

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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 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	200	7.4	8.7	30.5	230.2	0.10	0.90	0.00	0.80	178.60	23.20	142.90	0.50	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
ПЕЧЕНЬЕ	27	2.0	2.6	20.1	112.6	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	5.40	24.30	0.60		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	6.2	25.3	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	3.60	6.70	0.60	392	2012
Итого за прием пищи:	413	9.6	16.3	56.8	413.0	0.10	0.90	0.00	0.90	191.30	32.20	175.00	1.70		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	158	0.8	0.2	15.6	67.8	0.02	3.15	0.00	0.15	11.04	6.30	11.04	2.20	442	2008
Итого за прием пищи:	158	0.8	0.2	15.6	67.8	0.02	3.15	0.00	0.15	11.04	6.30	11.04	2.20		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	3.1	1.5	22.3	114.3	0.10	7.50	0.20	0.80	34.00	25.70	67.20	1.30	77	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9.5	10.2	3.2	142.6	0.00	0.60	0.30	0.50	14.20	15.70	89.50	1.40	277	2012
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	3.0	4.4	32.0	180.2	0.00	0.00	0.00	0.30	3.70	20.10	60.90	0.40	316	2012
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	60	0.7	3.1	4.9	50.6	0.00	2.80	1.40	1.70	28.60	21.30	30.90	0.60		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.3	0.0	13.4	54.2	0.00	20.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.2	0.4	20.3	97.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.60	9.10	41.80	1.90		2008
Итого за прием пищи:	668	19.8	19.6	96.1	639.8	0.20	30.90	1.90	4.40	89.20	91.90	290.30	5.60		
Полдник															
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13.4	4.4	2.0	100.5	0.10	0.20	0.00	0.50	42.70	40.50	190.10	0.70	268	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.2	4.6	15.1	115.5	0.10	20.60	0.20	1.10	51.30	29.30	63.80	1.50	344	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	44	3.3	1.3	22.6	115.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	5.70	28.60	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	180	5.0	5.3	14.7	128.2	0.10	0.90	0.00	0.00	174.40	22.10	127.10	0.40	397	2012
Итого за прием пищи:	504	31.1	21.2	54.8	536.2	0.30	21.70	0.40	2.60	301.70	103.00	496.70	4.20		
Всего за день:		61.3	57.3	223.3	1 656.8	0.62	56.65	2.30	8.05	593.24	233.40	973.04	13.70		

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															
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ	200	8.1	10.0	29.5	242.9	0.20	0.90	0.00	1.00	187.00	51.50	205.60	1.20	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	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	180	4.9	5.2	14.2	125.1	0.10	0.90	0.00	0.00	174.50	20.60	126.20	0.30	395	2012
Итого за прием пищи:	426	16.0	21.4	64.3	517.7	0.30	1.80	0.00	1.10	369.80	77.30	358.90	1.90		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	158	0.8	0.2	16.0	67.9	0.00	3.20	0.00	0.00	11.10	6.30	11.10	2.20	442	2008
Итого за прием пищи:	158	0.8	0.2	16.0	67.9	0.00	3.20	0.00	0.00	11.10	6.30	11.10	2.20		
Обед															
СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	180	7.8	2.5	12.8	107.3	0.10	6.20	0.20	0.70	49.00	40.20	136.30	1.20	84	2012
КОТЛЕТЫ	70	11.0	12.0	6.1	176.0	0.00	0.30	0.00	1.70	21.20	12.90	103.70	1.50	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.1	21.4	144.6	0.20	10.50	0.00	0.20	32.60	29.00	82.80	1.20	321	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.1	3.0	3.8	46.7	0.00	10.20	0.10	1.30	26.00	9.50	17.80	0.50	39	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.1	0.1	8.3	35.2	0.00	21.00	0.00	0.20	3.90	1.90	2.60	0.50	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.2	0.4	20.3	97.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.60	9.10	41.80	1.90		2008
Итого за прием пищи:	688	26.3	23.1	72.7	607.7	0.40	48.20	0.30	5.20	141.30	102.60	385.00	6.80		
Полдник															
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	95	15.2	21.9	16.1	324.2	0.00	0.20	0.10	1.90	119.20	18.70	180.70	0.70	231	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	40	1.2	2.8	7.7	67.5	0.00	0.10	0.00	0.00	31.90	3.50	23.10	0.00	354	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	6.3	6.6	46.6	271.6	0.10	0.10	0.00	1.40	25.30	10.00	57.70	0.50	469	2012
ЯБЛОКО	160	0.6	0.6	13.8	66.2	0.00	14.10	0.00	0.90	22.50	11.30	15.50	3.10		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.0	5.3	14.7	128.2	0.10	0.90	0.00	0.00	174.40	22.10	127.10	0.40	397	2012
Итого за прием пищи:	545	28.3	37.2	98.9	857.7	0.20	15.40	0.10	4.20	373.30	65.60	404.10	4.70		
Всего за день:		71.4	81.9	251.9	2 051.0	0.90	68.60	0.40	10.50	895.50	251.80	1 159.10	15.60		

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	160	24.0	30.0	24.6	467.1	0.10	0.40	0.20	1.70	202.80	31.30	294.70	1.20	225	2008
ЯГОДЫ ПРОТЁРТЫЕ С САХАРОМ	40	0.2	0.1	29.7	115.2	0.00	1.20	0.00	0.00	6.00	3.60	5.60	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	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	5.6	8.2	104.8	0.10	0.90	0.00	0.00	183.60	20.20	129.60	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	426	32.2	41.9	83.1	836.8	0.20	2.50	0.20	1.80	400.70	60.30	457.00	2.00		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	160	0.6	0.6	13.8	66.2	0.00	14.10	0.00	0.90	22.50	11.30	15.50	3.10		2008
Итого за прием пищи:	160	0.6	0.6	13.8	66.2	0.00	14.10	0.00	0.90	22.50	11.30	15.50	3.10		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	8.8	1.5	23.0	141.2	0.20	3.10	0.30	3.30	57.40	41.80	103.60	3.00	99	2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10	0.8	0.3	4.9	25.4	0.00	0.00	0.00	0.00	1.70	1.20	5.90	0.10	115	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	75	12.5	13.0	2.4	177.4	0.00	0.50	0.00	0.60	34.30	13.40	118.10	0.90	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.7	35.6	206.8	0.10	0.00	0.00	1.20	9.40	7.50	41.50	0.90	204	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	3.0	6.1	54.5	0.00	2.40	0.00	1.40	20.00	11.90	23.30	0.70	33	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.3	0.0	13.4	54.2	0.00	20.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.2	0.4	20.3	97.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.60	9.10	41.80	1.90		2008
Итого за прием пищи:	703	32.0	22.9	105.7	757.4	0.40	26.00	0.30	7.60	131.50	84.90	334.20	7.50		
Полдник															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	12.3	13.7	12.3	222.0	0.00	23.30	0.00	2.00	66.90	32.20	136.60	2.70	298	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	40	0.5	1.1	2.0	22.4	0.00	0.40	0.00	0.00	5.90	1.70	6.20	0.00	355	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	44	3.3	1.3	22.6	115.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	5.70	28.60	0.40		2008
ПЕЧЕНЬЕ	27	2.0	2.6	20.1	112.6	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	5.40	24.30	0.60		2008
НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	180	4.9	5.2	14.2	125.1	0.10	0.90	0.00	0.00	174.50	20.60	126.20	0.30	395	2012
Итого за прием пищи:	451	23.0	23.9	71.2	597.4	0.10	24.60	0.00	2.00	263.50	65.60	321.90	4.00		
Всего за день:		87.8	89.3	273.8	2 257.8	0.70	67.20	0.50	12.30	818.20	222.10	1 128.60	16.60		

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	200	8.2	9.3	28.2	230.9	0.20	0.90	0.00	2.00	178.90	69.40	198.10	2.00	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)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.10	0.00	0.00	132.00	5.30	75.00	0.20		2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	180	4.9	5.2	14.2	125.1	0.10	0.90	0.00	0.00	174.50	20.60	126.20	0.30	395	2012
Итого за прием пищи:	441	19.6	25.1	63.0	560.3	0.30	1.90	0.00	2.10	493.70	100.50	426.40	2.90		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	158	0.8	0.2	15.6	67.8	0.02	3.15	0.00	0.15	11.04	6.30	11.04	2.20	442	2008
Итого за прием пищи:	158	0.8	0.2	15.6	67.8	0.02	3.15	0.00	0.15	11.04	6.30	11.04	2.20		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ, С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	5.0	4.3	11.8	108.3	0.00	10.20	0.20	0.60	57.40	26.80	76.40	1.60	57	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	10.4	11.3	7.8	173.7	0.00	0.30	0.00	1.70	9.10	14.30	99.10	1.40	287	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.1	21.4	144.6	0.20	10.50	0.00	0.20	32.60	29.00	82.80	1.20	321	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1.1	5.1	4.5	69.3	0.00	1.70	0.10	0.00	22.10	8.10	20.00	0.40		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.1	0.1	8.3	35.2	0.00	21.00	0.00	0.20	3.90	1.90	2.60	0.50	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.2	0.4	20.3	97.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.60	9.10	41.80	1.90		2008
Итого за прием пищи:	688	22.9	26.3	74.1	629.0	0.30	43.70	0.30	3.80	133.70	89.20	322.70	7.00		
Полдник															
ТУШЁННАЯ КАПУСТА С ПТИЦЕЙ	200	12.6	15.4	12.7	240.9	0.00	30.80	0.20	2.60	86.00	38.60	131.90	2.20	262	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	44	3.3	1.3	22.6	115.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	5.70	28.60	0.40		2008
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	85	5.9	6.6	56.2	306.9	0.10	0.10	0.00	1.40	27.00	10.60	55.40	0.70	458	2012
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	4.8	5.2	22.4	157.2	0.10	0.90	0.00	0.00	176.80	19.10	128.60	0.20	384	2012
Итого за прием пищи:	509	26.6	28.5	113.9	820.3	0.20	31.80	0.20	4.00	298.20	74.00	344.50	3.50		
Всего за день:		69.9	80.1	266.6	2 077.4	0.82	80.55	0.50	10.05	936.64	270.00	1 104.64	15.60		

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															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	12.0	13.7	4.9	192.1	0.10	0.50	0.20	1.60	134.60	18.80	199.60	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)	14	3.2	4.1	0.0	51.0	0.00	0.10	0.00	0.00	123.20	4.90	70.00	0.10		2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.0	5.3	14.7	128.2	0.10	0.90	0.00	0.00	174.40	22.10	127.10	0.40	397	2012
Итого за прием пищи:	400	23.2	29.3	40.2	521.0	0.20	1.50	0.20	1.70	440.50	51.00	423.80	2.70		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	160	0.6	0.6	13.8	66.2	0.00	14.10	0.00	0.90	22.50	11.30	15.50	3.10		2008
Итого за прием пищи:	160	0.6	0.6	13.8	66.2	0.00	14.10	0.00	0.90	22.50	11.30	15.50	3.10		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	4.7	4.3	8.6	94.8	0.00	11.50	0.20	0.60	53.40	22.40	67.80	1.40	67	2012
АЗУ	200	12.0	13.2	22.8	258.2	0.20	11.30	0.00	2.50	22.70	39.80	153.20	2.50	260	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	3.0	6.1	54.5	0.00	2.40	0.00	1.40	20.00	11.90	23.30	0.70	33	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.3	0.0	13.4	54.2	0.00	20.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.2	0.4	20.3	97.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.60	9.10	41.80	1.90		2008
Итого за прием пищи:	668	21.1	20.9	71.2	559.6	0.30	45.20	0.20	5.60	104.80	83.20	286.10	6.50		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С РЫБОЙ	160	16.9	8.1	22.8	230.6	0.10	0.70	0.00	1.90	55.80	59.30	256.70	1.30	299	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	40	0.5	1.2	2.1	24.4	0.00	0.40	0.00	0.00	6.70	1.70	6.60	0.00	355	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	44	3.3	1.3	22.6	115.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	5.70	28.60	0.40		2008
ЗЕФИР	44	0.4	0.0	35.1	143.4	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	2.60	5.30	0.60		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.0	3.1	10.8	83.5	0.00	0.50	0.00	0.00	106.20	14.80	78.70	0.70	394	2012
Итого за прием пищи:	468	24.1	13.7	93.4	597.2	0.10	1.60	0.00	1.90	188.10	84.10	375.90	3.00		
Всего за день:		69.0	64.5	218.6	1 744.0	0.60	62.40	0.40	10.10	755.90	229.60	1 101.30	15.30		

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	200	6.7	8.7	32.8	237.7	0.10	0.90	0.00	0.20	175.90	31.60	160.80	0.50	415	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
ПЕЧЕНЬЕ	27	2.0	2.6	20.1	112.6	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	5.40	24.30	0.60		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	6.2	25.3	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	3.60	6.70	0.60	392	2012
Итого за прием пищи:	413	8.9	16.3	59.1	420.5	0.10	0.90	0.00	0.30	188.60	40.60	192.90	1.70		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	158	0.8	0.2	15.6	67.8	0.02	3.15	0.00	0.15	11.04	6.30	11.04	2.20	442	2008
Итого за прием пищи:	158	0.8	0.2	15.6	67.8	0.02	3.15	0.00	0.15	11.04	6.30	11.04	2.20		
Обед															
СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	2.0	2.1	11.4	73.8	0.00	5.30	0.20	0.60	50.30	24.40	54.20	1.30	64	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	13.3	15.3	21.7	276.7	0.20	10.70	0.00	2.00	39.20	39.30	176.50	2.70	299	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	40	0.5	1.2	2.1	24.4	0.00	0.40	0.00	0.00	6.70	1.70	6.60	0.00	355	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.1	3.0	3.8	46.7	0.00	10.20	0.10	1.30	26.00	9.50	17.80	0.50	39	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.3	0.0	13.4	54.2	0.00	20.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.2	0.4	20.3	97.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.60	9.10	41.80	1.90		2008
Итого за прием пищи:	668	20.4	22.0	72.7	573.7	0.30	46.60	0.30	5.00	130.90	84.00	296.90	6.40		
Полдник															
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	13.3	4.1	3.3	103.6	0.10	0.50	0.10	0.40	40.20	42.00	188.50	0.80	256	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.2	4.6	15.1	115.5	0.10	20.60	0.20	1.10	51.30	29.30	63.80	1.50	344	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	44	3.3	1.3	22.6	115.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	5.70	28.60	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
НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	180	4.9	5.2	14.2	125.1	0.10	0.90	0.00	0.00	174.50	20.60	126.20	0.30	395	2012
Итого за прием пищи:	504	30.9	20.8	55.6	536.2	0.30	22.00	0.50	2.50	299.30	103.00	494.20	4.20		
Всего за день:		61.0	59.3	203.0	1 598.2	0.72	72.65	0.80	7.95	629.84	233.90	995.04	14.50		

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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7.4	8.7	30.5	230.2	0.10	0.90	0.00	0.80	178.60	23.20	142.90	0.50	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	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.0	5.3	14.7	128.2	0.10	0.90	0.00	0.00	174.40	22.10	127.10	0.40	397	2012
Итого за прием пищи:	426	15.4	20.2	65.8	508.1	0.20	1.80	0.00	0.90	361.30	50.50	297.10	1.30		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	158	0.8	0.2	15.6	67.8	0.02	3.15	0.00	0.15	11.04	6.30	11.04	2.20	442	2008
Итого за прием пищи:	158	0.8	0.2	15.6	67.8	0.02	3.15	0.00	0.15	11.04	6.30	11.04	2.20		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	2.4	2.0	9.2	66.8	0.00	11.80	0.20	0.60	54.20	21.60	51.30	1.20	81	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10.1	11.7	4.6	165.0	0.00	0.70	0.30	1.70	31.50	17.80	102.10	1.40	278	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5.4	5.5	24.6	169.4	0.20	0.00	0.00	3.10	8.50	80.20	120.30	2.80	181	2008
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0.9	3.0	5.5	52.6	0.00	1.70	1.10	1.70	27.30	20.60	31.30	0.50	54	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.1	0.1	8.3	35.2	0.00	21.00	0.00	0.20	3.90	1.90	2.60	0.50	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.2	0.4	20.3	97.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.60	9.10	41.80	1.90		2008
Итого за прием пищи:	668	22.1	22.7	72.5	586.9	0.30	35.20	1.60	8.40	134.00	151.20	349.40	8.30		
Полдник															
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	160	11.8	13.3	5.8	191.5	0.10	0.90	0.70	1.80	130.30	25.40	200.70	2.00	217	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	44	3.3	1.3	22.6	115.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	5.70	28.60	0.40		2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	85	8.7	10.1	44.0	301.2	0.10	0.10	0.00	1.50	50.00	13.00	89.00	0.60	458	2012
ЯБЛОКО	160	0.6	0.6	13.8	66.2	0.00	14.10	0.00	0.90	22.50	11.30	15.50	3.10		2008
НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	180	4.9	5.2	14.2	125.1	0.10	0.90	0.00	0.00	174.50	20.60	126.20	0.30	395	2012
Итого за прием пищи:	629	29.3	30.5	100.4	799.3	0.30	16.00	0.70	4.20	385.70	76.00	460.00	6.40		
Всего за день:		67.6	73.6	254.3	1 962.1	0.82	56.15	2.30	13.65	892.04	284.00	1 117.54	18.20		

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	160	23.6	29.9	21.1	451.6	0.10	0.40	0.20	1.30	201.70	30.30	290.90	1.10	237	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	40	1.2	2.8	7.7	67.5	0.00	0.10	0.00	0.00	31.90	3.50	23.10	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	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	5.6	8.2	104.8	0.10	0.90	0.00	0.00	183.60	20.20	129.60	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	426	32.8	44.5	57.6	773.6	0.20	1.40	0.20	1.40	425.50	59.20	470.70	1.70		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	160	0.6	0.6	13.8	66.2	0.00	14.10	0.00	0.90	22.50	11.30	15.50	3.10		2008
Итого за прием пищи:	160	0.6	0.6	13.8	66.2	0.00	14.10	0.00	0.90	22.50	11.30	15.50	3.10		
Обед															
РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	2.2	1.2	15.1	82.7	0.10	5.40	0.20	0.20	38.40	23.40	58.20	1.00	74	2012
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	12.4	18.4	5.4	236.6	0.00	0.00	0.00	1.50	21.30	12.50	124.10	1.00	306	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.1	21.4	144.6	0.20	10.50	0.00	0.20	32.60	29.00	82.80	1.20	321	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	3.0	6.1	54.5	0.00	2.40	0.00	1.40	20.00	11.90	23.30	0.70	33	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.3	0.0	13.4	54.2	0.00	20.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.2	0.4	20.3	97.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.60	9.10	41.80	1.90		2008
Итого за прием пищи:	688	22.1	28.1	81.7	670.5	0.40	38.30	0.20	4.40	121.00	85.90	330.20	5.80		
Полдник															
ТУШЁННЫЕ ОВОЩИ С МЯСОМ	200	11.8	14.6	17.5	250.0	0.10	23.70	0.30	2.90	64.90	43.00	146.50	2.80	274	2012
ПЕЧЕНЬЕ	27	2.0	2.6	20.1	112.6	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	5.40	24.30	0.60		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	44	3.3	1.3	22.6	115.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	5.70	28.60	0.40		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.0	5.3	14.7	127.9	0.10	0.90	0.00	0.00	174.30	21.70	126.50	0.40	397	2012
Итого за прием пищи:	451	22.1	23.8	74.9	605.8	0.20	24.60	0.30	2.90	255.40	75.80	325.90	4.20		
Всего за день:		77.6	97.0	228.0	2 116.1	0.80	78.40	0.70	9.60	824.40	232.20	1 142.30	14.80		

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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	12.0	13.7	4.9	192.1	0.10	0.50	0.20	1.60	134.60	18.80	199.60	1.80	218	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)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.10	0.00	0.00	132.00	5.30	75.00	0.20		2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.0	5.3	14.7	127.9	0.10	0.90	0.00	0.00	174.30	21.70	126.50	0.40	397	2012
Итого за прием пищи:	401	23.5	29.6	40.2	524.3	0.20	1.50	0.20	1.70	449.20	51.00	428.20	2.80		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	158	0.8	0.2	15.6	67.8	0.02	3.15	0.00	0.15	11.04	6.30	11.04	2.20	442	2008
Итого за прием пищи:	158	0.8	0.2	15.6	67.8	0.02	3.15	0.00	0.15	11.04	6.30	11.04	2.20		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2.7	4.2	14.5	106.7	0.00	3.00	0.20	0.70	31.70	14.90	47.20	0.80	85	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.1	20.1	33.0	377.9	0.10	1.50	0.40	4.30	24.60	39.70	175.50	1.50	304	2012
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	60	0.7	3.1	4.9	50.6	0.00	2.80	1.40	1.70	28.60	21.30	30.90	0.60		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.1	0.1	8.3	35.2	0.00	21.00	0.00	0.20	3.90	1.90	2.60	0.50	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.2	0.4	20.3	97.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.60	9.10	41.80	1.90		2008
Итого за прием пищи:	668	22.8	27.9	81.0	668.3	0.20	28.30	2.00	8.00	97.40	86.90	298.00	5.30		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	160	12.8	14.2	13.2	231.6	0.00	20.50	0.00	2.30	75.90	29.10	138.30	2.50	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	40	0.5	1.2	2.1	24.4	0.00	0.40	0.00	0.00	6.70	1.70	6.60	0.00	355	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	44	3.3	1.3	22.6	115.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	5.70	28.60	0.40		2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	6.3	6.6	46.6	271.6	0.10	0.10	0.00	1.40	25.30	10.00	57.70	0.50	469	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД, ПРОТЁРТЫХ С САХАРОМ	180	0.1	0.1	33.8	132.8	0.00	0.30	0.00	0.00	6.50	2.20	8.80	0.10	378	2012
Итого за прием пищи:	494	23.0	23.4	118.3	775.7	0.10	21.30	0.00	3.70	122.80	48.70	240.00	3.50		
Всего за день:		70.1	81.1	255.1	2 036.1	0.52	54.25	2.20	13.55	680.44	192.90	977.24	13.80		

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	200	7.9	8.8	31.1	236.6	0.20	0.90	0.00	0.10	184.00	34.10	188.80	1.30	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)	14	3.2	4.1	0.0	51.0	0.00	0.10	0.00	0.00	123.20	4.90	70.00	0.10		2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	180	4.9	5.2	14.2	125.1	0.10	0.90	0.00	0.00	174.50	20.60	126.20	0.30	395	2012
Итого за прием пищи:	440	19.0	24.3	65.9	562.4	0.30	1.90	0.00	0.20	490.00	64.80	412.10	2.10		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	160	0.6	0.6	13.8	66.2	0.00	14.10	0.00	0.90	22.50	11.30	15.50	3.10		2008
Итого за прием пищи:	160	0.6	0.6	13.8	66.2	0.00	14.10	0.00	0.90	22.50	11.30	15.50	3.10		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	4.7	4.3	8.6	94.8	0.00	11.50	0.20	0.60	53.40	22.40	67.80	1.40	67	2012
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	11.0	12.0	6.1	176.0	0.00	0.30	0.00	1.70	21.20	12.90	103.70	1.50	271	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.7	35.6	206.8	0.10	0.00	0.00	1.20	9.40	7.50	41.50	0.90	204	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.0	3.0	6.7	57.4	0.00	2.90	0.00	1.40	21.10	13.20	26.00	0.70	54	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.3	0.0	13.4	54.2	0.00	20.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.2	0.4	20.3	97.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.60	9.10	41.80	1.90		2008
Итого за прием пищи:	688	25.7	24.4	90.7	687.1	0.20	34.70	0.20	6.00	113.80	65.10	280.80	6.40		
Полдник															
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	14.0	4.7	4.5	115.7	0.10	0.20	0.00	0.50	44.50	41.30	196.00	0.90	269	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.1	21.4	144.6	0.20	10.50	0.00	0.20	32.60	29.00	82.80	1.20	321	2012
ЗЕФИР	44	0.4	0.0	35.1	143.4	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	2.60	5.30	0.60		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	44	3.3	1.3	22.6	115.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	5.70	28.60	0.40		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	6.2	25.3	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	3.60	6.70	0.60	392	2012
Итого за прием пищи:	498	21.0	11.1	89.8	544.3	0.30	10.70	0.00	0.70	100.70	82.20	319.40	3.70		
Всего за день:		66.3	60.4	260.2	1 860.0	0.80	61.40	0.20	7.80	727.00	223.40	1 027.80	15.30		

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	702,0	744,3	2434,9	19359,4	7.30	658.25	10.30	103.55	7 753.2 0	2 373.3 0	10 726. 60	153.40
Среднее значение за период	70.2	74.4	243.5	1 935.9	0.73	65.83	1.00	10.36	775.32	237.30	1 072.6 6	15.30
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.5	34.6	50.9									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	421	159	680	505