

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															
КАША МАННАЯ	200	5.0	5.9	23.5	166.6	0.00	0.60	0.00	0.60	115.00	15.60	92.10	0.30	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.0	3.1	13.6	94.8	0.00	0.50	0.00	0.00	107.70	15.20	79.30	0.30	432	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.5	102.2	0.00	0.00	0.00	0.70	6.10	8.30	22.30	0.50	1	2012
Итого за прием пищи:	430	9.9	13.9	49.6	363.6	0.00	1.10	0.00	1.30	228.80	39.10	193.70	1.10		
Обед															
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ОТВАРНЫМ ЯЙЦОМ	200	5.8	7.3	1.6	96.6	0.00	0.70	0.30	0.70	35.50	10.00	66.90	0.90	б/н	2001
БИТОЧКИ СВИНЫЕ	70	9.2	20.8	11.3	269.3	0.20	0.10	0.00	0.40	25.50	21.50	109.40	1.40	272	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130	2.8	3.6	29.9	163.3	0.00	0.00	0.00	0.30	3.40	18.70	56.80	0.40	315	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.00	3.50	0.10	0.00	20.50	7.50	18.50	0.40		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	1.60	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ СОЛОВЕЦКИЙ	30	1.4	0.8	10.5	54.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.00	0.00	0.30	2.70	2.90	13.10	0.60		2008
Итого за прием пищи:	685	21.2	37.1	71.4	704.8	0.20	4.30	0.40	1.70	95.10	62.20	264.70	3.70		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	400	2012
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	5.8	5.7	51.9	281.3	0.10	0.00	0.00	1.40	14.00	9.50	48.50	0.90	453	2008
Итого за прием пищи:	260	11.4	11.9	61.0	397.7	0.20	1.00	0.10	1.40	218.00	31.90	192.50	1.10		
Ужин															
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	200	23.9	12.9	42.6	385.3	0.10	0.20	0.10	1.30	152.70	26.30	229.50	1.40	339	2012
СОУС КЛУБНИЧНЫЙ	50	0.4	0.1	14.5	63.7	0.00	2.40	0.00	0.00	5.60	5.60	5.40	0.20	358	2012
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	60	0.7	0.1	8.4	39.3	0.00	1.90	0.60	0.40	22.40	15.20	21.50	0.90	39	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.1	28.6	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	4.10	4.40	0.50	430	2008
Итого за прием пищи:	510	25.1	13.1	72.6	516.9	0.10	4.50	0.70	1.70	191.20	51.20	260.80	3.00		
Всего за день:		67.6	76.0	254.6	1 983.0	0.50	10.90	1.20	6.10	733.10	184.40	911.70	8.90		

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 "ДРУЖБА"	200	5.0	6.8	25.1	181.3	0.00	0.60	0.00	0.40	112.90	25.30	113.10	0.50	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.1	3.3	12.5	92.5	0.00	0.50	0.00	0.00	106.40	16.40	79.10	0.40	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	42	4.5	8.2	12.5	143.0	0.00	0.00	0.00	0.70	102.00	12.90	75.50	0.60	1	2012
Итого за прием пищи:	442	12.6	18.3	50.1	416.8	0.00	1.10	0.00	1.10	321.30	54.60	267.70	1.50		
Обед															
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5.0	8.3	8.0	132.9	0.00	8.20	0.20	1.80	59.50	22.40	67.40	1.00	71	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10.4	7.4	25.3	210.6	0.20	12.50	0.20	1.50	25.70	42.00	138.40	2.10	309	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.00	15.10	0.10	0.20	8.40	12.10	15.70	0.60		2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.3	0.1	13.9	58.3	0.00	0.10	0.00	0.00	15.40	11.70	8.20	0.30	402	2008
ХЛЕБ СОЛОВЕЦКИЙ	30	1.4	0.8	10.5	54.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	695	19.5	16.9	70.6	521.9	0.20	35.90	0.50	4.10	113.50	93.00	251.50	5.00		
Полдник															
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
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60		2008
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:	330	4.1	3.3	50.0	249.1	0.10	42.00	0.00	0.20	57.70	25.00	58.00	3.50		
Ужин															
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70/40	18.1	12.3	3.5	196.5	0.20	2.00	0.50	3.00	31.70	35.10	177.90	0.90	354	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.9	4.6	31.4	187.1	0.10	0.00	0.00	1.10	11.50	7.40	36.80	0.80	204	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	10.1	41.4	0.00	0.60	0.00	0.00	12.70	4.60	5.10	0.50	393	2012
Итого за прием пищи:	465	24.8	17.1	55.6	476.0	0.30	2.60	0.50	4.70	60.40	51.90	241.60	3.20		
Всего за день:		61.0	55.6	226.3	1 663.8	0.60	81.60	1.00	10.10	552.90	224.50	818.80	13.20		

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															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	5.8	7.1	22.2	176.6	0.10	0.50	0.00	1.70	109.80	56.40	139.00	1.60	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.0	3.1	13.6	94.8	0.00	0.50	0.00	0.00	107.70	15.20	79.30	0.30	432	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.5	102.2	0.00	0.00	0.00	0.70	6.10	8.30	22.30	0.50	1	2012
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
Итого за прием пищи:	470	15.8	19.7	48.6	436.6	0.13	1.00	0.10	2.60	245.60	84.90	317.60	3.40		
Обед															
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И КУРОЙ	200	5.1	7.6	12.9	146.1	0.00	5.40	0.20	0.40	57.50	26.10	75.30	1.30	145	2012
ПЛОВ	200	9.9	21.3	34.1	368.3	0.10	0.80	0.20	2.80	15.90	35.20	135.60	1.30	265	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	0.00	1.50	0.00	0.00	6.90	4.20	7.20	0.20		2008
КОМПОТ ИЗ УРЮКА	180	0.5	0.0	12.7	53.1	0.00	0.20	0.10	0.00	21.60	10.90	13.00	0.30	402	2008
ХЛЕБ СОЛОВЕЦКИЙ	30	1.4	0.8	10.5	54.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	665	18.8	29.9	81.3	677.0	0.10	7.90	0.50	3.80	106.40	81.20	252.90	4.10		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	400	2012
ГРЕНКИ С МАСЛОМ	25	1.8	3.2	12.1	84.6	0.00	0.00	0.00	0.70	5.30	7.50	19.70	0.50	117	2012
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:	325	7.8	9.8	31.0	248.0	0.10	11.00	0.10	1.30	225.30	37.90	174.70	2.90		
Ужин															
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3.1	12.5	15.3	196.9	0.10	13.80	0.50	3.70	58.80	30.20	72.50	1.40	344	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	10.1	41.4	0.00	0.60	0.00	0.00	15.30	5.10	5.10	0.50	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	425	4.9	12.7	36.0	289.3	0.10	14.40	0.50	4.30	78.60	40.10	99.40	2.90		
Всего за день:		47.3	72.1	196.9	1 650.9	0.43	34.30	1.20	12.00	655.90	244.10	844.60	13.30		

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															
КАША ЯЧНЕВАЯ	200	5.0	6.9	22.4	172.5	0.10	0.60	0.00	0.10	129.10	21.70	140.90	0.50	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.1	3.3	12.5	92.5	0.00	0.50	0.00	0.00	106.40	16.40	79.10	0.40	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	42	4.5	8.2	12.5	143.0	0.00	0.00	0.00	0.70	102.00	12.90	75.50	0.60	1	2012
Итого за прием пищи:	442	12.6	18.4	47.4	408.0	0.10	1.10	0.00	0.80	337.50	51.00	295.50	1.50		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5.3	8.5	13.5	156.9	0.10	5.20	0.20	2.10	47.60	24.20	84.80	1.20	76	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	11.2	7.3	3.5	125.2	0.10	0.30	0.00	1.30	56.40	29.40	150.60	0.50	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.2	5.1	21.9	147.2	0.20	10.70	0.00	0.20	32.90	29.70	84.60	1.20	321	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.6	2.0	43.1	0.00	4.10	0.00	1.60	9.90	8.90	18.50	0.50		2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.6	0.0	13.2	55.6	0.00	0.20	0.10	0.00	23.30	12.00	14.50	0.40	402	2008
ХЛЕБ СОЛОВЕЦКИЙ	30	1.4	0.8	10.5	54.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	705	24.0	25.5	75.2	633.6	0.40	20.50	0.30	5.80	174.60	109.00	374.80	4.80		
Полдник															
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.1	0.0	12.3	51.8	0.00	1.20	0.00	0.00	9.60	4.10	2.00	0.10	375	2012
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	2.00	7.20	0.30		2008
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:	320	1.1	1.0	38.1	169.6	0.00	6.20	0.00	0.40	31.80	18.10	25.20	2.40		
Ужин															
БИТОЧКИ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70	9.4	9.0	10.8	161.6	0.00	0.40	0.00	0.40	28.00	18.50	97.00	1.20	313	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.3	5.1	33.1	207.7	0.20	0.00	0.00	4.10	15.30	108.50	161.00	3.80	323	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.00	3.50	0.10	0.00	20.50	7.50	18.50	0.40		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.1	28.6	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	4.10	4.40	0.50	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	475	19.5	18.8	65.5	508.4	0.20	3.90	0.10	5.10	78.80	143.40	302.70	6.90		
Всего за день:		57.2	63.7	226.2	1 719.6	0.70	31.70	0.40	12.10	622.70	321.50	998.20	15.60		

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															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.7	7.8	20.3	174.6	0.10	0.70	0.00	0.40	148.40	18.50	113.90	0.40	93	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.0	3.1	13.6	94.8	0.00	0.50	0.00	0.00	107.70	15.20	79.30	0.30	432	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.5	102.2	0.00	0.00	0.00	0.70	6.10	8.30	22.30	0.50	1	2012
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
Итого за прием пищи:	470	15.7	20.4	46.7	434.6	0.13	1.20	0.10	1.30	284.20	47.00	292.50	2.20		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	7.6	5.4	12.5	129.5	0.20	6.40	0.20	0.20	34.80	27.80	104.20	1.10	165	2012
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	200	11.5	11.4	9.7	188.9	0.00	26.80	0.10	0.50	72.90	33.50	122.70	2.50	376	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.3	0.1	14.8	60.9	0.00	0.00	0.00	0.00	15.40	5.70	12.80	0.30	402	2008
ХЛЕБ СОЛОВЕЦКИЙ	30	1.4	0.8	10.5	54.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	635	22.5	17.9	58.1	484.9	0.20	33.20	0.30	1.30	127.60	71.80	261.50	4.90		
Полдник															
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0.1	0.0	31.6	126.9	0.00	0.10	0.00	0.00	14.40	3.80	7.50	0.30	410	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	5.3	3.0	37.4	196.7	0.10	0.00	0.00	0.90	9.40	7.10	42.10	0.60	469	2012
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:	350	6.9	3.5	90.0	419.6	0.10	10.10	0.00	0.90	31.80	52.90	77.60	1.50		
Ужин															
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	5.2	6.8	22.8	173.2	0.10	0.60	0.00	0.10	117.90	23.00	123.40	0.90	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.1	28.6	0.00	0.00	0.00	0.00	10.60	4.10	4.40	0.50	430	2008
БАТОН	25	1.9	0.8	12.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.60	5.50	8.30	21.30	0.50		2008
Итого за прием пищи:	425	7.2	7.6	42.4	266.6	0.10	0.60	0.00	0.70	134.00	35.40	149.10	1.90		
Всего за день:		52.3	49.4	237.2	1 605.7	0.53	45.10	0.40	4.20	577.60	207.10	780.70	10.50		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	5.7	8.1	22.2	185.4	0.10	0.60	0.00	0.70	132.60	36.90	144.60	0.80	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.1	3.3	12.5	92.5	0.00	0.50	0.00	0.00	106.40	16.40	79.10	0.40	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.5	102.2	0.00	0.00	0.00	0.70	6.10	8.30	22.30	0.50	1	2012
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
Итого за прием пищи:	470	15.8	20.9	47.5	443.1	0.13	1.10	0.10	1.60	267.10	66.60	323.00	2.70		
Обед															
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ	200	4.9	2.9	11.8	93.7	0.00	0.70	0.20	0.80	38.10	14.30	55.20	1.40	109	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	9.9	9.7	3.5	140.9	0.00	0.50	0.00	0.40	42.00	11.80	96.70	0.70	310	2012
РИС ОТВАРНОЙ	130	2.8	3.6	29.9	163.3	0.00	0.00	0.00	0.30	3.40	18.70	56.80	0.40	315	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0.4	2.4	4.3	41.1	0.00	0.40	0.00	0.10	2.20	1.70	4.10	0.00	465	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.3	0.1	13.9	58.3	0.00	0.10	0.00	0.00	15.40	11.70	8.20	0.30	402	2008
ХЛЕБ СОЛОВЕЦКИЙ	30	1.4	0.8	10.5	54.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	670	19.7	19.5	73.9	551.9	0.00	1.70	0.20	1.60	101.10	58.20	221.00	2.80		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	400	2012
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	65	5.7	8.0	43.7	268.0	0.10	0.00	0.00	3.00	10.90	8.00	46.10	0.60	460	2012
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.00	15.00	0.00	0.90	24.00	12.00	16.50	3.30		2008
Итого за прием пищи:	415	11.9	14.8	67.5	454.9	0.20	16.00	0.10	3.90	238.90	42.40	206.60	4.10		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	170	20.8	12.9	18.6	276.8	0.00	0.90	0.70	0.80	174.90	32.60	225.80	0.90	323	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1.4	2.8	6.5	57.4	0.00	0.20	0.00	0.00	39.00	4.80	29.20	0.00	351	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.1	28.6	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	4.10	4.40	0.50	430	2008
Итого за прием пищи:	420	22.3	15.7	32.2	362.8	0.00	1.10	0.70	0.80	224.80	41.50	259.40	1.40		
Всего за день:		69.7	70.9	221.1	1 812.7	0.33	19.90	1.10	7.90	831.90	208.70	1 010.00	11.00		

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 РИСОВАЯ	200	4.9	7.1	28.0	197.0	0.00	0.60	0.00	0.20	124.80	24.90	119.00	0.30	415	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	13.6	94.8	0.00	0.50	0.00	0.00	107.70	15.20	79.30	0.30	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	42	4.5	8.2	12.5	143.0	0.00	0.00	0.00	0.70	102.00	12.90	75.50	0.60	1	2012
Итого за прием пищи:	442	12.4	18.4	54.1	434.8	0.00	1.10	0.00	0.90	334.50	53.00	273.80	1.20		
Обед															
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И КУРОЙ	200	5.0	7.6	12.6	145.1	0.00	5.30	0.20	0.40	57.30	25.70	74.50	1.30	145	2012
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	17.3	9.3	2.7	163.4	0.20	0.30	0.00	1.70	15.90	23.50	156.40	0.50	233	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.2	5.1	21.9	147.2	0.20	10.70	0.00	0.20	32.90	29.70	84.60	1.20	321	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0.4	0.0	1.1	6.4	0.00	4.60	0.00	0.00	10.50	6.40	19.10	0.50		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.6	0.0	13.2	55.6	0.00	0.20	0.10	0.00	23.30	12.00	14.50	0.40	402	2008
ХЛЕБ СОЛОВЕЦКИЙ	30	1.4	0.8	10.5	54.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	680	29.6	23.0	72.6	623.3	0.40	21.10	0.30	2.90	144.40	102.10	370.90	4.90		
Полдник															
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.1	0.0	19.9	81.1	0.00	1.00	0.00	0.00	10.40	3.70	5.80	0.10	375	2012
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	2.00	7.20	0.30		2008
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:	320	1.1	1.0	45.7	198.9	0.00	6.00	0.00	0.40	32.60	17.70	29.00	2.40		
Ужин															
КОТЛЕТЫ СВИНЫЕ	70	9.2	20.8	11.3	269.3	0.20	0.10	0.00	0.40	25.50	21.50	109.40	1.40	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.9	4.6	31.4	187.1	0.10	0.00	0.00	1.10	11.50	7.40	36.80	0.80	204	2012
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	60	0.8	3.0	4.3	47.7	0.00	1.30	1.30	1.70	29.10	21.70	31.40	0.50	320	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.1	28.6	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	4.10	4.40	0.50	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	485	16.7	28.6	64.7	583.7	0.30	1.40	1.30	3.80	81.50	59.50	203.80	4.20		
Всего за день:		59.8	71.0	237.1	1 840.7	0.70	29.60	1.60	8.00	593.00	232.30	877.50	12.70		

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															
КАША ЯЧНЕВАЯ	200	5.0	6.9	22.4	172.5	0.10	0.60	0.00	0.10	129.10	21.70	140.90	0.50	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.1	3.3	12.5	92.5	0.00	0.50	0.00	0.00	106.40	16.40	79.10	0.40	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.5	102.2	0.00	0.00	0.00	0.70	6.10	8.30	22.30	0.50	1	2012
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
Итого за прием пищи:	470	15.1	19.7	47.7	430.2	0.13	1.10	0.10	1.00	263.60	51.40	319.30	2.40		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И КУРОЙ	200	8.7	11.2	20.5	219.9	0.20	7.30	0.20	2.10	65.30	41.20	155.80	2.10	81	2012
ГУЛЯШ	55/30	8.9	11.2	3.4	150.4	0.00	1.00	0.00	2.00	7.40	11.40	79.70	1.20	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.3	5.1	33.1	207.7	0.20	0.00	0.00	4.10	15.30	108.50	161.00	3.80	323	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0.8	0.1	2.7	16.9	0.00	17.60	0.10	0.30	9.80	14.10	18.30	0.70		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	1.60	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ СОЛОВЕЦКИЙ	30	1.4	0.8	10.5	54.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	720	28.8	28.6	88.6	731.4	0.40	25.90	0.30	9.10	109.80	181.60	436.60	8.80		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	400	2012
ГРЕНКИ С СЫРОМ	35	3.8	5.0	12.1	109.6	0.00	0.00	0.00	0.60	73.20	10.10	55.90	0.60	117	2012
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.00	15.00	0.00	0.90	24.00	12.00	16.50	3.30		2008
Итого за прием пищи:	385	10.0	11.8	35.9	296.5	0.10	16.00	0.10	1.50	301.20	44.50	216.40	4.10		
Ужин															
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3.3	12.5	16.2	201.4	0.10	14.10	0.70	3.70	64.90	34.70	79.00	1.60	344	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	10.1	41.4	0.00	0.60	0.00	0.00	10.40	4.10	5.10	0.50	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	425	5.1	12.7	36.9	293.8	0.10	14.70	0.70	4.30	79.80	43.60	105.90	3.10		
Всего за день:		59.0	72.8	209.1	1 751.9	0.73	57.70	1.20	15.90	754.40	321.10	1 078.20	18.40		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ	200	5.8	7.4	26.9	198.1	0.10	0.60	0.00	0.70	123.00	31.60	133.10	0.70	417	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	13.6	94.8	0.00	0.50	0.00	0.00	106.70	15.00	79.30	0.30	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	42	4.5	8.2	12.5	143.0	0.00	0.00	0.00	0.70	102.00	12.90	75.50	0.60	1	2012
Итого за прием пищи:	442	13.3	18.7	53.0	435.9	0.10	1.10	0.00	1.40	331.70	59.50	287.90	1.60		
Обед															
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И КУРОЙ	200	5.2	8.3	12.5	151.2	0.00	8.60	0.20	2.00	64.20	27.00	75.70	1.50	56	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	11.2	6.8	5.4	138.5	0.10	7.20	3.20	1.70	36.40	12.80	167.30	3.30	к/к	к/к
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.2	5.1	21.9	147.2	0.20	10.70	0.00	0.20	32.90	29.70	84.60	1.20	321	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.9	1.8	45.6	0.00	3.70	0.00	1.80	9.50	8.20	17.50	0.40		2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.3	0.1	14.8	60.9	0.00	0.00	0.00	0.00	15.40	5.70	12.80	0.30	402	2008
ХЛЕБ СОЛОВЕЦКИЙ	30	1.4	0.8	10.5	54.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	705	23.6	25.2	77.5	649.0	0.30	30.20	3.40	6.30	162.90	88.20	379.70	7.70		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	400	2012
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
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:	330	8.9	8.1	52.6	322.2	0.10	11.00	0.10	0.00	215.30	67.10	187.00	1.00		
Ужин															
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	10.2	4.8	7.5	112.9	0.10	0.40	0.00	0.60	42.10	30.00	133.10	0.80	255	2012
РИС ОТВАРНОЙ	130	2.8	3.6	29.9	163.3	0.00	0.00	0.00	0.30	3.40	18.70	56.80	0.40	315	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.00	3.50	0.10	0.00	20.50	7.50	18.50	0.40		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.1	28.6	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	3.60	4.40	0.50	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	475	15.8	13.1	59.0	415.3	0.10	3.90	0.10	1.50	78.80	64.60	234.60	3.10		
Всего за день:		61.6	65.1	242.1	1 822.4	0.60	46.20	3.60	9.20	788.70	279.40	1 089.20	13.40		

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 ГРЕЧНЕВАЯ	200	5.8	7.1	22.2	176.6	0.10	0.50	0.00	1.70	109.80	56.40	139.00	1.60	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.1	3.3	12.5	92.5	0.00	0.50	0.00	0.00	106.40	16.40	79.10	0.40	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.5	102.2	0.00	0.00	0.00	0.70	6.10	8.30	22.30	0.50	1	2012
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
Итого за прием пищи:	470	15.9	19.9	47.5	434.3	0.13	1.00	0.10	2.60	244.30	86.10	317.40	3.50		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5.3	8.5	14.0	159.0	0.10	5.40	0.20	2.20	48.60	25.20	86.80	1.20	76	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	11.4	18.5	14.0	268.7	0.00	22.00	0.00	3.90	58.10	32.40	124.20	2.40	306	2008
КОМПОТ ИЗ УРЮКА	180	0.5	0.0	12.7	53.1	0.00	0.20	0.10	0.00	21.60	10.90	13.00	0.30	402	2008
ХЛЕБ СОЛОВЕЦКИЙ	30	1.4	0.8	10.5	54.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	635	20.3	28.0	61.8	586.4	0.10	27.60	0.30	6.70	132.80	73.30	245.80	4.90		
Полдник															
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.2	0.1	10.2	42.5	0.00	28.60	0.10	0.20	11.10	2.60	0.80	0.10	441	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	50	5.4	3.8	43.3	228.3	0.10	1.20	0.00	0.70	14.10	9.40	45.50	1.20	454	2012
Итого за прием пищи:	250	5.6	3.9	53.5	270.8	0.10	29.80	0.10	0.90	25.20	12.00	46.30	1.30		
Ужин															
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.1	7.4	22.9	179.2	0.10	1.10	0.00	0.10	112.30	33.30	134.90	0.90	280	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.1	28.6	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	3.60	4.40	0.50	430	2008
БАТОН	25	1.9	0.8	12.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.60	5.50	8.30	21.30	0.50		2008
Итого за прием пищи:	425	7.1	8.2	42.5	272.6	0.10	1.10	0.00	0.70	126.10	45.20	160.60	1.90		
Всего за день:		48.9	60.0	205.3	1 564.1	0.43	59.50	0.50	10.90	528.40	216.60	770.10	11.60		

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	584,4	656,6	2255,9	17414,8	5.55	416.50	12.20	96.40	6 638.6 0	2 439.7 0	9 179.0 0	128.60
Среднее значение за период	58.4	65.7	225.6	1 741.5	0.56	41.70	1.20	9.60	663.90	244.00	917.90	12.90
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.4	33.9	52.7									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	455	680	329	453