

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 рецептов
		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)	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	3.1	11.4	85.3	0.00	0.50	0.00	0.00	102.10	11.20	72.00	0.10	395	2012
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.4	3.9	25.9	160.7	0.00	0.60	0.00	0.50	126.10	16.60	101.70	0.30	416	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
Итого за прием пищи:	452	8.2	7.0	37.3	246.0	0.00	1.10	0.00	0.50	228.20	27.80	173.70	0.40		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		
Обед															
КАБАЧКОВАЯ ИКРА	60	1.1	5.1	4.4	67.8	0.00	4.00	0.10	0.00	23.40	8.60	21.10	0.40	34	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	2.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80/50	0.8	0.6	1.4	14.7	0.00	1.00	0.00	0.10	5.80	3.20	15.70	0.30	283	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	1.2	26.0	9.2	43.9	0.10	4.50	0.20	0.10	27.90	15.60	38.80	0.80	81	2012
Итого за прием пищи:	750	3.1	31.7	21.8	153.5	0.10	11.50	0.30	0.20	57.20	27.40	75.60	1.50		
Полдник															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3.6	1.7	22.3	118.8	0.20	10.60	0.00	0.10	49.80	31.10	94.80	1.20	321	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	130	13.0	9.3	2.0	144.5	0.10	0.30	0.10	2.90	75.60	36.60	194.70	1.00	268	2012
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	500	16.6	11.0	34.0	302.0	0.30	10.90	0.10	3.00	125.60	67.70	289.50	2.20		
Всего за день:		28.3	50.1	102.9	748.5	0.40	33.50	0.40	4.30	427.00	130.90	549.80	6.30		

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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.1	4.4	29.1	181.4	0.10	0.60	0.00	0.60	128.50	31.90	138.30	0.70	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	3.4	11.6	90.9	0.00	0.50	0.00	0.00	104.40	18.90	83.80	0.50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	437	9.4	7.8	40.7	272.3	0.10	1.10	0.00	0.60	232.90	50.80	222.10	1.20		
II Завтрак															
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10		2008
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10		
Обед															
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	2.1	1.9	1.4	32.4	0.00	0.70	0.20	0.10	25.10	7.20	29.40	0.50	82	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.3	3.3	16.4	108.8	0.10	19.60	0.50	1.70	54.30	34.80	75.80	1.70	351	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	1.20	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	60	0.0	132.1	0.0	26.2	0.00	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.10	0.00		2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	10.8	10.7	2.1	148.5	0.00	0.50	0.10	0.50	61.60	13.60	126.00	1.00	321	2008
Итого за прием пищи:	740	16.2	148.0	26.7	343.0	0.10	22.00	0.80	3.60	141.10	55.60	231.30	3.20		
Полдник															
ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ СО СГУЩЕНКОЙ	180/30	23.7	13.6	24.5	317.9	0.00	0.40	0.20	0.70	226.90	30.80	275.80	0.90	234	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	1.10	0.10	0.00	214.20	23.50	151.20	0.20	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33	2012
МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ (ПЮРЕ)	120	1.2	2.5	9.0	64.8	0.10	4.80	2.40	1.60	49.00	36.50	52.80	1.00		2008
ВАФЛИ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	600	30.8	22.6	43.1	504.9	0.20	6.30	2.70	2.30	490.10	90.80	479.80	2.10		
Всего за день:		57.2	178.6	118.0	1 158.2	0.50	67.40	3.50	6.70	899.10	208.20	950.20	6.60		

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)	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	3.1	11.4	85.3	0.00	0.50	0.00	0.00	102.10	11.20	72.00	0.10	395	2012
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	3.4	3.7	12.2	96.9	0.00	0.60	0.00	0.00	122.50	13.40	86.40	0.10	413	2012
Итого за прием пищи:	452	6.2	6.8	23.6	182.2	0.00	1.10	0.00	0.00	224.60	24.60	158.40	0.20		
II Завтрак															
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.00		
Обед															
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	1.20	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
КУРИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	6.7	9.5	0.1	113.6	0.00	0.30	0.00	1.10	7.60	6.30	57.10	0.50	312	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КУДРЯВЫЙ	200	3.3	2.3	8.3	66.0	0.10	4.00	0.20	0.30	33.10	16.20	60.40	1.10	103	2008
РИС ОТВАРНОЙ	120	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	315	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	80	1.1	3.0	6.4	56.8	0.00	3.00	0.00	1.40	25.00	14.90	29.20	1.00	34	2012
Итого за прием пищи:	710	11.1	14.8	21.6	263.5	0.10	8.50	0.20	2.80	65.80	37.40	146.70	2.60		
Полдник															
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	7.4	83.6	0.00	24.30	0.00	2.10	39.00	13.00	25.20	0.50	40	2008
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	100	1.8	8.9	13.2	140.1	0.00	0.20	0.00	3.30	41.10	7.60	44.00	0.40	462	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.7	2.4	28.0	154.4	0.20	13.10	0.00	0.20	75.60	39.80	126.70	1.50	321	2012
Итого за прием пищи:	580	8.0	16.4	58.3	416.8	0.20	37.60	0.00	5.60	155.90	60.40	195.90	2.40		
Всего за день:		25.7	38.3	113.8	909.5	0.30	52.20	0.20	8.80	465.30	134.40	517.00	7.20		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.8	3.1	11.4	85.3	0.00	0.50	0.00	0.00	102.10	11.20	72.00	0.10	к/к	к/к
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	3.4	3.7	12.2	96.9	0.00	0.60	0.00	0.00	122.50	13.40	86.40	0.10	189	2008
Итого за прием пищи:	437	6.2	6.8	23.6	182.2	0.00	1.10	0.00	0.00	224.60	24.60	158.40	0.20		
II Завтрак															
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		
Обед															
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	1.20	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.00	2.50	0.00	0.00	11.50	7.00	12.00	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	2.0	0.9	10.5	60.4	0.00	9.70	0.20	0.20	55.60	22.40	49.60	1.30	62	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	4.9	4.9	29.3	180.8	0.20	14.80	0.00	1.70	24.00	39.70	116.70	2.00	299	2008
Итого за прием пищи:	720	7.3	5.9	47.5	274.8	0.20	28.20	0.20	1.90	91.20	69.10	178.30	3.60		
Полдник															
Напиток из протертых ягод	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ СО СМЕТАНОЙ	180/30	24.1	17.0	20.7	349.0	0.00	0.40	0.30	0.80	217.10	29.70	269.90	1.00		2008
МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ (ПЮРЕ)	120	1.2	2.5	9.0	64.8	0.10	4.80	2.40	1.60	49.00	36.50	52.80	1.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ВАФЛИ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	600	25.3	19.5	29.7	413.8	0.10	5.20	2.70	2.40	266.10	66.20	322.70	2.00		
Всего за день:		40.3	32.7	121.8	966.8	0.30	44.50	2.90	4.30	589.90	201.90	687.40	6.40		

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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	3.7	12.2	96.9	0.00	0.60	0.00	0.00	122.50	13.40	86.40	0.10	395	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7.7	5.9	31.3	210.9	0.20	0.90	0.00	0.00	192.60	33.60	187.70	1.20	189	2008
Итого за прием пищи:	437	11.1	9.6	43.5	307.8	0.20	1.50	0.00	0.00	315.10	47.00	274.10	1.30		
II Завтрак															
СОК	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	3.5	4.5	27.2	163.5	0.20	13.70	0.50	2.10	27.60	42.40	97.90	1.80	258	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	1.20	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6.6	0.5	17.9	103.2	0.20	2.80	0.20	2.50	46.80	31.70	80.40	2.20	99	2008
Итого за прием пищи:	660	10.1	5.0	51.9	293.8	0.40	17.70	0.70	4.60	74.50	74.10	178.30	4.00		
Полдник															
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	100	2.7	6.4	12.5	119.2	0.00	0.30	0.00	1.80	64.90	9.00	66.40	0.30	к/к	к/к
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	180	4.1	64.4	10.4	244.1	0.10	7.10	1.10	8.20	41.30	30.90	87.70	1.60	30	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	510	6.8	70.8	29.7	390.4	0.10	7.40	1.10	10.00	106.30	39.90	154.10	1.90		
Всего за день:		28.0	85.4	125.1	992.0	0.70	26.60	1.80	14.60	495.90	161.00	606.50	7.20		

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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	3.4	11.6	90.9	0.00	0.50	0.00	0.00	104.40	18.90	83.80	0.50	к/к	к/к
КАША "ДРУЖБА"	200	5.0	4.1	22.4	147.6	0.10	0.60	0.00	0.40	126.10	24.50	117.50	0.50	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
Итого за прием пищи:	452	8.3	7.5	34.0	238.5	0.10	1.10	0.00	0.40	230.50	43.40	201.30	1.00		
II Завтрак															
СОК	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед															
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	1.20	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	1.9	0.8	9.9	55.2	0.10	4.90	0.20	0.30	30.90	17.10	50.00	0.90	111	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.1	3.0	10.1	83.2	0.00	27.50	0.60	1.60	80.20	34.40	63.00	1.80	132	2012
МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЯЙЦОМ	103	2.7	2.2	1.1	35.4	0.00	0.50	0.10	0.40	13.30	3.70	40.80	0.60	280	2008
Итого за прием пищи:	703	7.7	6.0	27.9	200.9	0.10	34.10	0.90	2.30	124.50	55.20	153.80	3.30		
Полдник															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	205	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	110	11.4	8.4	1.7	127.4	0.10	0.30	0.10	2.40	65.50	31.20	170.00	0.90	268	2012
ВАФЛИ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	480	11.4	8.4	8.5	154.5	0.10	0.30	0.10	2.40	65.60	31.20	170.00	0.90		
Всего за день:		27.4	21.9	70.4	593.9	0.30	35.50	1.00	5.10	420.60	129.80	525.10	5.20		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.8	3.1	11.4	85.3	0.00	0.50	0.00	0.00	102.10	11.20	72.00	0.10	к/к	к/к
ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	3.4	3.7	10.3	89.2	0.00	0.60	0.00	0.00	122.50	13.40	86.40	0.10	118	2012
Итого за прием пищи:	437	6.2	6.8	21.7	174.5	0.00	1.10	0.00	0.00	224.60	24.60	158.40	0.20		
II Завтрак															
СОК	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед															
СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3.7	2.1	8.7	70.0	0.00	13.20	0.20	0.10	52.00	21.50	60.80	1.30	95	2008
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	120	2.3	1.2	14.6	78.3	0.00	6.30	0.00	0.70	52.20	30.60	62.80	2.00	135	2012
ЕЖИКИ КУРИНЫЕ В Т.С	120/50	7.9	7.7	1.8	108.2	0.00	1.60	0.00	0.30	11.90	10.50	75.90	0.80	205	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	1.20	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.00	2.50	0.00	0.00	11.50	7.00	12.00	0.30		2008
Итого за прием пищи:	790	14.3	11.1	32.8	290.1	0.00	24.80	0.20	1.10	127.70	69.60	211.50	4.40		
Полдник															
НАПИТОК ИЗ ПРОТЕРТЫХ ЯГОД	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	100	2.7	6.4	12.5	119.2	0.00	0.30	0.00	1.80	64.90	9.00	66.40	0.30	к/к	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	8.1	8.0	5.4	127.3	0.00	0.60	0.10	0.80	135.50	17.00	151.20	1.00	214	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0.9	5.2	7.7	81.3	0.00	2.80	1.00	2.70	30.50	21.20	30.60	1.30	40	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	600	11.7	19.6	25.6	327.8	0.00	3.70	1.10	5.30	230.90	47.20	248.20	2.60		
Всего за день:		32.2	37.5	80.1	792.4	0.00	29.60	1.30	6.40	583.20	141.40	618.10	7.20		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	3.1	11.4	85.3	0.00	0.50	0.00	0.00	102.10	11.20	72.00	0.10	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.4	3.9	25.9	160.7	0.00	0.60	0.00	0.50	126.10	16.60	101.70	0.30	416	2012
Итого за прием пищи:	452	8.2	7.0	37.3	246.0	0.00	1.10	0.00	0.50	228.20	27.80	173.70	0.40		
II Завтрак															
СОК	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед															
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	1.20	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1.6	1.0	11.0	61.9	0.10	4.20	0.20	0.20	34.50	17.10	51.30	0.90	73	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1.1	5.1	4.4	67.8	0.00	4.00	0.10	0.00	23.40	8.60	21.10	0.40	53	2012
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	120	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
БЕФСТРОГАНОВ	80	0.4	8.6	2.0	88.6	0.00	1.30	0.00	3.50	7.40	3.90	10.90	0.20	257	2008
Итого за прием пищи:	710	3.1	14.7	24.2	245.4	0.10	10.70	0.30	3.70	65.40	29.60	83.30	1.50		
Полдник															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	4.6	2.1	28.9	153.4	0.20	13.80	0.00	0.20	61.50	40.20	121.30	1.50	321	2012
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.1	3.9	9.1	76.5	0.00	10.20	0.20	1.90	30.40	12.80	22.10	1.10	41	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	15.5	3.5	1.0	98.4	0.10	0.30	0.10	0.60	58.50	44.50	223.80	1.10	249	2012
Итого за прием пищи:	600	21.2	9.5	48.7	367.0	0.30	24.30	0.30	2.70	150.60	97.50	367.20	3.70		
Всего за день:		32.5	31.2	110.2	858.4	0.40	36.10	0.60	6.90	444.20	154.90	624.20	5.60		

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															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	3.4	11.6	90.9	0.00	0.50	0.00	0.00	104.40	18.90	83.80	0.50	к/к	к/к
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	3.4	3.7	12.2	96.9	0.00	0.60	0.00	0.00	122.50	13.40	86.40	0.10	189	2008
Итого за прием пищи:	437	6.7	7.1	23.8	187.8	0.00	1.10	0.00	0.00	226.90	32.30	170.20	0.60		
II Завтрак															
СОК	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.1	1.9	25.6	135.3	0.20	12.20	0.00	0.20	54.30	35.60	107.10	1.40	321	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	1.20	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	0.7	4.5	0.8	46.6	0.00	0.40	0.00	1.80	5.30	1.80	14.00	0.20	272	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	80	0.0	176.2	0.0	34.9	0.00	0.00	0.00	1.70	0.00	0.00	0.10	0.00		2012
ЩИ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	1.9	1.0	8.9	54.7	0.00	13.10	0.20	0.10	54.10	20.00	46.90	1.10	83	2008
Итого за прием пищи:	760	6.7	183.6	42.1	298.6	0.20	26.90	0.20	3.80	113.80	57.40	168.10	2.70		
Полдник															
ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ СО СМЕТАНОЙ	180/30	24.1	17.0	20.7	349.0	0.00	0.40	0.30	0.80	217.10	29.70	269.90	1.00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	1.10	0.10	0.00	214.20	23.50	151.20	0.20	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ (ПЮРЕ)	100	1.0	2.1	7.5	54.0	0.00	4.00	2.00	1.30	40.80	30.40	44.00	0.80		2008
ВАФЛИ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	580	31.0	25.6	37.8	525.2	0.10	5.50	2.40	2.10	472.10	83.60	465.10	2.00		
Всего за день:		44.4	216.3	103.7	1 011.6	0.30	33.50	2.60	5.90	812.80	173.30	803.40	5.30		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.1	4.4	29.1	181.4	0.10	0.60	0.00	0.60	128.50	31.90	138.30	0.70	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.8	3.1	11.4	85.3	0.00	0.50	0.00	0.00	102.10	11.20	72.00	0.10	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	437	8.9	7.5	40.5	266.7	0.10	1.10	0.00	0.60	230.60	43.10	210.30	0.80		
II Завтрак															
СОК	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед															
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	1.20	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/к	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1.5	0.9	10.6	58.7	0.00	4.50	0.20	0.20	42.40	19.40	45.70	1.10	64	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	200	3.7	3.3	18.4	119.2	0.10	20.80	0.60	1.80	60.70	39.80	87.10	1.80	351	2008
Итого за прием пищи:	650	5.2	4.2	35.8	205.0	0.10	26.50	0.80	2.00	103.20	59.20	132.80	2.90		
Полдник															
НАПИТОК ИЗ ПРОТЕРТЫХ ЯГОД	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	383	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	48	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	19.90	4.30	69.60	0.90	213	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	180	2.3	44.3	13.1	111.8	0.00	6.40	0.60	2.60	43.10	33.80	63.70	1.50	45	2012
ВАФЛИ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	498	7.2	48.8	13.4	173.1	0.00	6.40	0.70	3.40	63.00	38.10	133.30	2.40		
Всего за день:		21.3	60.5	89.7	644.8	0.20	34.00	1.50	6.00	396.80	140.40	476.40	6.10		

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	337,3	752,5	1035,7	8676,1	3.40	392.90	15.80	69.00	5 534.8 0	1 576.2 0	6 358.1 0	63.10
Среднее значение за период	33.7	75.3	103.6	867.6	0.30	39.30	1.60	6.90	553.50	157.60	635.80	6.30
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.6	78.1	6.3									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	443	100	719	555