

Двухнедельное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 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																
БАТОН НАРЕЗНОЙ	45	3,2	0,4	19,6	95,2	0,1	0	0	0	9,2	13,6	35,6	0,8		2008	
ЧАЙ С сахаром	180	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,1	2,9	2,3	0,2	393	2012	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	3,6	0,1	33	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008	
КАША ВЯЗКАЯ	150	4,4	4,6	22,8	149,5	0,1	0	0	2,4	6,8	62,4	93,8	2,2	168	2012	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	3	2,5	0,15	35	0	0	0	0	0	0	0	0	213	2008	
Итого за прием пищи:	400	10,8	11,1	52,45	352,1	0,2	0	0	2,5	25,7	78,9	132,7	3,2			
II Завтрак																
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2			
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4,7	6,9	8,6	114,8	0	6,8	0,2	1,5	31,9	19,3	62,6	1,0	95	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3,7	3,9	23,3	143,2	0,1	0	0	0,8	18,2	5,9	29,4	0,7	205	2012	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	10,5	11,1	0,3	143,4	0,1	0,6	0	0,3	8,5	10,2	85,2	0,6	307	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		2008	
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	0	1,9	0	1,4	15,8	9,5	18,5	0,6	33	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	675	22,3	25,0	67,9	585,7	0,3	9,3	0,2	4,7	89,9	58,1	225,1	3,6			
Полдник																
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	5,7	5,0	38,0	219,4	0,1	3,2	0	1,8	18,2	15,8	64,7	0,8	451	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,4	52,3	0	1,5	0	0,1	18,1	4,8	2,7	0,4	372	2012	
Итого за прием пищи:	250	5,8	5,1	50,4	271,7	0,1	4,7	0	1,9	36,3	20,6	67,4	1,2			
Всего за день:		39,3	41,6	180,55	1256,5	0,6	24,0	0,2	9,7	167,9	165,6	436,2	10,2			

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															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	14	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,9	3,2	24,2	143,4	0,1	0,3	0	0	70,1	22,8	108,7	1,3	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	45	4	0,5	24,6	119	0,1	0	0	0	11,5	17	44,5	1		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,3	10,3	57,3	0	0,3	0	0	58,0	8,6	39,7	0,5	к/к	к/к
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	3	2,5	0,15	35	0	0	0	0	0	0	0	0	213	2008
Итого за прием пищи:	405	15,8	10,5	59,25	391,1	0,2	0,7	0	0	227,6	51,9	242,9	2,9		
II Завтрак															
ЙОГУРТ 2,5 % Ж	180	5	4,5	8,1	101,7	0,1	1,3	0	0	216	25,2	171	0		2008
Итого за прием пищи:	180	5	4,5	8,1	101,7	0,1	1,3	0	0	216	25,2	171	0		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	4,5	7,2	14,7	141,8	0	3,4	0,2	2,5	23,5	17,0	57,1	1,1	100	2008
ПЛОВ	150	17,0	17,4	26,1	328,8	0	1,0	0,2	2,9	14,3	34,0	174,0	2,3	265	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	17,6	72,8	0	1,1	0	0,2	13,9	3,7	7,7	0,5	405	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ/ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ	50	1,4	0,1	3,2	19,6	0	6,3	0	0,4	17,4	13,1	39,1	0,7	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	620	25,6	25,2	78,6	644,6	0,1	11,8	0,4	6,9	76,3	75,4	312,7	6,2		
Полдник															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,6	5,0	11,6	102,7	0	23,3	0,1	2,2	61,7	21,6	42,2	1,3	131	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4	к/к	к/к
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0	10,1	41,5	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
Итого за прием пищи:	330	5,7	7,1	46,6	275,0	0	24,1	0,1	2,6	82,8	36,1	81,7	2,6		
Всего за день:		52,1	47,3	192,55	1412,4	0,4	37,9	0,5	9,5	602,7	188,6	808,3	11,7		

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															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	3,6	0,1	33	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,2	4,2	18,9	127,5	0,1	0,3	0	0,7	68,2	32,9	104,3	0,9	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,1	1,7	14,0	78,5	0	0,4	0	0	75,6	10,7	56,2	0,2	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	45	3,2	0,4	19,6	95,2	0,1	0	0	0	9,2	13,6	35,6	0,8		2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	3	2,5	0,15	35	0	0	0	0	0	0	0	0	213	2008
Итого за прием пищи:	400	12,6	12,4	52,75	369,2	0,2	0,7	0	0,8	153,6	57,2	197,1	1,9		
II Завтрак															
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	7,7	9,6	13,2	168,6	0,1	8,8	0,2	0,5	39,0	27,8	100,6	1,7	95	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	11,4	14,4	13,3	228,6	0,1	6,9	0	2,9	17,3	27,5	127,2	1,9	258	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,7	0	16,4	69,1	0	8,2	0,1	0	28,1	14,7	17,7	0,4	401	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,9	4,9	6,4	73,2	0	2,8	0	2,3	16,5	11,3	23,0	0,7	54	2012
Итого за прием пищи:	625	23,8	29,1	69,4	634,2	0,3	26,7	0,3	6,5	110,1	94,5	302,1	5,5		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,78	9,1	101,7	0,07	2,7	0,02	0	226,8	26,1	170,1	1,8	434	2008
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	100	12,6	6,5	12,0	154,2	0	0,1	0	0,2	92,9	13,4	125,2	0,4		2012
Итого за прием пищи:	280	18,1	11,28	21,1	255,9	0,07	2,8	0,02	0,2	319,7	39,5	295,3	2,2		
Всего за день:		56,0	53,28	164,25	1355,3	0,57	40,2	0,32	7,5	591,4	233,2	822,5	10,2		

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															
КАКАО С МОЛОКОМ	180	0	0	0	138,6	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	0	0	0	91,6	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	3,7	4,0	16,4	117,2	0	0,4	0	0,5	81,8	11,2	64,8	0,4	112	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,5	2,2	0,1	30,7	0	0	0,1	0,4	9,4	1,9	30,9	0,4	213	2008
Итого за прием пищи:	415	6,2	6,2	16,5	378,1	0	0,4	0,1	0,9	91,2	13,1	95,7	0,8		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0	22,2	96	0	2,9	0,4	0	32,4	16,2	29,2	0,4	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0,9	0	22,2	96	0	2,9	0,4	0	32,4	16,2	29,2	0,4		
Обед															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	7,7	8,7	11,8	154,8	0	0,7	0,2	0,4	22,7	11,8	70,1	0,9	106	2008
РЫБА ОТВАРНАЯ	70	16,4	10,0	0,6	157,3	0,1	0,5	0,1	2,1	16,1	20,8	134,4	0,4	242	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,5	4,0	35,6	191,9	0	0	0	0,3	9,1	22,6	68,7	0,5	325	2008
КИСЕЛЬ	180	0,1	0	14,1	57,4	0	2,9	0	0	12,4	2,9	5,7	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0	0	0	74,8	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ/КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	50	0	0	0	29	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	670	27,7	22,7	62,1	665,2	0,1	4,1	0,3	2,8	60,3	58,1	278,9	1,8		
Полдник															
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	70	6,16	1,54	35,21	180	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,3	1,9	13,6	80,3	0	0,4	0	0	87,3	11,7	61,3	0,5	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	250	8,46	3,44	48,81	260,3	0	0,4	0	0	87,3	11,7	61,3	0,5		
Всего за день:		43,26	32,34	149,61	1399,6	0,1	7,8	0,8	3,7	271,2	99,1	465,1	3,5		

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															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	3,6	0,1	33	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,4	1,9	14,4	83,6	0	0,4	0	0	85,8	11,9	63,4	0,2	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,8	0,4	17,2	83,3	0,1	0	0	0	8,1	11,9	31,2	0,7		2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	3,6	4,8	24,6	155,1	0	0,4	0	0,2	78,3	19,8	85,5	0,4	189	2008
Итого за прием пищи:	390	8,9	10,7	56,3	355,0	0,1	0,8	0	0,3	172,8	43,6	181,1	1,3		
II Завтрак															
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,9	4,4	7,9	98,9	0,1	1,2	0	0	210	24,5	166,3	0		2008
Итого за прием пищи:	125	4,9	4,4	7,9	98,9	0,1	1,2	0	0	210	24,5	166,3	0		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	6,41	3,74	12,53	110,16	0,1	7,92	0,15	0,22	20,88	25,92	90,72	1,44	97	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ	150	2,8	5,4	22,2	149,2	0,2	11,4	0,2	2,3	20,8	32,8	78,3	1,5	133	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	0	0	0	119,5	0	0	0	0	0	0	0	0	289	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	0	0	0	84	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ	50	0	0	0	95	0	0	0	0	0	0	0	0	521	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	12,3	50,6	0	0,7	0	0,1	2,7	1,3	1,7	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	685	9,31	9,24	47,03	608,46	0,3	20,02	0,35	2,62	44,38	60,02	170,72	3,34		
Полдник															
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	6	5	0,3	70	0	0	0	0	0	0	0	0	213	2012
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МОРКОВЬЮ	130	1,9	6,0	14,9	122,3	0	0,8	0,6	1,3	33,8	19,9	45,8	0,4	421	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	5,7	1,3	0	0	430	2008
БАТОН	25	2	0,3	12,3	59,5	0	0	0	0	5,8	8,5	22,3	0,5		2008
Итого за прием пищи:	355	9,9	11,3	36,2	286,6	0	0,8	0,6	1,3	45,3	29,7	68,1	0,9		
Всего за день:		33,01	35,64	147,43	1348,96	0,5	22,82	0,95	4,22	472,48	157,82	586,22	5,54		

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															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	3,6	0,1	33	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	165	2,5	4,1	26,9	153,6	0	0	0	0,3	8,1	16,5	48,8	0,4	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	10,9	43,8	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	4	0,5	24,6	119	0,1	0	0	0	11,5	17	44,5	1		2008
Итого за прием пищи:	400	6,7	8,2	62,5	349,4	0,1	0	0	0,4	22,7	35,5	98,0	1,8		
II Завтрак															
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,9	0	22,9	99	0	7,2	0,5	0	36	18	32,4	0,4	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,9	0	22,9	99	0	7,2	0,5	0	36	18	32,4	0,4		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/10	4,05	5,4	9	144	0	0	0	0	0	0	0	0	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	18,29	3,48	91,19	200	0	0	0	0	0	0	0	0	331	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,5	9,8	1,8	137,4	0	0	0	0,3	12,3	11,1	90,1	1,2	278	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	1,38	0	4,38	20	0	0	0	0	0	0	0	0	33	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	13,1	55,1	0	1,4	0	0,2	11,7	4,0	3,6	0,7	372	2012
Итого за прием пищи:	655	36,62	19,08	134,27	627,9	0,1	1,4	0	1,3	30,3	21,8	124,2	3,3		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	4,1	3,3	10,5	89,4	0	0,1	0	0,4	100,8	10,7	72,2	0,5	3	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,7	1,3	12,1	64,9	0	0,3	0	0	59,2	9,7	42,4	0,2	432	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	6	5	0,3	70	0	0	0	0	0	0	0	0	213	2012
Итого за прием пищи:	250	13,3	11,6	37,8	307,7	0	0,4	0	0,4	165,8	24,4	132,6	1,1		
Всего за день:		57,52	38,88	257,47	1384,0	0,2	9,0	0,5	2,1	254,8	99,7	387,2	6,6		

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																
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	5,1	3,8	14,7	114,4	0	0,1	0	0	110,9	14,3	85,8	0,7	3	2012	
КАША "ДРУЖБА"	160	3,5	4,1	20,7	133,5	0	0,4	0	0,3	80,0	19,3	82,4	0,5	190	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,4	2,0	14,2	83,5	0	0,4	0	0	77,1	16,2	62,2	0,5	к/к	к/к	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	3	2,5	0,15	35	0	0	0	0	0	0	0	0	213	2008	
Итого за прием пищи:	400	14,0	12,4	49,75	366,4	0	0,9	0	0,3	268,0	49,8	230,4	1,7			
II Завтрак																
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	9,3	42,3	0	4,5	0	0,3	17,1	10,8	14,4	1,8		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	9,3	42,3	0	4,5	0	0,3	17,1	10,8	14,4	1,8			
Обед																
БОРЩ С МЯСОМ	180	9,0	12,1	14,4	202,9	0,1	10,4	0,2	2,5	49,9	34,9	116,2	2,2	62	2012	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2,7	6,2	20,5	150,1	0,1	10,4	0,2	2,7	31,1	32,0	78,3	1,5	133	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	10,7	6,4	1,9	108,4	0,1	1,1	0,2	2,8	32,9	39,3	155,9	0,7	247	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	7,3	1,6	0	0	к/к	к/к	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0	1,2	7	0	5	0	0	11,5	7	21	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	660	25,9	24,9	69,7	609,6	0,4	26,9	0,6	8,8	141,9	128,0	405,0	5,7			
Полдник																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	90,8	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	434	2008	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	8,0	4,2	30,9	190,7	0,1	0	0	0,5	45,6	10,9	80,1	0,6	479	2008	
Итого за прием пищи:	270	13,0	8,6	39,2	281,5	0,2	0,9	0	0,5	229,2	31,1	209,7	0,8			
Всего за день:		53,3	46,2	167,95	1299,8	0,6	33,2	0,6	9,9	656,2	219,7	859,5	10,0			

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															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	3,6	0,1	33	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,4	4,7	26,7	170,5	0,1	0,4	0	0,9	89,2	31,3	118,0	0,9	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	3	2,5	0,15	35	0	0	0	0	0	0	0	0	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ	45	3,2	0,4	19,6	95,2	0,1	0	0	0	9,2	13,6	35,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	400	11,8	11,2	56,45	373,6	0,2	0,4	0	1,0	101,5	46,9	158,3	2,1		
II Завтрак															
ЙОГУРТ 2,5% ж	180	5	4,5	8,1	101,7	0,1	1,3	0	0	216	25,2	171	0		2008
Итого за прием пищи:	180	5	4,5	8,1	101,7	0,1	1,3	0	0	216	25,2	171	0		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	180	6,7	7,4	16,7	159,4	0,1	4,5	0,2	0,5	27,0	20,9	76,6	1,2	100	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,5	5,0	24,8	165,3	0,2	0	0	3,1	16,5	81,4	121,3	2,8	181	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	70	8,4	8,4	1,7	115,8	0	0,4	0	0,1	13,3	8,8	68,9	0,5	301	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0	11,0	46,2	0	1,7	0	0	11,2	2,8	2,2	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,1	2,0	5,2	43,7	0	10,1	0,1	0,8	26,2	9,5	19,3	0,5	132	2012
Итого за прием пищи:	645	24,1	23,1	74,2	601,8	0,4	16,7	0,3	5,3	100,5	130,1	318,8	6,5		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	13,8	9,6	22,5	227,9	0	1,4	0,4	2,3	128,0	27,5	165,2	1,0	238	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	11,9	60,7	0	60	0,2	0	15,5	3,9	2,3	0,5	441	2008
Итого за прием пищи:	330	14,3	9,8	34,4	288,6	0	61,4	0,6	2,3	143,5	31,4	167,5	1,5		
Всего за день:		55,2	48,6	173,15	1365,7	0,7	79,8	0,9	8,6	561,5	233,6	815,6	10,1		

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															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,7	3,5	0	43	0	0,1	0	0	104	4,1	59,1	0,1	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	2,9	0,4	17,7	85,7	0,1	0	0	0	8,3	12,2	32	0,7		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	4,1	17,2	119,1	0,1	0,3	0	1,4	57,1	41,5	89,9	1,4	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,4	1,9	14,4	83,6	0	0,4	0	0	85,8	11,9	63,4	0,2	к/к	к/к
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	3	2,5	0,15	35	0	0	0	0	0	0	0	0	213	2008
Итого за прием пищи:	401	14,9	12,4	49,45	366,4	0,2	0,8	0	1,4	255,2	69,7	244,4	2,4		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0	3,6	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	3,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5		
Обед															
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	2,5	7,7	17,2	148,3	0,1	9,3	0,2	2,7	41,6	24,8	60,2	1,1	94	2008
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	155	11,7	19,1	9,4	258,0	0	17,4	0	5,0	50,7	26,6	118,3	2,1	262	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3	0,5	20	100	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,4	3,0	3,9	48,1	0,1	1,9	0	1,9	8,4	8,8	26,0	0,3		2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,7	0	18,3	76,9	0	10,2	0,1	0	28,1	14,7	17,7	0,4	401	2008
Итого за прием пищи:	620	19,3	30,3	68,8	631,3	0,2	38,8	0,3	9,6	128,8	74,9	222,2	3,9		
Полдник															
ВАТРУШКИ	70	4,7	1,3	48,9	226,5	0,1	0,1	0	0,2	14,9	8,7	42,4	0,8	458	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	10,7	42,6	0	0	0	0	5,7	1,3	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	250	4,7	1,3	59,6	269,1	0,1	0,1	0	0,2	20,6	10,0	42,4	0,8		
Всего за день:		39,8	44,2	196,05	1344,2	0,5	43,3	0,3	11,2	417,2	161,8	521,6	9,6		

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															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	3,6	0,1	33	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	4,0	21,9	139,5	0	0,4	0	0,7	80,0	12,1	69,0	0,3	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,8	0,4	17,2	83,3	0,1	0	0	0	8,1	11,9	31,2	0,7		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,4	2,0	13,2	79,6	0	0,4	0	0	77,1	16,2	62,2	0,5	397	2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	3	2,5	0,15	35	0	0	0	0	0	0	0	0	213	2008
Итого за прием пищи:	390	12,5	12,5	52,55	370,4	0,1	0,8	0	0,8	165,8	40,2	163,4	1,5		
II Завтрак															
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	175	4,9	4,4	7,9	98,9	0,1	1,2	0	0	210	24,5	166,3	0		2008
Итого за прием пищи:	175	4,9	4,4	7,9	98,9	0,1	1,2	0	0	210	24,5	166,3	0		
Обед															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	7,5	4,6	15,8	133,9	0,1	4,9	0,2	0,3	19,0	20,8	49,2	0,8	87	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	12,9	15,7	12,6	244,5	0	20,7	0	3,3	61,3	32,1	135,8	2,4	306	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,7	4,9	4,1	63,1	0	1,9	0	2,2	15,8	9,5	18,5	0,6	33	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,2	0	18,1	73,9	0	4,3	0	0	15,4	3,7	9,3	0,1	378	2012
Итого за прием пищи:	630	23,9	25,6	67,6	597,0	0,2	31,8	0,2	6,7	118,7	73,7	247,6	5,5		
Полдник															
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	85	1,5	1,1	7,2	44,7	0	5	1	0,3	40,8	21,4	35,9	0,7	129	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0	8,9	36,7	0	1	0	0	10,2	2,3	1,2	0,1	436	2008
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0	0	0	0	7,3	5	22,5	0,5		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	315	5,4	3,8	47,2	244,9	0	6	1	0,8	64,1	37,0	80,6	1,8		
Всего за день:		46,7	46,3	175,25	1311,2	0,4	39,8	1,2	8,3	558,6	175,4	657,9	8,8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	476,2	434,3	1804,3	13477,7	4,6	337,8	6,3	74,7	4554,0	1734,5	6360,1	86,2
Среднее значение за период	47,62	43,43	180,43	1347,77	0,46	33,78	0,63	7,47	455,40	173,45	636,01	8,62
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,13	29,00	56,87									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	400	150	649	288