

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5.3	7.8	18.7	167.2	0.10	0.80	0.00	0.40	150.60	18.20	114.20	0.20	416	2012
ПЕЧЕНЬЕ	28	2.1	2.7	20.8	116.8	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	5.60	25.20	0.60		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.0	5.0	0.0	44.9	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	0.00	1.10	0.00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0.1	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	2.80	2.30	4.40	0.50	392	2012
Итого за прием пищи:	354	7.5	15.5	44.7	349.8	0.10	0.80	0.00	0.50	162.20	26.10	144.90	1.30		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	166	0.8	0.2	16.4	71.2	0.02	3.31	0.00	0.16	11.59	6.62	11.59	2.31	442	2008
Итого за прием пищи:	166	0.8	0.2	16.4	71.2	0.02	3.31	0.00	0.16	11.59	6.62	11.59	2.31		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	2.1	1.3	16.2	85.6	0.10	7.10	0.20	0.70	22.90	21.70	54.40	1.00	77	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	8.5	8.6	1.8	118.7	0.00	0.40	0.20	0.40	10.60	12.70	76.90	1.10	277	2012
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	110	2.5	4.4	27.0	157.8	0.00	0.00	0.00	0.30	3.20	16.90	51.60	0.40	316	2012
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	40	0.5	2.0	3.8	36.0	0.00	2.00	1.00	1.10	20.40	15.20	22.00	0.40		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.2	0.0	11.4	46.1	0.00	14.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	550	16.4	16.7	77.2	525.8	0.20	23.50	1.40	3.40	64.40	74.10	239.70	4.50		
Полдник															
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	65	11.4	3.5	1.3	81.0	0.10	0.10	0.00	0.40	37.70	33.90	161.00	0.70	268	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.4	4.8	11.8	100.5	0.10	17.00	0.20	1.40	40.60	23.10	50.40	1.10	344	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	4.60	22.80	0.40		2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6.2	5.6	0.4	76.7	0.00	0.00	0.20	1.00	24.90	5.40	87.10	1.20	213	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	170	4.2	4.6	12.5	109.0	0.10	0.80	0.00	0.00	148.50	18.10	107.40	0.20	397	2012
Итого за прием пищи:	440	26.8	19.5	44.0	458.9	0.30	17.90	0.40	2.80	258.40	85.10	428.70	3.60		
Всего за день:		51.5	51.9	182.3	1 405.7	0.62	45.51	1.80	6.86	496.59	191.92	824.89	11.71		

2 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 ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ	150	6.2	8.8	21.3	190.4	0.20	0.80	0.00	0.70	156.90	37.10	158.10	0.70	413	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.0	5.0	0.0	44.9	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	0.00	1.10	0.00		2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	170	4.2	4.5	12.0	106.3	0.10	0.80	0.00	0.00	148.80	17.60	107.60	0.20	395	2012
Итого за прием пищи:	356	12.7	19.2	48.7	420.2	0.30	1.60	0.00	0.80	312.10	58.60	286.30	1.20		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	166	0.8	0.2	16.4	71.2	0.02	3.31	0.00	0.16	11.59	6.62	11.59	2.31	442	2008
Итого за прием пищи:	166	0.8	0.2	16.4	71.2	0.02	3.31	0.00	0.16	11.59	6.62	11.59	2.31		
Обед															
СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150	6.4	2.4	11.1	91.5	0.10	5.50	0.20	0.70	35.30	32.40	110.10	0.90	84	2012
КОТЛЕТЫ	60	9.8	10.1	4.7	149.0	0.00	0.20	0.00	1.20	17.50	10.90	91.30	1.30	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.4	4.9	17.3	123.5	0.10	8.50	0.00	0.20	25.30	23.50	66.40	1.00	321	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0.7	2.9	2.9	41.4	0.00	6.90	0.10	1.30	17.70	6.30	12.00	0.40	39	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0.1	0.1	7.0	29.4	0.00	14.90	0.00	0.10	3.30	1.60	2.20	0.50	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	560	22.0	20.8	60.0	516.4	0.30	36.00	0.30	4.40	106.30	82.30	316.80	5.70		
Полдник															
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	13.6	18.4	14.1	278.4	0.00	0.20	0.10	1.30	106.20	16.70	162.00	0.70	231	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	35	1.0	2.5	6.0	56.3	0.00	0.10	0.00	0.00	30.20	3.20	21.40	0.00	354	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5.7	4.6	42.3	232.8	0.10	0.00	0.00	0.80	19.30	8.70	49.70	0.50	469	2012
ЯБЛОКО	164	0.6	0.6	14.1	67.8	0.00	14.40	0.00	0.90	23.10	11.50	15.90	3.20		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	170	4.2	4.6	12.5	109.0	0.10	0.80	0.00	0.00	148.50	18.10	107.40	0.20	397	2012
Итого за прием пищи:	519	25.1	30.7	89.0	744.3	0.20	15.50	0.10	3.00	327.30	58.20	356.40	4.60		
Всего за день:		60.6	70.9	214.1	1 752.1	0.82	56.41	0.40	8.36	757.29	205.72	971.09	13.81		

3 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															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	125	17.6	22.1	17.4	341.5	0.00	0.30	0.20	1.30	150.60	22.90	219.50	0.90	225	2008
ЯГОДЫ ПРОТЁРТЫЕ С САХАРОМ	35	0.1	0.1	26.0	100.8	0.00	1.10	0.00	0.00	5.30	3.20	4.90	0.20	391	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.0	5.0	0.0	44.9	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	0.00	1.10	0.00		2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4.8	5.2	7.8	98.9	0.10	0.90	0.00	0.00	173.40	19.00	122.40	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	366	24.8	33.3	66.6	664.7	0.10	2.30	0.20	1.40	335.70	49.00	367.40	1.60		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	164	0.6	0.6	14.1	67.8	0.00	14.40	0.00	0.90	23.10	11.50	15.90	3.20		2008
Итого за прием пищи:	164	0.6	0.6	14.1	67.8	0.00	14.40	0.00	0.90	23.10	11.50	15.90	3.20		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	5.4	1.2	14.9	92.0	0.20	2.60	0.20	1.90	35.20	26.80	65.70	1.80	99	2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	8	0.6	0.2	4.0	20.4	0.00	0.00	0.00	0.00	1.40	0.90	4.70	0.10	115	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	10.8	11.0	1.5	148.3	0.00	0.50	0.00	0.40	27.90	11.50	103.00	0.80	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.1	4.5	26.0	160.8	0.10	0.00	0.00	0.90	7.00	5.50	30.60	0.70	204	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.7	1.9	4.8	39.3	0.00	1.80	0.00	0.90	14.70	8.70	17.00	0.50	33	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.2	0.0	11.4	46.1	0.00	14.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	558	24.4	19.2	79.6	588.5	0.40	18.90	0.20	5.00	93.50	61.00	255.80	5.50		
Полдник															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	12.2	11.9	11.5	202.6	0.00	21.80	0.00	1.40	62.20	30.40	132.00	2.50	298	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	35	0.4	0.9	1.8	19.5	0.00	0.20	0.00	0.00	5.00	1.20	5.00	0.00	355	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	4.60	22.80	0.40		2008
ПЕЧЕНЬЕ	28	2.1	2.7	20.8	116.8	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	5.60	25.20	0.60		2008
НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	170	4.2	4.5	12.0	106.3	0.10	0.80	0.00	0.00	148.80	17.60	107.60	0.20	395	2012
Итого за прием пищи:	418	21.5	21.0	64.1	536.9	0.10	22.80	0.00	1.40	230.80	59.40	292.60	3.70		
Всего за день:		71.3	74.1	224.4	1 857.9	0.60	58.40	0.40	8.70	683.10	180.90	931.70	14.00		

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															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6.2	8.3	20.4	182.2	0.20	0.80	0.00	1.30	151.60	48.20	152.80	1.20	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.0	5.0	0.0	44.9	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	0.00	1.10	0.00		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.10	0.00	0.00	88.00	3.50	50.00	0.10		2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	170	4.2	4.5	12.0	106.3	0.10	0.80	0.00	0.00	148.80	17.60	107.60	0.20	395	2012
Итого за прием пищи:	366	15.0	21.7	47.8	448.4	0.30	1.70	0.00	1.40	394.80	73.20	331.00	1.80		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	166	0.8	0.2	16.4	71.2	0.02	3.31	0.00	0.16	11.59	6.62	11.59	2.31	442	2008
Итого за прием пищи:	166	0.8	0.2	16.4	71.2	0.02	3.31	0.00	0.16	11.59	6.62	11.59	2.31		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3.5	3.5	9.9	86.3	0.00	8.70	0.20	0.60	43.30	21.10	57.70	1.30	57	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60	9.5	9.5	7.4	152.8	0.00	0.20	0.00	1.20	7.70	12.80	89.30	1.20	287	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.4	4.9	17.3	123.5	0.10	8.50	0.00	0.20	25.30	23.50	66.40	1.00	321	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	0.00	2.80	0.10	0.00	16.40	6.00	14.80	0.30		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0.1	0.1	7.0	29.4	0.00	14.90	0.00	0.10	3.30	1.60	2.20	0.50	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	560	18.9	22.0	61.7	521.2	0.20	35.10	0.30	3.00	103.20	72.60	265.20	5.90		
Полдник															
ТУШЁННАЯ КАПУСТА С ПТИЦЕЙ	180	10.4	12.9	10.3	200.2	0.00	28.40	0.20	2.10	79.30	34.70	113.30	2.10	262	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	4.60	22.80	0.40		2008
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	5.8	4.6	51.9	271.4	0.10	0.00	0.00	0.80	21.20	9.70	51.00	0.70	458	2012
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	170	4.5	4.9	18.7	138.4	0.10	0.80	0.00	0.00	165.50	18.00	119.30	0.20	384	2012
Итого за прием пищи:	460	23.3	23.4	98.9	701.7	0.20	29.20	0.20	2.90	272.70	67.00	306.40	3.40		
Всего за день:		58.0	67.3	224.8	1 742.5	0.72	69.31	0.50	7.46	782.29	219.42	914.19	13.41		

5 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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11.8	12.7	4.5	180.9	0.10	0.40	0.20	1.50	127.40	18.00	194.40	1.80	215	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.0	5.0	0.0	44.9	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	0.00	1.10	0.00		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2.1	2.7	0.0	32.8	0.00	0.10	0.00	0.00	79.20	3.20	45.00	0.10		2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	170	4.2	4.6	12.5	109.0	0.10	0.80	0.00	0.00	148.50	18.10	107.40	0.20	397	2012
Итого за прием пищи:	365	20.4	25.9	32.4	446.2	0.20	1.30	0.20	1.60	361.50	43.20	367.40	2.40		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	164	0.6	0.6	14.1	67.8	0.00	14.40	0.00	0.90	23.10	11.50	15.90	3.20		2008
Итого за прием пищи:	164	0.6	0.6	14.1	67.8	0.00	14.40	0.00	0.90	23.10	11.50	15.90	3.20		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3.3	3.5	7.0	74.3	0.00	9.80	0.20	0.60	39.10	17.20	50.30	1.00	67	2012
АЗУ	180	10.7	14.3	20.7	254.5	0.10	10.30	0.00	3.30	20.10	36.30	138.90	2.30	260	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.7	1.9	4.8	39.3	0.00	1.80	0.00	0.90	14.70	8.70	17.00	0.50	33	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.2	0.0	11.4	46.1	0.00	14.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	560	17.5	20.1	60.9	495.8	0.20	35.90	0.20	5.70	81.20	69.80	241.00	5.40		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С РЫБОЙ	150	16.6	6.1	20.5	202.0	0.10	0.50	0.00	1.30	50.10	57.30	248.50	1.30	299	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	35	0.4	0.9	1.8	19.5	0.00	0.20	0.00	0.00	5.00	1.20	5.00	0.00	355	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	4.60	22.80	0.40		2008
ЗЕФИР	22	0.2	0.0	17.6	71.7	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	1.30	2.60	0.30		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2.6	2.8	9.3	73.3	0.00	0.50	0.00	0.00	94.60	12.40	69.20	0.60	394	2012
Итого за прием пищи:	412	22.4	10.8	67.2	458.2	0.10	1.20	0.00	1.30	161.90	76.80	348.10	2.60		
Всего за день:		60.9	57.4	174.6	1 468.0	0.50	52.80	0.40	9.50	627.70	201.30	972.40	13.60		

6 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	150	5.3	7.9	23.3	186.4	0.10	0.80	0.00	0.20	149.70	24.20	129.00	0.30	415	2012
ПЕЧЕНЬЕ	14	1.1	1.4	10.4	58.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	2.80	12.60	0.30		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.0	5.0	0.0	44.9	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	0.00	1.10	0.00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0.1	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	2.80	2.30	4.40	0.50	392	2012
Итого за прием пищи:	340	6.5	14.3	38.9	310.6	0.10	0.80	0.00	0.30	157.30	29.30	147.10	1.10		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	166	0.8	0.2	16.4	71.2	0.02	3.31	0.00	0.16	11.59	6.62	11.59	2.31	442	2008
Итого за прием пищи:	166	0.8	0.2	16.4	71.2	0.02	3.31	0.00	0.16	11.59	6.62	11.59	2.31		
Обед															
СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1.5	1.9	9.3	61.9	0.00	4.50	0.20	0.60	37.00	19.10	42.60	1.00	64	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12.2	12.5	21.2	245.8	0.20	10.40	0.00	1.40	32.50	37.30	162.90	2.60	299	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	35	0.3	0.9	1.1	16.2	0.00	0.20	0.00	0.00	4.80	1.10	4.30	0.00	355	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0.8	2.9	3.3	43.5	0.00	8.40	0.10	1.30	21.20	7.50	14.30	0.50	39	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.2	0.0	11.4	46.1	0.00	14.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	565	17.6	18.6	63.3	495.1	0.30	37.50	0.30	4.20	102.80	72.60	258.90	5.70		
Полдник															
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	65	11.1	3.1	2.7	83.8	0.10	0.30	0.10	0.30	33.50	35.00	157.80	0.70	256	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.4	3.8	11.8	91.8	0.10	17.00	0.20	0.90	40.60	23.10	50.30	1.10	344	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6.2	5.6	0.4	76.7	0.00	0.00	0.20	1.00	24.90	5.40	87.10	1.20	213	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	4.60	22.80	0.40		2008
НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	170	4.2	4.5	12.0	106.3	0.10	0.80	0.00	0.00	148.80	17.60	107.60	0.20	395	2012
Итого за прием пищи:	440	26.5	18.0	44.9	450.3	0.30	18.10	0.50	2.20	254.50	85.70	425.60	3.60		
Всего за день:		51.4	51.1	163.5	1 327.2	0.72	59.71	0.80	6.86	526.19	194.22	843.19	12.71		

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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5.3	7.8	18.7	167.2	0.10	0.80	0.00	0.40	150.60	18.20	114.20	0.20	416	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.0	5.0	0.0	44.9	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	0.00	1.10	0.00		2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	170	4.2	4.6	12.5	109.0	0.10	0.80	0.00	0.00	148.50	18.10	107.40	0.20	397	2012
Итого за прием пищи:	356	11.8	18.3	46.6	399.7	0.20	1.60	0.00	0.50	305.50	40.20	242.20	0.70		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	166	0.8	0.2	16.4	71.2	0.02	3.31	0.00	0.16	11.59	6.62	11.59	2.31	442	2008
Итого за прием пищи:	166	0.8	0.2	16.4	71.2	0.02	3.31	0.00	0.16	11.59	6.62	11.59	2.31		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1.8	1.9	7.4	55.7	0.00	10.00	0.20	0.60	39.70	16.60	39.70	0.90	81	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9.0	9.5	3.1	134.7	0.00	0.40	0.20	1.20	22.20	14.10	85.50	1.10	278	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4.6	5.2	20.9	148.7	0.20	0.00	0.00	2.60	7.30	67.70	101.70	2.30	181	2008
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.5	1.9	4.0	36.7	0.00	1.10	0.80	1.10	19.10	14.40	21.30	0.40	54	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0.1	0.1	7.0	29.4	0.00	14.90	0.00	0.10	3.30	1.60	2.20	0.50	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	550	18.6	19.0	59.4	486.8	0.30	26.40	1.20	6.50	98.80	122.00	285.20	6.80		
Полдник															
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	150	11.4	12.1	4.8	175.8	0.10	0.70	0.50	1.60	116.40	21.50	189.30	2.00	217	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	4.60	22.80	0.40		2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	7.5	7.1	38.3	247.1	0.10	0.00	0.00	0.90	37.50	10.80	72.20	0.60	458	2012
ЯБЛОКО	164	0.6	0.6	14.1	67.8	0.00	14.40	0.00	0.90	23.10	11.50	15.90	3.20		2008
НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	170	4.2	4.5	12.0	106.3	0.10	0.80	0.00	0.00	148.80	17.60	107.60	0.20	395	2012
Итого за прием пищи:	589	26.3	25.3	87.2	688.7	0.30	15.90	0.50	3.40	332.50	66.00	407.80	6.40		
Всего за день:		57.5	62.8	209.6	1 646.4	0.82	47.21	1.70	10.56	748.39	234.82	946.79	16.21		

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															
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	125	17.7	22.1	17.3	342.0	0.00	0.30	0.20	1.10	150.40	22.80	219.50	0.90	237	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	35	1.0	2.5	6.0	56.3	0.00	0.10	0.00	0.00	30.20	3.20	21.40	0.00	354	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.0	5.0	0.0	44.9	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	0.00	1.10	0.00		2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4.8	5.2	7.8	98.9	0.10	0.90	0.00	0.00	173.40	19.00	122.40	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	366	25.8	35.7	46.5	620.7	0.10	1.30	0.20	1.20	360.40	48.90	383.90	1.40		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	164	0.6	0.6	14.1	67.8	0.00	14.40	0.00	0.90	23.10	11.50	15.90	3.20		2008
Итого за прием пищи:	164	0.6	0.6	14.1	67.8	0.00	14.40	0.00	0.90	23.10	11.50	15.90	3.20		
Обед															
РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1.7	1.0	12.8	68.8	0.10	4.60	0.20	0.10	26.50	18.50	46.20	0.80	74	2012
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	10.4	14.7	4.4	191.9	0.00	0.00	0.00	0.90	18.00	10.50	105.90	0.90	306	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.4	4.9	17.3	123.5	0.10	8.50	0.00	0.20	25.30	23.50	66.40	1.00	321	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.7	1.9	4.8	39.3	0.00	1.80	0.00	0.90	14.70	8.70	17.00	0.50	33	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.2	0.0	11.4	46.1	0.00	14.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	560	18.0	22.9	67.7	551.2	0.30	28.90	0.20	3.00	91.80	68.80	270.30	4.80		
Полдник															
ТУШЁННЫЕ ОВОЩИ С МЯСОМ	180	11.3	12.7	12.3	209.8	0.00	23.80	0.20	2.30	65.30	36.80	129.20	2.60	274	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	4.60	22.80	0.40		2008
ПЕЧЕНЬЕ	14	1.1	1.4	10.4	58.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	2.80	12.60	0.30		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	170	4.2	4.6	12.5	109.0	0.10	0.80	0.00	0.00	148.50	18.10	107.40	0.20	397	2012
Итого за прием пищи:	399	19.2	19.7	53.2	468.9	0.10	24.60	0.20	2.30	224.60	62.30	272.00	3.50		
Всего за день:		63.6	78.9	181.5	1 708.6	0.50	69.20	0.60	7.40	699.90	191.50	942.10	12.90		

9 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															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11.8	12.7	4.5	180.9	0.10	0.40	0.20	1.50	127.40	18.00	194.40	1.80	215	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.0	5.0	0.0	44.9	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	0.00	1.10	0.00		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.10	0.00	0.00	88.00	3.50	50.00	0.10		2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	170	4.2	4.6	12.5	109.0	0.10	0.80	0.00	0.00	148.50	18.10	107.40	0.20	397	2012
Итого за прием пищи:	366	20.6	26.2	32.4	449.8	0.20	1.30	0.20	1.60	370.30	43.50	372.40	2.40		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	166	0.8	0.2	16.4	71.2	0.02	3.31	0.00	0.16	11.59	6.62	11.59	2.31	442	2008
Итого за прием пищи:	166	0.8	0.2	16.4	71.2	0.02	3.31	0.00	0.16	11.59	6.62	11.59	2.31		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	2.4	3.3	12.2	87.4	0.00	2.60	0.20	0.60	21.20	11.50	38.10	0.70	85	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	12.9	17.7	28.1	323.9	0.00	1.00	0.30	4.30	19.30	32.60	141.80	1.30	304	2012
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	40	0.5	2.0	3.8	36.0	0.00	2.00	1.00	1.10	20.40	15.20	22.00	0.40		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0.1	0.1	7.0	29.4	0.00	14.90	0.00	0.10	3.30	1.60	2.20	0.50	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	560	18.5	23.5	68.1	558.3	0.10	20.50	1.50	7.00	71.40	68.50	238.90	4.50		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	150	13.2	12.2	13.1	215.7	0.00	26.80	0.00	1.60	85.40	33.20	142.30	2.80	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	35	0.3	0.9	1.1	16.2	0.00	0.20	0.00	0.00	4.80	1.10	4.30	0.00	355	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	4.60	22.80	0.40		2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5.7	4.6	42.3	232.8	0.10	0.00	0.00	0.80	19.30	8.70	49.70	0.50	469	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД, ПРОТЁРТЫХ С САХАРОМ	170	0.1	0.1	26.8	105.0	0.00	0.20	0.00	0.00	5.10	1.70	6.60	0.10	378	2012
Итого за прием пищи:	450	21.9	18.8	101.3	661.4	0.10	27.20	0.00	2.40	121.30	49.30	225.70	3.80		
Всего за день:		61.8	68.7	218.2	1 740.7	0.42	52.31	1.70	11.16	574.59	167.92	848.59	13.01		

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															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6.1	7.9	22.3	186.3	0.20	0.80	0.00	0.10	154.90	25.90	147.30	0.80	416	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.0	5.0	0.0	44.9	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	0.00	1.10	0.00		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2.1	2.7	0.0	32.8	0.00	0.10	0.00	0.00	79.20	3.20	45.00	0.10		2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	170	4.2	4.5	12.0	106.3	0.10	0.80	0.00	0.00	148.80	17.60	107.60	0.20	395	2012
Итого за прием пищи:	365	14.7	21.0	49.7	448.9	0.30	1.70	0.00	0.20	389.30	50.60	320.50	1.40		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	164	0.6	0.6	14.1	67.8	0.00	14.40	0.00	0.90	23.10	11.50	15.90	3.20		2008
Итого за прием пищи:	164	0.6	0.6	14.1	67.8	0.00	14.40	0.00	0.90	23.10	11.50	15.90	3.20		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3.3	3.5	7.0	74.3	0.00	9.80	0.20	0.60	39.10	17.20	50.30	1.00	67	2012
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	9.7	10.1	4.4	147.4	0.00	0.00	0.00	1.20	16.30	10.40	89.10	1.30	271	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.1	4.5	26.0	160.8	0.10	0.00	0.00	0.90	7.00	5.50	30.60	0.70	204	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0.7	1.9	5.2	41.1	0.00	2.10	0.00	0.90	15.40	9.50	18.70	0.50	54	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.2	0.0	11.4	46.1	0.00	14.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	550	20.6	20.4	71.0	551.3	0.20	25.90	0.20	4.50	85.10	50.20	223.50	5.10		
Полдник															
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	65	11.8	3.8	3.2	92.6	0.10	0.10	0.00	0.40	37.30	34.40	164.80	0.80	269	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.4	4.9	17.3	123.5	0.10	8.50	0.00	0.20	25.30	23.50	66.40	1.00	321	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	4.60	22.80	0.40		2008
ЗЕФИР	22	0.2	0.0	17.6	71.7	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	1.30	2.60	0.30		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0.1	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	2.80	2.30	4.40	0.50	392	2012
Итого за прием пищи:	412	17.1	9.7	61.3	400.4	0.20	8.60	0.00	0.60	77.60	66.10	261.00	3.00		
Всего за день:		53.0	51.7	196.1	1 468.4	0.70	50.60	0.20	6.20	575.10	178.40	820.90	12.70		

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	589,8	634,6	1989,0	16117,3	6.42	561.46	8.50	83.06	6 471.1 4	1 966.1 2	9 015.8 4	134.06
Среднее значение за период	59.0	63.5	198.9	1 611.7	0.64	56.15	0.90	8.31	647.11	196.61	901.58	13.41
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.6	35.4	49.9									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	360	165	557	454