

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	150	4.6	3.3	21.8	135.0	0.00	0.50	0.00	0.50	105.30	14.10	85.80	0.30		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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)	5	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)	10	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	170	2.8	3.1	10.1	80.2	0.00	0.50	0.00	0.00	102.10	11.20	72.00	0.10	395	2012
Итого за прием пищи:	355	7.4	6.4	31.9	215.2	0.00	1.00	0.00	0.50	207.40	25.30	157.80	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	40	0.6	2.8	2.4	37.6	0.00	2.20	0.10	0.00	13.00	4.70	11.70	0.20	34	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	4.9	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	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	331	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60/50	0.8	0.6	1.1	12.9	0.00	0.70	0.00	0.10	5.20	2.50	14.40	0.20	283	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	1.2	21.7	8.8	41.7	0.10	4.30	0.20	0.00	19.90	14.20	35.20	0.80	81	2012
Итого за прием пищи:	570	2.6	25.1	17.2	111.6	0.10	7.20	0.30	0.10	38.20	21.40	61.30	1.20		
Полдник															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3.1	1.5	19.5	103.4	0.10	9.40	0.00	0.10	41.00	27.30	81.60	1.10	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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	180	0.0	0.0	9.3	37.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	90	9.6	6.5	1.5	102.3	0.00	0.30	0.10	1.80	55.00	25.40	142.80	0.80	268	2012
Итого за прием пищи:	410	12.7	8.0	30.3	242.9	0.10	9.70	0.10	1.90	96.20	52.70	224.40	1.90		
Всего за день:		23.1	39.9	89.2	616.7	0.20	27.90	0.40	3.10	357.80	107.40	454.50	5.70		

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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	160	5.0	3.6	23.0	145.2	0.10	0.50	0.00	0.50	106.90	26.00	113.50	0.60	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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)	5	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	170	3.1	3.3	10.2	83.3	0.00	0.50	0.00	0.00	103.40	15.40	78.50	0.30	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	355	8.1	6.9	33.2	228.5	0.10	1.00	0.00	0.50	210.30	41.40	192.00	0.90		
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	150	1.9	1.7	1.2	28.3	0.00	0.60	0.20	0.00	17.00	5.90	24.70	0.50	82	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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	150	0.0	0.0	4.9	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	110	2.2	2.0	11.2	74.0	0.00	13.10	0.40	0.90	38.80	24.30	53.80	1.30	351	2008
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	40	0.0	109.6	0.0	17.5	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00		2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	8.4	8.5	1.9	116.0	0.00	0.40	0.00	0.30	50.70	11.00	96.10	0.80	321	2008
Итого за прием пищи:	540	12.5	121.8	19.2	255.2	0.00	14.10	0.60	2.00	106.60	41.20	174.60	2.60		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4.9	5.3	7.8	99.3	0.10	0.90	0.00	0.00	174.10	19.10	122.90	0.20	434	2008
ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ СО СГУЩЕНКОЙ	150/20	20.4	11.6	25.5	290.3	0.00	0.40	0.10	0.40	210.90	27.90	241.10	0.70	234	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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 ТЕРТАЯ	100	1.1	2.1	7.7	54.9	0.00	4.10	2.10	1.30	42.10	31.40	45.40	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:	490	26.4	19.0	41.0	444.5	0.10	5.40	2.20	1.70	427.10	78.40	409.40	1.70		
Всего за день:		47.8	147.9	100.9	966.2	0.30	58.50	2.80	4.40	779.00	172.00	793.00	5.30		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	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	20	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)	10	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	170	2.8	3.1	10.1	80.2	0.00	0.50	0.00	0.00	102.10	11.20	72.00	0.10	395	2012
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	2.8	3.1	9.5	77.6	0.00	0.50	0.00	0.00	102.10	11.20	72.00	0.10	413	2012
Итого за прием пищи:	355	5.6	6.2	19.6	157.8	0.00	1.00	0.00	0.00	204.20	22.40	144.00	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	150	0.0	0.0	4.9	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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	150	3.9	3.0	6.5	68.2	0.00	3.20	0.20	0.20	25.00	13.80	59.30	1.10	103	2008
КУРИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	8.7	13.4	0.2	157.5	0.00	0.40	0.00	1.80	10.70	8.20	75.00	0.70	312	2008
РИС ОТВАРНОЙ	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	315	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1.1	2.0	6.4	48.1	0.00	3.00	0.00	0.90	25.00	14.90	29.10	1.00	34	2012
Итого за прием пищи:	580	13.7	18.4	18.0	293.2	0.00	6.60	0.20	2.90	60.80	36.90	163.40	2.80		
Полдник															
ЧАЙ СЛАДКИЙ	170	0.0	0.0	5.5	22.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1.2	4.1	5.9	66.9	0.00	19.40	0.00	1.70	31.20	10.40	20.20	0.40	40	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3.4	1.7	20.7	111.8	0.10	9.80	0.00	0.10	49.70	29.00	90.10	1.10	321	2012
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	70	1.6	5.1	9.0	88.8	0.00	0.10	0.00	1.80	27.10	5.50	36.30	0.40	462	2012
Итого за прием пищи:	460	6.2	10.9	41.1	289.5	0.10	29.30	0.00	3.60	108.10	44.90	146.60	1.90		
Всего за день:		25.9	35.8	89.0	787.5	0.10	41.90	0.20	6.90	392.10	116.20	470.00	6.90		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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)	5	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	170	2.8	3.1	10.1	80.2	0.00	0.50	0.00	0.00	102.10	11.20	72.00	0.10	к/к	к/к
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	160	2.8	3.1	9.7	78.7	0.00	0.50	0.00	0.00	102.10	11.20	72.00	0.10	189	2008
Итого за прием пищи:	355	5.6	6.2	19.8	158.9	0.00	1.00	0.00	0.00	204.20	22.40	144.00	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	150	0.0	0.0	4.9	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	0.00	2.00	0.00	0.00	9.20	5.60	9.60	0.20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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	150	1.4	0.8	8.1	48.3	0.00	7.20	0.20	0.00	44.30	17.10	38.40	1.00	62	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	4.3	3.7	24.6	148.1	0.20	12.30	0.00	1.20	20.80	33.30	100.10	1.80	299	2008
Итого за прием пищи:	540	6.0	4.5	38.3	221.0	0.20	21.50	0.20	1.20	74.40	56.00	148.10	3.00		
Полдник															
НАПИТОК ИЗ ПРОТЕРТЫХ ЯГОД	170	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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	20	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
ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150/15	19.6	12.2	16.1	261.7	0.00	0.30	0.10	0.50	170.50	23.40	211.90	0.60		2008
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	100	1.1	2.1	7.7	54.9	0.00	4.10	2.10	1.30	42.10	31.40	45.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	475	20.7	14.3	23.8	316.6	0.00	4.40	2.20	1.80	212.60	54.80	257.30	1.40		
Всего за день:		33.8	25.5	102.9	792.5	0.20	36.90	2.40	3.00	499.20	175.20	577.40	5.20		

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)	5	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	20	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	170	2.8	3.1	10.1	80.2	0.00	0.50	0.00	0.00	102.10	11.20	72.00	0.10	395	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	160	5.0	3.4	22.5	140.7	0.10	0.50	0.00	0.00	109.20	21.90	118.50	0.90	189	2008
Итого за прием пищи:	355	7.8	6.5	32.6	220.9	0.10	1.00	0.00	0.00	211.30	33.10	190.50	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															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	2.8	4.4	21.7	137.8	0.10	11.10	0.30	2.00	20.90	33.30	77.70	1.50	258	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	4.9	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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	150	5.1	0.4	13.8	79.5	0.20	2.20	0.20	1.80	33.50	24.40	61.90	1.80	99	2008
Итого за прием пищи:	490	7.9	4.8	40.4	236.7	0.30	13.30	0.50	3.80	54.50	57.70	139.60	3.30		
Полдник															
ЧАЙ СЛАДКИЙ	170	0.0	0.0	5.5	22.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	80	2.4	5.3	10.1	96.8	0.00	0.20	0.00	1.40	52.50	7.30	54.90	0.20	к/к	к/к
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	160	2.8	56.9	9.7	206.2	0.10	6.50	0.80	7.10	32.20	26.40	64.80	1.20	30	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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:	430	5.2	62.2	25.3	325.0	0.10	6.70	0.80	8.50	84.80	33.70	119.70	1.40		
Всего за день:		20.9	73.5	98.3	782.6	0.50	21.00	1.30	12.30	350.60	124.50	449.80	5.70		

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															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	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	20	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	170	3.1	3.3	10.2	83.3	0.00	0.50	0.00	0.00	103.40	15.40	78.50	0.30	к/к	к/к
КАША "ДРУЖБА"	150	3.9	3.4	16.3	111.4	0.00	0.50	0.00	0.30	104.50	18.60	92.80	0.40	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	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:	355	7.0	6.7	26.5	194.7	0.00	1.00	0.00	0.30	207.90	34.00	171.30	0.70		
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	150	0.0	0.0	4.9	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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	150	1.8	0.8	8.8	49.4	0.10	4.30	0.20	0.10	22.40	14.70	43.90	0.90	111	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2.1	2.0	7.1	56.9	0.00	18.50	0.50	1.10	55.20	24.10	44.40	1.20	132	2012
МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЯЙЦОМ	88	2.7	2.2	1.1	35.6	0.00	0.50	0.10	0.40	13.40	3.70	41.10	0.60	280	2008
Итого за прием пищи:	508	6.6	5.0	21.9	161.3	0.10	23.30	0.80	1.60	91.10	42.50	129.40	2.70		
Полдник															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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	90	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	90	9.6	6.5	1.5	102.3	0.00	0.30	0.10	1.80	55.00	25.40	142.80	0.80	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	170	0.0	0.0	5.5	22.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	410	9.6	6.5	7.0	124.3	0.00	0.30	0.10	1.80	55.10	25.40	142.80	0.80		
Всего за день:		23.2	18.2	55.4	480.3	0.10	24.60	0.90	3.70	354.10	101.90	443.50	4.20		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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)	5	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	170	2.8	3.1	10.1	80.2	0.00	0.50	0.00	0.00	102.10	11.20	72.00	0.10	к/к	к/к
ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	2.8	3.1	9.5	77.6	0.00	0.50	0.00	0.00	102.10	11.20	72.00	0.10	118	2012
Итого за прием пищи:	345	5.6	6.2	19.6	157.8	0.00	1.00	0.00	0.00	204.20	22.40	144.00	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 С МЯСОМ КУРИЦЫ	150	3.1	1.8	6.0	53.7	0.00	9.90	0.20	0.00	37.60	15.90	46.30	1.10	95	2008
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	100	1.8	1.1	12.0	64.8	0.00	5.10	0.00	0.60	42.30	24.90	50.80	1.60	135	2012
ЕЖИКИ КУРИНЫЕ В Т.С	90/50	8.4	8.3	1.1	111.5	0.00	1.00	0.00	0.20	11.30	9.40	77.90	0.80	205	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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	150	0.0	0.0	4.9	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	0.00	2.00	0.00	0.00	9.20	5.60	9.60	0.20		2008
Итого за прием пищи:	600	13.6	11.2	24.7	254.6	0.00	18.00	0.20	0.80	100.50	55.80	184.60	3.70		
Полдник															
НАПИТОК ИЗ ПРОТЕРТЫХ ЯГОД	170	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	120	7.6	7.5	4.7	117.2	0.00	0.50	0.10	0.80	117.80	15.00	138.70	1.00	214	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.5	3.0	4.5	48.7	0.00	1.60	0.60	1.70	18.30	12.80	18.40	0.80	40	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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:	470	10.8	16.9	21.7	285.1	0.00	2.40	0.70	4.30	201.00	36.80	223.50	2.10		
Всего за день:		30.0	34.3	66.0	697.5	0.00	21.40	0.90	5.10	505.70	115.00	552.10	6.00		

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															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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	170	2.8	3.1	10.1	80.2	0.00	0.50	0.00	0.00	102.10	11.20	72.00	0.10	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	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)	10	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	150	4.6	3.3	21.8	135.0	0.00	0.50	0.00	0.50	105.30	14.10	85.80	0.30		
Итого за прием пищи:	355	7.4	6.4	31.9	215.2	0.00	1.00	0.00	0.50	207.40	25.30	157.80	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	150	0.0	0.0	4.9	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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
БЕФСТРОГАНОВ	60	0.3	7.6	1.3	76.2	0.00	0.70	0.00	2.90	6.40	2.30	8.20	0.10	257	2008
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	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	181	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.7	3.3	2.8	43.8	0.00	1.10	0.10	0.00	14.00	5.10	12.70	0.30	53	2012
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1.3	0.9	8.3	48.6	0.00	3.10	0.20	0.10	25.10	13.20	39.10	0.80	73	2012
Итого за прием пищи:	520	2.3	11.8	17.3	188.0	0.00	4.90	0.30	3.00	45.60	20.60	60.00	1.20		
Полдник															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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	170	0.0	0.0	5.5	22.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3.2	1.5	20.4	107.1	0.10	9.80	0.00	0.10	41.40	28.20	84.20	1.10	321	2012
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.8	2.0	5.4	43.3	0.00	6.60	0.20	0.90	19.50	8.30	14.00	0.70	41	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	13.0	3.2	0.7	84.1	0.10	0.20	0.10	0.60	47.10	36.00	185.30	1.00	249	2012
Итого за прием пищи:	450	17.0	6.7	32.0	256.5	0.20	16.60	0.30	1.60	108.10	72.50	283.50	2.80		
Всего за день:		26.7	24.9	81.2	659.7	0.20	22.50	0.60	5.10	361.10	118.40	501.30	4.40		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	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	20	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	170	3.1	3.3	10.2	83.3	0.00	0.50	0.00	0.00	103.40	15.40	78.50	0.30	к/к	к/к
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	2.8	3.1	9.5	77.6	0.00	0.50	0.00	0.00	102.10	11.20	72.00	0.10	189	2008
Итого за прием пищи:	345	5.9	6.4	19.7	160.9	0.00	1.00	0.00	0.00	205.50	26.60	150.50	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															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3.2	1.5	20.4	107.1	0.10	9.80	0.00	0.10	41.40	28.20	84.20	1.10	321	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	4.9	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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	40	0.0	109.6	0.0	17.5	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00		2012
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	0.7	3.5	0.7	37.2	0.00	0.30	0.00	1.40	4.80	1.60	13.20	0.20	272	2008
ЩИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	1.5	0.9	6.2	41.2	0.00	9.80	0.20	0.00	43.20	14.80	34.80	0.90	83	2008
Итого за прием пищи:	540	5.4	115.5	32.2	222.4	0.10	19.90	0.20	2.30	89.50	44.60	132.20	2.20		
Полдник															
ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ СО СМЕТАНОЙ	140/15	18.2	11.0	14.8	236.0	0.00	0.30	0.10	0.40	156.20	21.60	197.10	0.60		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	170	5.1	5.6	8.2	105.5	0.10	1.00	0.00	0.00	185.00	20.30	130.60	0.20	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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)	80	0.9	1.7	6.2	43.9	0.00	3.30	1.60	1.10	33.70	25.10	36.30	0.70		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:	465	24.2	18.3	29.2	385.4	0.10	4.60	1.70	1.50	374.90	67.00	364.00	1.50		
Всего за день:		35.5	140.2	81.1	768.7	0.20	25.50	1.90	3.80	669.90	138.20	646.70	4.10		

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)	5	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	160	5.1	3.7	23.7	148.6	0.10	0.50	0.00	0.50	107.10	26.80	115.60	0.60	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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	170	2.8	3.1	10.1	80.2	0.00	0.50	0.00	0.00	102.10	11.20	72.00	0.10	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	355	7.9	6.8	33.8	228.8	0.10	1.00	0.00	0.50	209.20	38.00	187.60	0.70		
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	150	0.0	0.0	4.9	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	160	2.5	2.3	13.1	84.4	0.10	15.60	0.40	1.10	43.40	28.10	61.10	1.40	351	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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 С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	1.3	0.9	8.7	49.8	0.00	3.60	0.20	0.00	31.50	15.50	36.70	0.90	64	2012
Итого за прием пищи:	480	3.8	3.2	26.7	153.6	0.10	19.20	0.60	1.10	75.00	43.60	97.80	2.30		
Полдник															
НАПИТОК ИЗ ПРОТЕРТЫХ ЯГОД	170	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	160	1.7	41.9	10.5	83.5	0.00	5.10	0.60	1.80	33.10	26.60	50.50	1.20	45	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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:	438	6.6	46.4	10.8	144.8	0.00	5.10	0.70	2.60	53.00	30.90	120.10	2.10		
Всего за день:		18.3	56.4	71.3	527.2	0.20	25.30	1.30	4.20	337.20	112.50	405.50	5.10		

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	285,2	596,6	835,3	7078,9	2.00	305.50	12.70	51.60	4 606.7 0	1 281.3 0	5 293.8 0	52.60
Среднее значение за период	28.5	59.7	83.5	707.9	0.20	30.60	1.30	5.20	460.70	128.10	529.40	5.30
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.1	75.9	8.0									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	353	100	537	450