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	365	4.0	9.7	39.8	262.6	0.01	0.09	0.04	0.06	0.16	23.06	60.12	23.71	1.09	74.95	1.62	0.00	0.00		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК	150	4.7	6.6	7.6	108.5	3.82	0.04	0.05	0.14	0.03	22.10	56.45	17.60	0.87	305.61	4.36	0.00	0.03	95	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	10.0	12.7	21.7	241.1	11.06	0.13	0.13	0.14	0.08	19.33	135.13	37.19	2.19	905.80	9.96	0.00	0.06	258	2008
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	40	0.5	2.1	3.8	36.0	10.40	0.01	0.00	0.13	0.00	14.40	10.80	6.80	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.4	0.2	14.6	63.6	3.00	0.02	0.02	0.01	0.00	24.74	11.07	11.47	0.73	161.23	1.20	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	530	18.2	21.9	64.7	530.8	28.28	0.27	0.23	0.42	0.11	87.77	248.25	80.66	5.83	1 427.04	17.76	0.00	0.09		
Ужин																				
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ	60	10.5	12.6	5.2	176.2	0.48	0.03	0.11	0.21	0.49	20.74	105.93	15.21	1.56	199.64	7.85	0.01	0.03	279	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0.1	0.0	7.0	28.7	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00	8.42	2.18	2.54	0.18	11.33	0.00	0.00	0.00	393	2012
ХАЧАПУРИ	40	8.3	7.8	30.1	223.9	0.04	0.06	0.07	0.05	0.16	123.31	100.86	10.82	0.61	72.02	1.63	0.01	0.02	464	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.9	4.9	12.6	107.3	25.00	0.03	0.04	0.15	0.00	64.80	50.63	24.79	1.43	310.44	4.58	0.00	0.01	132	2012
Итого за прием пищи:	380	21.8	25.2	54.8	536.1	26.09	0.12	0.22	0.41	0.65	217.27	259.60	53.36	3.78	593.43	14.06	0.02	0.06		
Всего за день:		48.3	61.4	166.1	1 416.7	55.16	0.52	0.65	0.91	0.92	481.10	675.97	174.53	10.82	2 314.42	46.94	0.02	0.15		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1.5	1.6	11.2	65.7	0.00	0.02	0.01	0.01	0.03	10.18	11.89	3.47	0.27	18.50	0.22	0.00	0.00	93	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.1	12.5	49.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.15	6.64	3.32	0.83	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	3.5	6.5	15.1	133.3	0.04	0.05	0.05	0.06	0.08	51.20	51.45	11.65	0.66	44.45	1.08	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	370	5.2	8.2	38.7	248.8	0.04	0.07	0.06	0.07	0.11	65.53	69.98	18.44	1.76	62.95	1.30	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.03		2008
Итого за прием пищи:	150	4.2	3.8	6.8	84.8	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.03		
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	5.1	7.7	8.2	122.9	4.96	0.06	0.04	0.14	0.05	23.05	57.63	17.22	0.78	201.71	2.84	0.00	0.02	94	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	15.1	10.9	6.7	184.2	14.69	0.21	0.00	6.31	0.00	15.82	261.03	16.95	5.65	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2008
ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	100	2.4	3.1	25.3	138.0	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	7.37	52.26	17.42	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0.3	2.4	0.9	26.1	1.52	0.01	0.02	0.00	0.00	7.87	14.41	4.79	0.34	53.58	1.14	0.00	0.01		2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.54	0.00	1.42	0.00	0.74	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	540	25.6	24.4	66.7	587.6	21.17	0.37	0.09	6.47	0.05	67.85	420.13	65.40	8.77	310.43	6.22	0.00	0.03		
Ужин																				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60	8.0	8.0	3.8	119.3	0.13	0.03	0.08	0.04	0.19	35.55	84.77	14.15	0.42	128.09	56.55	0.01	0.05	251	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.0	3.8	16.3	107.1	8.21	0.09	0.06	0.02	0.06	9.66	54.20	21.24	0.94	583.40	5.13	0.00	0.03	321	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0.1	0.0	7.0	28.7	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00	8.42	2.18	2.54	0.18	11.33	0.00	0.00	0.00	393	2012
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	470	12.8	13.0	52.3	379.9	13.91	0.19	0.19	0.06	0.25	79.23	182.65	59.83	4.14	917.12	63.76	0.01	0.09		
Всего за день:		47.8	49.3	164.6	1 301.0	36.17	0.68	0.60	6.64	0.41	392.61	815.26	164.67	14.67	1 509.50	71.28	0.01	0.15		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2.6	5.0	29.2	172.4	0.00	0.02	0.03	0.02	0.09	8.66	53.20	17.93	0.38	39.47	0.54	0.01	0.02	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0.1	0.0	7.3	29.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	3.18	2.51	0.06	5.13	0.00	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.1	115.1	0.00	0.05	0.03	0.04	0.08	7.20	26.45	9.90	0.61	40.05	1.08	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	365	5.1	10.1	51.6	317.0	0.00	0.07	0.06	0.06	0.17	22.06	82.83	30.34	1.05	84.65	1.62	0.01	0.02		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150	5.0	7.7	9.0	125.2	3.16	0.05	0.04	0.12	0.05	18.17	64.63	16.23	0.76	266.87	2.70	0.00	0.03	75	2012
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	8.0	14.4	5.6	184.0	0.17	0.10	0.06	0.02	0.13	8.99	75.53	11.86	1.07	154.00	4.22	0.00	0.03	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.7	3.1	23.3	135.4	0.00	0.05	0.01	0.01	0.05	6.15	27.12	4.90	0.62	42.32	0.51	0.01	0.01	331	2008
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	45	0.6	2.1	4.3	38.4	2.16	0.02	0.02	0.16	0.00	8.94	19.21	8.77	0.35	152.45	1.55	0.00	0.01		2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.4	0.2	14.6	63.6	3.00	0.02	0.02	0.01	0.00	24.74	11.07	11.47	0.73	161.23	1.20	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.3	1.9	2.1	26.6	0.60	0.00	0.01	0.05	0.02	3.96	4.39	2.50	0.11	32.67	0.40	0.00	0.00	364	2008
Итого за прием пищи:	575	20.5	29.6	75.9	654.7	9.09	0.31	0.19	0.37	0.25	78.15	236.75	63.33	5.24	863.94	12.82	0.01	0.08		
Ужин																				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	12.8	13.1	23.4	263.6	23.24	0.08	0.11	0.04	0.17	64.99	144.48	37.04	2.51	424.77	8.58	0.00	0.04	298	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.1	12.5	49.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.15	6.64	3.32	0.83	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		2008
Итого за прием пищи:	440	16.1	14.2	58.4	429.1	61.20	0.19	0.16	0.05	0.17	110.71	193.60	61.25	4.04	618.92	9.66	0.00	0.19		
Всего за день:		46.0	58.5	192.7	1 488.1	71.07	0.61	0.57	0.50	0.59	363.92	621.18	171.72	10.45	1 786.51	37.60	0.02	0.29		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	5.0	4.6	30.7	183.6	0.00	0.10	0.04	0.02	0.08	21.66	104.96	24.49	1.79	102.48	0.00	0.03	0.00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	0.5	0.3	7.9	36.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.67	11.79	8.81	0.40	30.81	0.00	0.00	0.00	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.1	115.1	0.00	0.05	0.03	0.04	0.08	7.20	26.45	9.90	0.61	40.05	1.08	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	365	7.8	9.9	53.7	335.3	0.00	0.15	0.07	0.06	0.16	36.53	143.20	43.20	2.80	173.34	1.08	0.03	0.00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	5.2	6.4	10.8	122.0	2.86	0.05	0.04	0.12	0.03	15.49	52.79	13.87	0.72	246.62	2.82	0.00	0.03	101	2008
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10.4	8.4	4.5	134.7	0.17	0.06	0.11	0.06	0.28	16.47	102.94	18.25	0.56	176.24	79.71	0.01	0.07	268	2012
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ	120	2.0	4.8	13.3	104.3	4.62	0.02	0.04	0.01	0.04	42.53	47.61	23.62	1.51	334.61	8.07	0.00	0.02	339	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	13.8	68.4	60.00	0.01	0.04	0.12	0.00	14.31	2.30	3.65	0.41	8.16	0.00	0.00	0.00	398	2012
Итого за прием пищи:	520	20.7	20.2	59.4	511.0	67.65	0.21	0.26	0.31	0.35	96.00	240.44	66.99	4.80	820.03	92.84	0.01	0.12		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	20.6	14.2	25.3	317.7	0.51	0.05	0.23	0.08	0.17	159.99	218.28	26.40	0.99	176.44	1.48	0.02	0.02	237	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	0.2	0.1	12.5	49.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.15	6.64	3.32	0.83	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	415	22.2	14.8	58.8	463.5	10.51	0.09	0.28	0.11	0.17	172.14	252.92	71.72	2.42	524.44	1.48	0.02	0.02		
Всего за день:		51.4	45.0	186.8	1 374.3	81.16	0.47	0.61	0.48	0.68	315.17	647.06	187.91	12.12	1 517.8 1	95.40	0.06	0.14		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5.3	6.2	25.7	179.6	0.00	0.14	0.09	0.02	0.09	18.08	118.00	78.94	2.78	165.54	1.43	0.00	0.01	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0.2	0.0	8.8	35.9	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.04	6.35	3.86	0.13	9.69	0.00	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	3.5	6.5	15.1	133.3	0.04	0.05	0.05	0.06	0.08	51.20	51.45	11.65	0.66	44.45	1.08	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	370	9.0	12.7	49.6	348.8	0.04	0.20	0.14	0.08	0.17	76.32	175.80	94.45	3.57	219.68	2.51	0.00	0.01		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00		
Обед																				
ЩИ СО СМЕТАНОЙ	150	5.0	7.1	7.5	116.5	7.30	0.04	0.05	0.15	0.03	28.63	55.95	16.50	0.80	270.25	3.72	0.00	0.03	83	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	50	10.0	13.4	5.3	181.6	0.20	0.04	0.07	0.03	0.12	9.08	89.00	12.54	1.36	186.21	4.61	0.00	0.02	271	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.0	3.8	16.3	107.1	8.21	0.09	0.06	0.02	0.06	9.66	54.20	21.24	0.94	583.40	5.13	0.00	0.03	321	2012
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0.5	2.0	4.0	36.3	0.77	0.02	0.03	0.77	0.00	17.65	19.05	13.13	0.34	76.85	1.92	0.00	0.02	41	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.54	0.00	1.42	0.00	0.74	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	550	20.2	26.6	58.8	557.9	16.48	0.26	0.24	0.97	0.21	78.76	253.00	72.43	5.04	1 171.85	17.62	0.00	0.10		
Ужин																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.2	7.2	126.6	9.23	0.04	0.03	0.20	0.00	26.78	38.87	17.34	0.80	274.88	3.50	0.00	0.02	51	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008
КИСЕЛЬ	150	0.1	0.1	20.9	84.8	1.50	0.01	0.00	0.00	0.00	3.75	6.00	1.50	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	6.5	29.9	192.3	0.00	0.05	0.02	0.00	0.02	8.70	31.27	5.66	0.37	48.76	0.70	0.01	0.01	469	2012
Итого за прием пищи:	340	10.3	21.3	58.3	466.7	10.73	0.13	0.05	0.30	0.02	61.23	153.14	29.50	2.47	323.64	4.20	0.01	0.03		
Всего за день:		43.8	65.3	173.5	1 460.7	28.03	0.63	0.59	1.37	0.40	369.31	689.94	213.18	11.20	1 934.17	37.83	0.01	0.14		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	3.7	2.6	27.8	149.1	0.00	0.08	0.03	0.01	0.04	35.48	119.30	18.39	0.73	79.43	0.00	0.01	0.03	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	0.5	0.3	7.9	36.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.67	11.79	8.81	0.40	30.81	0.00	0.00	0.00	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.1	115.1	0.00	0.05	0.03	0.04	0.08	7.20	26.45	9.90	0.61	40.05	1.08	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	365	6.5	7.9	50.8	300.8	0.00	0.13	0.06	0.05	0.12	50.35	157.54	37.10	1.74	150.29	1.08	0.01	0.03		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
СУП КУРИНЫЙ ОВОЩНОЙ	150	4.4	6.9	7.6	109.9	7.92	0.07	0.05	0.12	0.05	26.62	55.80	18.30	0.87	286.44	3.25	0.00	0.03	95	2008
ГУЛЯШ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	7.9	11.4	3.9	149.7	0.66	0.02	0.04	0.13	0.06	8.99	70.22	11.04	1.06	172.19	3.52	0.00	0.02	277	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.7	3.2	21.0	128.0	0.00	0.04	0.00	0.02	0.00	7.37	24.12	4.69	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.7	1.5	3.8	31.5	1.60	0.01	0.02	0.00	0.00	15.89	16.54	8.06	0.51	114.64	2.66	0.00	0.01	33	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0.2	0.1	10.3	44.4	18.00	0.01	0.01	0.00	0.00	12.71	6.69	7.45	0.26	79.41	0.23	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	540	19.5	23.5	63.5	545.0	28.18	0.22	0.15	0.27	0.11	78.78	208.17	57.14	4.84	707.08	11.90	0.00	0.06		
Ужин																				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60	8.0	8.0	3.8	119.3	0.13	0.03	0.08	0.04	0.19	35.15	84.77	14.06	0.42	128.06	56.55	0.01	0.05	251	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.0	3.8	16.3	107.1	8.21	0.09	0.06	0.02	0.06	9.66	54.20	21.24	0.94	583.40	5.13	0.00	0.03	321	2012
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	50	0.6	2.6	4.7	44.7	12.92	0.01	0.00	0.16	0.00	17.89	13.42	8.45	0.55	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	13.8	68.4	60.00	0.01	0.04	0.12	0.00	14.31	2.30	3.65	0.41	8.16	0.00	0.00	0.00	398	2012
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	410	13.5	15.4	53.6	417.3	81.26	0.19	0.20	0.34	0.25	83.61	180.19	57.30	2.92	758.92	62.76	0.01	0.08		
Всего за день:		39.9	47.2	177.7	1 310.1	119.44	0.57	0.43	0.67	0.48	228.74	556.90	159.54	11.70	¹ 894.2 ₉	77.74	0.02	0.18		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	180	1.7	4.7	17.9	119.9	0.00	0.04	0.01	0.02	0.08	9.85	32.18	11.91	0.34	29.36	0.54	0.00	0.00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	0.0	0.0	6.9	27.6	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	6.02	1.49	1.91	0.14	5.54	0.00	0.00	0.00	394	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.1	115.1	0.00	0.05	0.03	0.04	0.08	7.20	26.45	9.90	0.61	40.05	1.08	0.00	0.00	1	2008
Итого за прием пищи:	365	4.0	9.7	39.8	262.6	0.01	0.09	0.04	0.06	0.16	23.07	60.12	23.72	1.09	74.95	1.62	0.00	0.00		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	6.1	6.3	15.1	141.8	2.91	0.06	0.06	0.15	0.10	20.29	62.95	15.55	0.78	260.23	3.70	0.00	0.03	85	2012
ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	150	9.2	12.2	10.2	186.9	4.90	0.07	0.09	0.33	0.17	19.06	107.29	24.67	1.66	489.19	7.54	0.00	0.05	146	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0.1	0.0	7.0	28.7	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00	8.42	2.18	2.54	0.18	11.33	0.00	0.00	0.00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	15.18	0.01	0.01	0.00	0.00	25.25	18.61	8.62	0.35	156.39	1.64	0.00	0.01	40	2008
Итого за прием пищи:	560	19.0	21.9	54.1	491.5	23.56	0.21	0.19	0.48	0.27	80.22	225.83	58.98	4.57	971.54	15.12	0.00	0.09		
Ужин																				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13.4	9.6	5.9	163.0	13.00	0.19	0.00	5.58	0.00	14.00	231.00	15.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2008
РИС РАССЫПЧАТЫЙ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КИСЕЛЬ	150	0.1	0.1	20.9	84.8	1.50	0.01	0.00	0.00	0.00	3.75	6.00	1.50	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	510	20.9	15.7	100.6	627.5	24.50	0.32	0.07	5.64	0.00	43.35	368.50	94.40	7.10	387.30	1.08	0.00	0.00		
Всего за день:		48.1	51.9	201.4	1 468.8	48.85	0.66	0.46	6.20	0.43	299.64	762.45	193.90	12.88	1 652.79	31.32	0.00	0.09		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	472,0	499,4	1838,7	13830,5	613.63	5.66	5.21	18.49	5.10	3 286.60	6 584.73	1 759.63	118.94	17 257.51	552.43	0.24	1.65
Среднее значение за период	47.2	49.9	183.9	1 383.1	61.36	0.57	0.52	1.85	0.51	328.66	658.47	175.96	11.89	1 725.75	55.24	0.02	0.17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.7	32.5	53.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
Ясли 10,5 часов	367	140	540	414