

Циклическое МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ МАДОУ

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.4	5.7	9.7	96.4	0.00	0.02	0.01	0.05	0.09	4.33	13.42	2.44	0.20	18.24	0.00	0.00	0.00		2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРНЫМ ПЕСКОМ	150	6.5	5.6	34.6	214.8	0.00	0.17	0.09	0.02	0.07	19.77	143.90	96.73	3.39	202.78	1.75	0.00	0.01	323	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/10/7	0.1	0.0	8.5	35.6	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	10.04	3.41	3.26	0.28	17.95	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	342	8.0	11.3	52.8	346.8	0.97	0.19	0.10	0.07	0.16	34.14	160.73	102.43	3.87	238.97	1.75	0.00	0.01		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.7	0.1	14.7	62.6	1.20	0.01	0.01	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	0.1	14.7	62.6	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.4	3.2	36.4	1.52	0.01	0.01	0.00	0.00	12.65	14.75	7.52	0.48	109.44	2.66	0.00	0.01	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4.7	6.5	5.2	98.5	7.23	0.04	0.05	0.15	0.00	27.20	55.84	16.11	0.99	251.25	3.95	0.00	0.02	67	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	15.2	15.0	15.2	256.7	7.59	0.11	0.14	0.16	0.06	36.01	168.18	35.77	2.65	774.45	10.32	0.00	0.07	276	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	18.9	76.5	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	7.59	1.49	2.21	0.30	42.62	0.30	0.00	0.00	396	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	540	24.1	24.4	64.9	575.2	16.94	0.23	0.23	0.31	0.06	92.99	281.48	73.25	5.98	1 244.36	18.91	0.00	0.10		
Полдник																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1.7	1.2	19.4	94.8	0.20	0.02	0.05	0.01	0.00	48.77	46.06	13.46	0.41	82.77	3.38	0.00	0.00	432	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	130	15.4	12.6	26.4	283.8	1.13	0.05	0.23	0.08	0.29	155.72	189.35	24.92	1.24	239.89	4.03	0.02	0.03	240	2012
Итого за прием пищи:	280	17.1	13.8	45.8	378.6	1.33	0.07	0.28	0.09	0.29	204.49	235.41	38.38	1.65	322.66	7.41	0.02	0.03		
Всего за день:		49.9	49.6	178.2	1 363.2	20.44	0.50	0.62	0.47	0.51	341.07	687.07	219.46	13.39	1 985.99	29.57	0.02	0.14		

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		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 ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.6	5.5	21.8	151.6	0.39	0.03	0.09	0.03	0.06	82.10	83.97	18.69	0.28	131.46	7.02	0.00	0.01	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.0	3.1	12.4	90.3	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.34	76.05	17.37	0.41	159.98	8.25	0.00	0.00	397	2012
хлеб	35	1.7	0.7	12.0	61.0	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.43	15.15	3.03	0.23	21.44	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	335	8.3	9.3	46.2	302.9	0.87	0.09	0.20	0.04	0.06	184.87	175.17	39.09	0.92	312.88	15.27	0.00	0.01		
II Завтрак																				
АПЕЛЬСИН	80	0.7	0.2	6.5	34.4	48.00	0.03	0.02	0.01	0.00	27.20	18.40	10.40	0.24	157.60	1.60	0.00	0.02		2008
Итого за прием пищи:	80	0.7	0.2	6.5	34.4	48.00	0.03	0.02	0.01	0.00	27.20	18.40	10.40	0.24	157.60	1.60	0.00	0.02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	150/8	5.8	4.8	11.7	113.0	2.87	0.11	0.05	0.14	0.05	39.69	70.61	23.40	1.58	333.44	3.60	0.00	0.02	99	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.38	0.00	1.37	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	376	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
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАНЕ	50	6.4	4.2	6.5	89.8	0.15	0.04	0.03	0.01	0.00	17.36	75.85	11.28	0.27	137.10	46.58	0.00	0.00	261	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.1	3.6	14.2	98.0	6.92	0.08	0.07	0.02	0.05	23.35	55.96	19.38	0.79	508.07	5.63	0.00	0.02	321	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	3.99	0.01	0.02	0.00	0.00	9.18	16.76	5.59	0.40	56.26	1.20	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	538	17.4	12.9	63.2	439.5	13.93	0.30	0.20	0.17	0.10	103.70	251.70	70.76	4.20	1 088.69	58.13	0.00	0.05		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ	150/10	0.2	0.1	12.5	50.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.18	6.69	3.35	0.84	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	7.9	4.4	31.0	196.2	0.09	0.06	0.08	0.03	0.15	43.14	79.36	10.75	0.57	95.88	2.78	0.02	0.01	479	2008
Итого за прием пищи:	220	8.1	4.5	43.5	246.4	0.09	0.06	0.08	0.03	0.15	47.32	86.05	14.10	1.41	95.88	2.78	0.02	0.01		
Всего за день:		34.5	26.9	159.4	1 023.2	62.89	0.48	0.50	0.25	0.31	363.09	531.32	134.35	6.77	1 655.05	77.78	0.02	0.09		

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		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																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.0	4.5	6.5	79.3	0.55	0.03	0.11	0.02	0.02	110.56	76.72	12.36	0.11	154.72	9.46	0.00	0.00	93	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.4	2.3	12.8	82.0	0.39	0.03	0.08	0.01	0.00	82.39	61.94	12.59	0.22	121.34	6.75	0.00	0.00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.5	8.6	10.4	125.0	0.00	0.02	0.01	0.04	0.15	4.82	14.52	2.60	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	335	6.9	15.4	29.7	286.3	0.94	0.08	0.20	0.07	0.17	197.77	153.18	27.55	0.55	295.96	16.21	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	80	0.3	0.3	7.8	37.6	8.00	0.02	0.02	0.00	0.00	12.80	8.80	6.40	1.76	222.40	1.60	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	80	0.3	0.3	7.8	37.6	8.00	0.02	0.02	0.00	0.00	12.80	8.80	6.40	1.76	222.40	1.60	0.00	0.01		
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ	150	1.8	3.7	8.0	72.5	4.00	0.03	0.02	0.12	0.00	27.75	33.36	12.89	0.58	147.30	1.96	0.00	0.01	94	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12.7	14.3	23.0	270.9	11.57	0.15	0.17	0.04	0.26	23.91	165.31	39.51	2.58	979.54	12.59	0.00	0.07	299	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.0	24.8	103.4	0.24	0.01	0.03	0.09	0.00	28.30	19.71	15.59	0.43	258.56	0.00	0.00	0.01	402	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	3.99	0.01	0.02	0.00	0.00	9.18	16.76	5.59	0.40	56.26	1.20	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	540	19.1	18.4	79.2	559.5	19.80	0.27	0.27	0.25	0.26	98.68	276.36	85.22	5.55	1 508.26	17.43	0.00	0.10		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	6.0	16.2	1.9	177.8	0.18	0.03	0.17	0.11	0.98	59.51	89.14	8.07	0.87	109.04	11.24	0.01	0.02	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	0.2	0.1	12.4	49.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.13	6.60	3.30	0.83	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	295	6.2	16.3	14.3	227.3	0.18	0.03	0.17	0.11	0.98	63.64	95.74	11.37	1.70	109.04	11.24	0.01	0.02		
Всего за день:		32.5	50.4	131.0	1 110.7	28.92	0.40	0.66	0.43	1.41	372.89	534.08	130.54	9.56	2 135.66	46.48	0.01	0.13		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
хлеб	30	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5.3	7.0	26.0	188.6	0.38	0.11	0.09	0.03	0.07	86.62	114.95	30.46	0.87	169.67	7.93	0.00	0.01	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	3.1	9.2	78.5	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.87	78.03	18.54	0.47	164.85	8.28	0.00	0.00	TK№043	
Итого за прием пищи:	330	9.9	10.7	45.5	319.5	0.86	0.16	0.20	0.04	0.07	189.29	205.98	51.60	1.54	352.92	16.21	0.00	0.01		
II Завтрак																				
АПЕЛЬСИН	80	0.7	0.2	6.5	34.4	48.00	0.03	0.02	0.01	0.00	27.20	18.40	10.40	0.24	157.60	1.60	0.00	0.02		2008
Итого за прием пищи:	80	0.7	0.2	6.5	34.4	48.00	0.03	0.02	0.01	0.00	27.20	18.40	10.40	0.24	157.60	1.60	0.00	0.02		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	2.4	7.9	3.2	93.2	1.58	0.03	0.06	0.03	0.35	15.98	36.60	6.05	0.55	133.88	4.20	0.00	0.01	43	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	6.1	5.5	12.1	122.2	3.96	0.06	0.06	0.12	0.00	32.18	74.24	19.20	1.28	365.46	4.57	0.00	0.03	82	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	27.4	18.9	159.6	919.3	18.15	0.18	0.17	0.00	0.00	71.37	417.20	123.45	4.30	619.47	10.76	0.03	0.14	306	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0.1	0.1	17.5	71.7	0.60	0.00	0.01	0.00	0.00	10.62	4.32	4.40	0.54	47.34	0.30	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	540	39.5	32.8	214.8	1 313.5	24.29	0.34	0.33	0.15	0.35	139.69	573.58	164.74	8.23	1 232.75	21.51	0.03	0.18		
Полдник																				
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОЙ	60	0.4	0.5	24.0	101.9	0.06	0.00	0.01	0.00	0.03	11.18	6.98	2.53	0.35	40.66	0.30	0.00	0.00	458	2012
КЕФИР С САХАРОМ	150	5.0	0.2	6.7	51.7	1.67	0.07	0.00	0.00	0.00	209.96	163.30	24.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	210	5.4	0.7	30.7	153.6	1.73	0.07	0.01	0.00	0.03	221.14	170.28	27.52	0.35	40.66	0.30	0.00	0.00		
Всего за день:		55.5	44.4	297.5	1 821.0	74.88	0.60	0.56	0.20	0.45	577.32	968.24	254.26	10.36	1 783.93	39.62	0.03	0.21		

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		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																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1.7	1.2	19.4	94.8	0.20	0.02	0.05	0.01	0.00	48.77	46.06	13.46	0.41	82.77	3.38	0.00	0.00	432	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1.7	6.8	11.6	115.1	0.00	0.02	0.01	0.06	0.11	5.18	16.05	2.93	0.24	21.83	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4.5	7.4	20.0	165.4	0.59	0.06	0.13	0.04	0.07	119.38	107.74	21.80	0.38	188.47	10.57	0.00	0.01	190	2008
Итого за прием пищи:	330	7.9	15.4	51.0	375.3	0.79	0.10	0.19	0.11	0.18	173.33	169.85	38.19	1.03	293.07	13.95	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	80	0.3	0.3	7.8	37.6	8.00	0.02	0.02	0.00	0.00	12.80	8.80	6.40	1.76	222.40	1.60	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	80	0.3	0.3	7.8	37.6	8.00	0.02	0.02	0.00	0.00	12.80	8.80	6.40	1.76	222.40	1.60	0.00	0.01		
Обед																				
БОРЩ	150	5.7	7.2	5.3	108.7	4.59	0.02	0.05	0.15	0.00	44.40	65.19	17.49	1.30	216.80	4.72	0.00	0.02	56	2012
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	11.1	10.3	0.1	137.5	0.00	0.03	0.09	0.02	0.21	18.52	99.46	11.22	1.46	193.75	5.81	0.00	0.03	298	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.0	3.5	14.4	97.5	7.04	0.08	0.07	0.02	0.05	30.38	56.72	19.99	0.88	513.61	5.44	0.00	0.02	322	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.7	3.3	2.8	43.9	1.06	0.01	0.02	0.06	0.00	14.02	12.65	5.13	0.24	119.70	0.00	0.00	0.00	55	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	150	0.1	0.0	22.5	88.6	2.88	0.00	0.00	0.00	0.00	11.34	6.20	3.60	0.08	26.59	0.00	0.00	0.00	383	2012
Итого за прием пищи:	540	23.1	24.7	67.5	583.3	15.57	0.21	0.26	0.25	0.26	128.20	281.44	69.07	5.52	¹ 137.05	17.65	0.00	0.07		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	0.2	0.1	12.4	49.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.13	6.60	3.30	0.83	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	195	1.0	1.1	35.6	155.7	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	8.93	17.40	6.30	1.28	42.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		32.3	41.5	161.9	1 151.9	24.36	0.34	0.48	0.36	0.44	323.26	477.49	119.96	9.59	¹ 694.52	33.20	0.00	0.09		

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																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	150	5.2	5.5	17.7	141.4	0.00	0.04	0.07	0.06	0.50	23.23	53.01	6.45	0.93	60.55	4.41	0.01	0.01	205	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/10/7	0.1	0.0	8.5	35.6	0.95	0.00	0.00	0.00	0.00	9.91	3.39	3.22	0.28	17.77	0.00	0.00	0.00	393	2012
БАТОН	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.75	16.25	3.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.50	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	347	7.3	10.4	39.2	280.0	0.95	0.07	0.08	0.10	0.50	38.39	73.65	12.92	1.46	101.32	4.41	0.01	0.01		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	0.02	0.02	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	0.02	0.02	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.5	2.4	3.3	37.1	1.64	0.02	0.01	0.12	0.00	16.27	17.54	7.87	0.39	113.80	1.54	0.00	0.01	45	2012
РИС ОТВАРНОЙ	100	2.5	4.2	21.9	135.4	0.00	0.01	0.00	0.03	0.00	2.00	40.70	12.68	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	6.3	6.5	15.1	144.4	2.76	0.06	0.06	0.13	0.11	19.62	69.34	16.24	1.03	281.86	4.41	0.01	0.03	85	2012
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И МАНДАРИНОВ	150	0.3	0.1	24.7	102.7	9.00	0.01	0.01	0.00	0.00	15.68	7.76	5.23	0.10	74.83	0.75	0.00	0.01	374	2012
ГУЛЯШ	50	10.7	12.1	2.9	163.4	0.83	0.03	0.07	0.01	0.00	14.25	94.39	13.00	1.43	225.89	4.60	0.00	0.03	259	2008
Итого за прием пищи:	540	23.8	25.7	90.3	690.1	14.23	0.20	0.18	0.29	0.11	77.36	270.95	66.66	4.91	762.98	12.98	0.01	0.08		
Полдник																				
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.0	3.1	12.4	90.3	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.34	76.05	17.37	0.41	159.98	8.25	0.00	0.00	397	2012
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	24.0	17.9	32.2	390.6	0.30	0.06	0.29	0.06	0.08	214.50	256.84	29.19	0.65	209.58	1.86	0.03	0.04	219	2008
Итого за прием пищи:	270	27.0	21.0	44.6	480.9	0.78	0.09	0.39	0.07	0.08	312.84	332.89	46.56	1.06	369.56	10.11	0.03	0.04		
Всего за день:		58.9	57.3	189.3	1 515.5	18.96	0.38	0.67	0.46	0.69	439.09	687.99	132.14	9.53	1 413.86	29.00	0.05	0.13		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.4	2.3	12.8	82.0	0.39	0.03	0.08	0.01	0.00	82.39	61.94	12.59	0.22	121.34	6.75	0.00	0.00	395	2012
БАТОН	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.75	16.25	3.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6.5	7.3	25.0	191.5	0.36	0.14	0.14	0.03	0.07	82.77	150.17	74.62	2.40	242.59	7.49	0.00	0.01	184	2008
Итого за прием пищи:	325	10.8	10.3	50.7	339.0	0.75	0.20	0.23	0.04	0.07	169.91	228.36	90.46	2.87	386.93	14.24	0.00	0.01		
II Завтрак																				
АПЕЛЬСИН	80	0.7	0.2	6.5	34.4	48.00	0.03	0.02	0.01	0.00	27.20	18.40	10.40	0.24	157.60	1.60	0.00	0.02		2008
Итого за прием пищи:	80	0.7	0.2	6.5	34.4	48.00	0.03	0.02	0.01	0.00	27.20	18.40	10.40	0.24	157.60	1.60	0.00	0.02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.4	3.2	36.4	1.52	0.01	0.01	0.00	0.00	12.65	14.75	7.52	0.48	109.44	2.66	0.00	0.01	33	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	18.9	76.5	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	7.59	1.49	2.21	0.30	42.62	0.30	0.00	0.00	396	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	9.2	9.4	6.2	146.5	0.07	0.03	0.06	0.01	0.03	28.45	84.76	11.14	1.15	173.97	4.33	0.00	0.02	289	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5.1	1.7	10.4	77.6	5.32	0.07	0.08	0.12	0.00	14.08	37.45	16.17	1.73	363.62	3.48	0.00	0.02	84	2012
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	100	1.4	1.6	6.7	46.9	6.48	0.04	0.04	0.44	0.03	25.06	33.74	16.98	0.65	211.73	2.78	0.00	0.02	332	2012
Итого за прием пищи:	550	19.9	15.6	67.8	491.0	13.99	0.22	0.22	0.57	0.06	97.37	213.41	65.66	5.87	967.98	15.23	0.00	0.07		
Полдник																				
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
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7.7	4.4	29.8	190.0	0.09	0.06	0.08	0.03	0.15	42.83	77.89	10.48	0.55	93.56	2.75	0.02	0.01	479	2008
Итого за прием пищи:	210	11.9	9.1	36.6	277.3	0.87	0.10	0.24	0.05	0.15	195.83	185.89	27.28	0.67	312.56	16.25	0.02	0.01		
Всего за день:		43.3	35.2	161.6	1 141.7	63.61	0.55	0.71	0.67	0.28	490.31	646.06	193.80	9.65	1 825.07	47.32	0.02	0.11		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	5.9	8.1	23.8	191.9	0.37	0.13	0.11	0.03	0.07	93.10	147.30	45.76	1.24	211.13	8.36	0.00	0.02	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.0	3.1	12.4	90.3	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.34	76.05	17.37	0.41	159.98	8.25	0.00	0.00	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.5	8.6	10.4	125.0	0.00	0.02	0.01	0.04	0.15	4.82	14.52	2.60	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	335	10.4	19.8	46.6	407.2	0.85	0.18	0.22	0.08	0.22	196.26	237.87	65.73	1.87	391.01	16.61	0.00	0.02		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	80	0.3	0.3	7.8	37.6	8.00	0.02	0.02	0.00	0.00	12.80	8.80	6.40	1.76	222.40	1.60	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	80	0.3	0.3	7.8	37.6	8.00	0.02	0.02	0.00	0.00	12.80	8.80	6.40	1.76	222.40	1.60	0.00	0.01		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150	6.1	8.5	13.4	155.1	4.15	0.06	0.07	0.13	0.00	39.36	84.71	23.10	1.29	386.42	5.30	0.00	0.03	75	2012
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	50	6.6	5.4	3.3	88.5	0.00	0.02	0.05	0.01	0.09	12.48	58.14	7.10	0.86	112.90	3.06	0.00	0.02	282	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.1	3.6	14.2	98.0	6.92	0.08	0.07	0.02	0.05	29.98	57.31	19.77	0.84	508.25	5.63	0.00	0.02	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.3	0.2	23.1	96.2	1.39	0.01	0.02	0.00	0.00	17.95	9.98	8.77	1.25	108.35	0.69	0.00	0.01	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	3.99	0.01	0.02	0.00	0.00	9.18	16.76	5.59	0.40	56.26	1.20	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	540	18.9	18.1	77.4	550.5	16.45	0.25	0.26	0.16	0.14	118.49	268.12	75.97	6.20	1 238.78	17.56	0.00	0.09		
Полдник																				
КЕФИР С САХАРОМ	150	5.0	0.2	6.7	51.7	1.67	0.07	0.00	0.00	0.00	209.96	163.30	24.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4.8	2.2	33.3	171.6	0.00	0.06	0.02	0.01	0.06	11.13	38.62	6.92	0.45	58.85	0.97	0.01	0.01	466	2012
Итого за прием пищи:	210	9.8	2.4	40.0	223.3	1.67	0.13	0.02	0.01	0.06	221.09	201.92	31.91	0.45	58.85	0.97	0.01	0.01		
Всего за день:		39.4	40.6	171.8	1 218.6	26.97	0.58	0.52	0.25	0.42	548.64	716.71	180.01	10.28	1 911.04	36.74	0.01	0.13		

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		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 ЖИДКАЯ	150	4.3	6.4	21.5	160.8	0.38	0.04	0.09	0.03	0.07	83.59	71.20	12.41	0.28	137.47	6.62	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.4	2.3	12.8	82.0	0.39	0.03	0.08	0.01	0.00	82.39	61.94	12.59	0.22	121.34	6.75	0.00	0.00	395	2012
БАТОН	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.75	16.25	3.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	330	8.6	13.5	47.2	345.7	0.77	0.10	0.19	0.08	0.15	171.33	150.34	28.25	0.76	282.56	13.37	0.00	0.00		
II Завтрак																				
АПЕЛЬСИН	80	0.7	0.2	6.5	34.4	48.00	0.03	0.02	0.01	0.00	27.20	18.40	10.40	0.24	157.60	1.60	0.00	0.02		2008
Итого за прием пищи:	80	0.7	0.2	6.5	34.4	48.00	0.03	0.02	0.01	0.00	27.20	18.40	10.40	0.24	157.60	1.60	0.00	0.02		
Обед																				
БОРЩ С МЯСОМ	150	6.0	8.8	8.8	138.8	6.46	0.05	0.07	0.21	0.00	36.43	77.74	22.92	1.38	385.38	6.91	0.00	0.03	62	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	150	0.1	0.0	30.4	120.5	2.45	0.00	0.00	0.00	0.00	11.36	6.85	3.24	0.07	23.29	0.00	0.00	0.00	378	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	13.0	13.5	14.5	233.6	32.86	0.07	0.13	0.09	0.00	83.03	137.14	39.83	2.95	584.55	10.08	0.00	0.05	336	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1.4	4.1	3.1	54.8	3.20	0.02	0.00	0.18	0.00	8.00	18.40	8.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	30	2008
Итого за прием пищи:	540	24.0	26.8	79.2	654.8	44.97	0.21	0.23	0.48	0.00	148.36	281.35	85.63	6.32	1 059.82	18.67	0.00	0.08		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	5.5	10.3	1.1	119.5	0.09	0.02	0.14	0.09	0.93	39.16	75.48	5.97	0.84	82.70	9.64	0.01	0.02	214	2008
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	155/15	0.2	0.1	12.8	51.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.25	6.80	3.40	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	265	7.5	11.8	36.4	280.3	0.09	0.04	0.15	0.09	0.93	46.71	97.28	12.07	1.93	104.00	9.64	0.01	0.02		
Всего за день:		40.8	52.3	169.3	1 315.2	93.83	0.38	0.59	0.66	1.08	393.60	547.37	136.35	9.25	1 603.98	43.28	0.01	0.12		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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																				
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.0	3.1	12.4	90.3	0.48	0.03	0.10	0.01	0.00	98.34	76.05	17.37	0.41	159.98	8.25	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ	35	1.7	0.7	12.0	61.0	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.43	15.15	3.03	0.23	21.44	0.00	0.00	0.00		2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3.7	6.4	22.3	162.6	0.40	0.03	0.09	0.03	0.07	84.24	86.32	19.18	0.29	135.00	7.20	0.00	0.01	189	2008
Итого за прием пищи:	335	8.4	10.2	46.7	313.9	0.88	0.09	0.20	0.04	0.07	187.01	177.52	39.58	0.93	316.42	15.45	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	80	0.3	0.3	7.8	37.6	8.00	0.02	0.02	0.00	0.00	12.80	8.80	6.40	1.76	222.40	1.60	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	80	0.3	0.3	7.8	37.6	8.00	0.02	0.02	0.00	0.00	12.80	8.80	6.40	1.76	222.40	1.60	0.00	0.01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	6.3	5.9	11.6	125.0	5.76	0.08	0.07	0.12	0.00	33.38	85.35	23.47	1.43	494.69	5.80	0.00	0.04	77	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50	7.6	7.0	0.1	93.2	0.17	0.03	0.05	0.04	0.23	14.67	93.18	12.45	0.35	157.46	59.80	0.00	0.00	268	2012
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0.4	0.1	25.5	105.8	9.00	0.02	0.00	0.00	0.00	13.50	9.00	5.25	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1.7	3.1	13.5	89.3	6.84	0.08	0.05	0.02	0.05	8.66	45.16	17.83	0.78	486.21	4.28	0.00	0.02	321	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	3.50	0.01	0.03	0.10	0.00	20.50	18.50	7.50	0.35	157.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	550	20.5	21.0	77.0	579.9	25.27	0.29	0.23	0.28	0.28	100.25	292.41	78.14	4.62	1 362.46	71.56	0.00	0.06		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	70/7/3	0.0	0.0	3.5	14.4	0.29	0.00	0.00	0.00	0.00	4.23	1.10	1.28	0.09	5.74	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	130	3.8	4.9	40.7	222.9	0.29	0.04	0.03	0.01	0.00	18.73	46.10	11.28	1.14	60.74	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		33.0	36.4	172.2	1 154.3	34.44	0.44	0.48	0.33	0.35	318.79	524.83	135.40	8.45	1 962.02	88.61	0.00	0.08		

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	420,1	434,6	1792,2	12815,3	449.30	4.65	5.79	4.08	5.94	4 168.06	6 321.16	1 636.27	96.83	17 971.12	471.60	0.17	1.23
Среднее значение за период	42.0	43.5	179.2	1 281.5	44.93	0.47	0.58	0.41	0.59	416.81	632.12	163.63	9.68	1 797.11	47.16	0.02	0.12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	30.5	56.4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	334	94	542	229