

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 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				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	6.0	10.8	22.8	213.0	0.10	0.60	0.00	1.70	128.40	55.30	146.30	1.50	414	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.9	4.1	11.6	98.8	0.10	0.70	0.00	0.00	136.90	17.30	98.40	0.20	к/к	к/к
БАТОН ПРОСТОЙ	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
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	14	2008
Итого за прием пищи:	455	16.4	20.5	55.0	471.2	0.20	1.40	0.00	1.70	404.90	83.10	345.70	2.30		
II Завтрак															
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	175	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	7.10	1.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	175	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	7.10	1.60	0.00	0.00		
Обед															
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0.5	6.0	1.4	62.2	0.00	10.70	0.00	2.50	14.00	6.00	14.90	0.40	29	2008
БОРЩ С КУРОЙ	200	6.8	8.0	12.6	153.5	0.10	9.20	0.20	1.00	44.80	30.20	93.30	1.80	62	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4.3	3.9	27.4	161.6	0.10	0.00	0.00	0.90	20.90	7.00	34.20	0.80	205	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12.7	14.9	10.5	226.7	0.00	0.50	0.10	0.90	32.80	16.70	117.20	1.10	314	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.0	36.2	0.00	0.00	0.00	0.00	9.40	1.80	2.10	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ (ДАРНИЦКИЙ)	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.10	0.00	0.00	0.80	6.30	6.70	30.50	1.40	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	705	26.6	33.1	75.7	711.6	0.30	20.40	0.30	6.10	128.20	68.40	292.20	5.50		
Полдник															
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20		2008
ЙОГУРТ	180	3.6	2.7	5.4	86.4	0.10	1.30	0.00	0.00	216.00	25.20	171.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	210	5.4	4.1	27.9	196.2	0.10	1.30	0.00	0.00	219.30	27.90	186.00	0.20		
Всего за день:		48.4	57.7	158.6	1 379.0	0.60	23.10	0.30	7.80	759.50	181.00	823.90	8.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	7.0	9.5	29.3	231.8	0.10	0.60	0.00	1.10	136.90	51.00	178.10	1.30	413	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.7	3.8	9.2	86.5	0.00	0.60	0.00	0.00	118.10	22.40	94.00	0.60	к/к	к/к	
БАТОН ПРОСТОЙ	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	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008	
Итого за прием пищи:	445	13.7	18.6	59.1	460.5	0.10	1.20	0.00	1.20	263.20	78.60	299.10	2.30			
II Завтрак																
ГРУША СВЕЖАЯ	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	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.9	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	10.50	6.00	10.50	2.10	442	2008	
Итого за прием пищи:	250	1.2	0.5	25.2	111.5	0.02	8.00	0.00	0.55	29.50	18.00	26.50	4.10			
Обед																
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	53	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	5.8	4.8	18.4	140.9	0.10	9.10	0.20	0.30	26.80	32.10	96.60	1.60	92	2008	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	150	25.9	12.3	10.2	281.3	0.30	16.90	7.60	2.80	81.70	29.20	388.10	7.60	к/к	к/к	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ("ДАРНИЦКИЙ")	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.10	0.00	0.00	0.80	6.30	6.70	30.50	1.40	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	595	35.1	22.5	54.7	590.0	0.50	27.70	7.90	3.90	145.20	77.90	535.20	11.00			
Полдник																
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	70	6.7	7.2	41.7	259.0	0.10	0.20	0.00	1.00	46.20	11.80	73.40	0.60	к/к	к/к	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	3.2	13.5	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	4.80	5.90	0.60	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	250	6.9	7.2	44.9	272.5	0.10	0.20	0.00	1.00	57.20	16.60	79.30	1.20			
Всего за день:		56.9	48.8	183.9	1 434.5	0.72	37.10	7.90	6.65	495.10	191.10	940.10	18.60			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24.6	17.4	15.9	329.4	0.10	0.30	0.10	1.10	205.80	27.60	254.70	0.60	224	2008
ФРУКТОВАЯ ПОДЛИВА	50	0.1	0.0	15.8	63.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	1.70	4.40	0.20	383	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.9	4.1	11.6	98.8	0.10	0.70	0.00	0.00	136.90	17.30	98.40	0.20	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	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
Итого за прием пищи:	445	31.6	26.8	63.9	634.0	0.20	1.00	0.10	1.20	356.20	51.80	384.50	1.40		
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															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.6	1.9	4.0	36.7	0.00	5.60	0.20	0.90	19.40	7.60	13.70	0.40	41	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4.3	5.8	13.2	122.3	0.10	0.70	0.00	0.00	139.10	19.10	105.20	0.20	94	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.4	4.5	23.2	147.0	0.20	11.30	0.00	0.20	40.50	31.90	91.10	1.30	335	2008
ГУЛЯШ	60/50	10.7	12.4	5.2	176.4	0.00	1.10	0.20	1.90	15.80	16.10	97.20	1.60	259	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ (ДАРНИЦКИЙ)	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.10	0.00	0.00	0.80	6.30	6.70	30.50	1.40	K/K	2008
Итого за прием пищи:	755	21.3	24.9	67.2	580.9	0.40	18.70	0.40	3.80	229.40	83.20	337.70	4.90		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ МОРКОВИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	175	5.7	6.5	16.3	150.5	0.10	3.10	2.80	2.00	163.00	60.00	159.70	1.70	409	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	375	6.7	6.7	36.5	236.5	0.10	7.10	2.80	2.00	177.00	68.00	173.70	4.50		
Всего за день:		60.0	58.8	177.4	1 498.4	0.70	36.80	3.30	7.60	778.60	211.00	906.90	13.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ	200	6.8	9.4	31.9	239.1	0.10	0.60	0.00	0.90	130.60	37.50	151.30	1.00	185	2008
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	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	4.3	17.5	0.00	0.00	0.00	0.00	3.90	3.30	6.30	0.60	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	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	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	460	13.5	19.1	56.8	453.4	0.10	0.70	0.00	1.00	274.70	51.30	259.60	2.20		
II Завтрак															
ГРУША СВЕЖАЯ	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															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.5	3.5	2.2	43.3	0.00	3.60	0.00	1.60	10.50	8.50	19.50	0.60		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	6.1	4.6	15.0	129.6	0.10	12.40	0.20	0.30	44.00	29.80	91.20	1.60	83	2008
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	22.8	10.2	3.2	196.2	0.10	0.80	0.10	1.60	111.80	68.80	338.90	1.60	268	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.0	36.2	0.00	0.00	0.00	0.00	9.40	1.80	2.10	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ (ДАРНИЦКИЙ)	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.10	0.00	0.00	0.80	6.30	6.70	30.50	1.40	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	645	31.7	18.6	44.2	476.7	0.30	16.80	0.30	4.30	182.00	115.60	482.20	5.20		
Полдник															
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	22.00	5.00	77.00	1.00	213	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	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	к/к	к/к
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20		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:	290	14.9	12.8	51.6	382.4	0.13	0.90	0.10	0.20	216.50	33.10	247.60	1.80		
Всего за день:		60.5	50.8	162.9	1 359.5	0.53	23.40	0.40	5.90	692.20	212.00	1 005.40	11.20		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	11.1	15.7	2.4	195.5	0.10	0.20	0.20	2.60	82.80	13.20	168.10	1.80	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.9	4.1	11.6	98.8	0.10	0.70	0.00	0.00	136.90	17.30	98.40	0.20	к/к	к/к
БАТОН ПРОСТОЙ	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	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	405	18.0	25.1	34.6	436.5	0.20	0.90	0.20	2.70	227.90	35.70	293.50	2.40		
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															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	0.1	6.8	31.2	0.00	1.20	1.10	0.40	26.60	19.70	28.50	0.50	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	9.4	9.5	15.4	184.8	0.20	4.10	0.20	3.70	29.70	31.20	103.40	2.30	99	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	180	15.0	12.2	10.7	215.0	0.00	29.00	0.50	1.60	89.70	46.00	163.70	3.40	346	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ (ДАРНИЦКИЙ)	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.10	0.00	0.00	0.80	6.30	6.70	30.50	1.40	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	675	27.4	22.1	54.5	529.5	0.30	34.30	1.80	6.50	160.60	105.40	326.10	7.60		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	60	11.0	9.1	39.1	284.4	0.10	0.10	0.00	1.00	70.10	14.90	108.70	0.60	454	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5.3	5.8	8.6	110.0	0.10	1.00	0.10	0.00	192.80	21.20	136.10	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	240	16.3	14.9	47.7	394.4	0.20	1.10	0.10	1.00	262.90	36.10	244.80	0.80		
Всего за день:		62.1	62.5	146.6	1 407.4	0.70	46.30	2.10	10.80	667.40	185.20	875.40	13.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4.3	6.4	27.4	184.9	0.10	0.00	0.00	1.70	20.80	7.00	34.40	0.80	205	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.7	0.00	0.00	0.10	0.80	19.70	4.30	68.90	0.90	213	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.3	4.5	10.1	98.2	0.10	0.70	0.00	0.00	138.50	24.70	108.40	0.60	к/к	к/к
БАТОН ПРОСТОЙ	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	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	415	16.5	20.7	58.4	486.0	0.20	0.70	0.10	2.60	187.20	41.20	238.70	2.70		
II Завтрак															
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	155	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	1.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	155	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	1.40	0.00	0.00		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	2.9	5.0	50.6	0.00	8.50	0.00	1.30	20.80	6.90	13.30	0.50		2012
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И КУРОЙ	200	6.9	6.2	15.3	146.8	0.10	7.50	0.20	0.40	43.60	31.40	100.40	1.70	95	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	120	13.9	3.4	28.9	201.5	0.40	0.00	0.00	5.70	58.20	50.40	127.30	3.90	335	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12.6	15.3	10.9	230.5	0.00	0.50	0.10	0.90	33.10	14.10	114.80	0.90	314	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ (ДАРНИЦКИЙ)	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.10	0.00	0.00	0.80	6.30	6.70	30.50	1.40	К/К	2008
Итого за прием пищи:	695	36.6	28.1	81.7	727.9	0.60	16.50	0.30	9.10	170.30	111.30	386.30	8.40		
Полдник															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1.4	5.9	7.0	87.1	0.00	3.40	0.40	2.60	33.00	19.10	39.00	1.00	45	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	4.2	17.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.70	3.20	5.90	0.60	к/к	к/к
БАТОН	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
Итого за прием пищи:	320	4.6	7.1	31.8	209.3	0.00	3.40	0.40	2.60	44.30	27.50	70.90	2.00		
Всего за день:		57.7	55.9	171.9	1 423.2	0.80	20.60	0.80	14.30	408.10	181.40	695.90	13.10		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.8	7.9	27.9	205.5	0.00	0.60	0.00	0.80	126.30	17.70	103.90	0.40	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.9	4.1	11.6	98.8	0.10	0.70	0.00	0.00	137.20	17.40	98.40	0.20	395	2012
БАТОН ПРОСТОЙ	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	к/к	к/к
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	445	12.7	17.3	60.1	446.5	0.10	1.30	0.00	0.90	271.70	40.30	229.30	1.00		
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															
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	53	2012
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	4.5	5.9	14.9	132.7	0.00	0.60	0.00	0.30	128.60	15.10	95.30	0.30	94	2012
РИС ОТВАРНОЙ	130	2.4	5.6	25.2	160.2	0.00	0.00	0.00	0.30	13.10	16.40	50.40	0.50	315	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10.8	8.2	0.6	140.6	0.10	7.90	3.80	0.90	20.00	9.90	160.10	3.40	256	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.0	36.2	0.00	0.00	0.00	0.00	9.40	1.80	2.10	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ (ДАРНИЦКИЙ)	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.10	0.00	0.00	0.80	6.30	6.70	30.50	1.40	К/К	2008
Итого за прием пищи:	705	21.1	25.1	69.0	610.4	0.20	10.20	3.90	2.30	199.50	58.00	358.40	6.00		
Полдник															
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ ПЛЮШКА	70	6.2	5.4	36.8	220.2	0.10	0.20	0.00	0.90	40.60	10.70	65.70	0.60	479	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	270	7.2	5.6	57.0	306.2	0.10	4.20	0.00	0.90	54.60	18.70	79.70	3.40		
Всего за день:		41.4	48.3	196.4	1 410.1	0.40	20.70	3.90	4.50	544.80	129.00	683.40	12.40		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	23.4	17.4	18.7	331.9	0.00	0.60	0.50	2.30	198.00	32.50	248.00	0.80	238	2012
ФРУКТОВАЯ ПОДЛИВА	50	0.1	0.0	15.8	63.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	1.70	4.40	0.20	383	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.9	4.1	11.6	98.8	0.10	0.70	0.00	0.00	136.90	17.30	98.40	0.20	к/к	к/к
БАТОН ПРОСТОЙ	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	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	440	30.4	22.7	66.7	599.1	0.10	1.30	0.50	2.30	347.80	56.70	376.80	1.60		
II Завтрак															
ЙОГУРТ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.00	0.70	0.00	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.00	0.70	0.00	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.6	2.2	43.8	0.00	4.00	0.00	1.60	9.90	8.70	18.60	0.60		2012
СУП С РЫБОЙ	200	11.5	0.9	18.3	128.7	0.20	9.10	0.30	0.40	52.80	59.70	199.10	1.80	87	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	19.4	18.5	15.0	305.8	0.10	21.50	0.50	1.60	74.00	47.40	200.20	3.40	306	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ (ДАРНИЦКИЙ)	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.10	0.00	0.00	0.80	6.30	6.70	30.50	1.40	К/К	2008
Итого за прием пищи:	675	33.8	23.3	57.1	576.8	0.40	34.60	0.80	4.40	151.30	124.30	448.40	7.20		
Полдник															
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
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	8.00	36.00	0.80	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	3.2	13.5	0.00	0.00	0.00	0.00	3.70	3.20	5.90	0.60	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	340	3.6	4.3	42.8	227.3	0.00	10.00	0.00	0.60	31.30	19.20	52.90	3.60		
Всего за день:		70.6	52.8	171.1	1 459.7	0.50	46.60	1.30	7.30	650.40	214.20	973.10	12.40		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА"	200	6.0	9.1	31.5	232.3	0.10	0.60	0.00	0.60	125.70	32.40	139.30	0.80	190	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	4.6	5.9	0.0	72.8	0.00	0.10	0.10	0.10	176.00	7.00	100.00	0.20	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	4.3	17.5	0.00	0.00	0.00	0.00	3.90	3.30	6.30	0.60	к/к	к/к	
БАТОН	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.10	0.00	0.00	1.00	8.80	13.20	34.00	0.80	к/к	к/к	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008	
Итого за прием пищи:	460	13.9	20.3	55.8	463.6	0.20	0.70	0.10	1.80	315.00	55.90	280.60	2.40			
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																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	1.1	5.1	33.1	0.00	2.40	0.00	0.50	20.00	11.90	23.20	0.70	33	2012	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	200	7.7	8.0	18.5	179.6	0.10	6.60	0.20	1.30	32.40	31.70	108.90	1.70	94	2008	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	170	18.7	7.2	17.3	210.6	0.20	13.40	0.30	2.00	79.20	80.40	297.90	2.50	267	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	1.80	0.00	0.00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (ДАРНИЦКИЙ)	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.10	0.00	0.00	0.80	6.30	6.70	30.50	1.40	К/К	2008	
Итого за прием пищи:	665	29.6	16.6	62.5	521.8	0.40	22.40	0.50	4.60	146.10	132.50	460.50	6.30			
Полдник																
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	70	6.7	7.2	41.7	259.0	0.10	0.20	0.00	1.00	46.20	11.80	73.40	0.60	к/к	к/к	
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	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:	250	11.7	12.8	49.9	363.8	0.20	1.10	0.00	1.00	229.80	32.00	203.00	0.80			
Всего за день:		55.6	50.1	178.0	1 396.2	0.80	34.20	0.60	8.00	706.90	228.40	955.10	11.70			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.2	7.9	30.6	215.6	0.00	0.60	0.00	0.20	125.30	27.20	124.60	0.40	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	0.00	1.00	0.00	13	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	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	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.9	4.1	11.6	98.8	0.10	0.70	0.00	0.00	136.90	17.30	98.40	0.20	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	445	12.1	17.3	62.8	456.6	0.10	1.30	0.00	0.30	270.40	49.70	250.00	1.00		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.9	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	10.50	6.00	10.50	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.9	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	10.50	6.00	10.50	2.10		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0.9	5.8	5.2	77.3	0.00	6.80	0.20	2.60	23.40	10.90	19.60	0.60	39	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	7.2	5.7	15.5	145.5	0.10	5.70	0.20	0.60	35.40	28.00	107.30	1.50	91	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	15.8	15.4	27.5	310.9	0.20	13.70	0.20	0.90	36.90	50.20	207.40	3.30	291	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.0	36.2	0.00	0.00	0.00	0.00	9.40	1.80	2.10	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ (ДАРНИЦКИЙ)	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.10	0.00	0.00	0.80	6.30	6.70	30.50	1.40	К/К	2008
Итого за прием пищи:	675	26.2	27.2	72.0	641.3	0.40	26.20	0.60	4.90	111.40	97.60	366.90	6.80		
Полдник															
ЯЙЦО	50	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	19.90	4.30	69.60	0.90	500	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	3.2	13.5	0.00	0.00	0.00	0.00	3.70	3.20	5.90	0.60	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	300	8.9	6.0	29.2	205.8	0.10	0.00	0.10	0.80	33.10	14.00	108.00	2.00		
Всего за день:		48.0	50.7	178.9	1 368.2	0.62	30.50	0.70	6.15	425.40	167.30	735.40	11.90		

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	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	561,1	536,3	1725,6	14136,2	6.37	319.30	21.30	79.00	6 128.40	1 900.60	8 594.60	125.30
Среднее значение за период	56.1	53.6	172.6	1 413.6	0.64	31.90	2.10	7.90	612.80	190.10	859.50	12.50
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.9	34.1	50.0									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	442	133	679	285