

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	3.9	4.3	19.2	130.9	0.00	0.40	0.00	0.40	87.20	12.30	71.00	0.30	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2.3	2.3	11.3	75.7	0.00	0.40	0.00	0.00	81.00	11.70	60.40	0.20	432	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	10.0	89.2	0.00	0.00	0.00	0.60	5.00	6.60	18.00	0.40	1	2012
Итого за прием пищи:	325	7.7	11.3	40.5	295.8	0.00	0.80	0.00	1.00	173.20	30.60	149.40	0.90		
Обед															
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ОТВАРНЫМ ЯЙЦОМ	150	4.6	5.4	1.2	73.7	0.00	0.60	0.20	0.30	24.30	7.60	51.60	0.80	б/н	2001
БИТОЧКИ СВИНЫЕ	60	8.1	18.2	9.6	235.2	0.10	0.10	0.00	0.40	22.10	18.80	96.40	1.30	272	2008
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	2.8	28.2	148.7	0.00	0.00	0.00	0.30	3.10	17.70	53.60	0.40	315	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	0.00	2.80	0.10	0.00	16.40	6.00	14.80	0.30		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		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:	560	18.9	31.0	67.9	627.7	0.10	3.50	0.30	1.40	75.70	55.30	233.80	3.60		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.3	4.7	6.9	87.3	0.10	0.80	0.00	0.00	153.00	16.80	108.00	0.20	400	2012
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	5.8	5.7	45.5	255.5	0.10	0.00	0.00	1.40	12.70	8.90	47.70	0.80	453	2008
Итого за прием пищи:	210	10.1	10.4	52.4	342.8	0.20	0.80	0.00	1.40	165.70	25.70	155.70	1.00		
Ужин															
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	170	20.2	10.8	35.5	322.1	0.10	0.20	0.10	1.10	129.70	22.30	194.20	1.10	339	2012
СОУС КЛУБНИЧНЫЙ	40	0.3	0.1	12.2	53.2	0.00	1.80	0.00	0.00	4.30	4.30	4.40	0.20	358	2012
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	40	0.5	0.1	6.4	29.5	0.00	1.20	0.30	0.20	15.40	10.40	14.80	0.70	39	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.0	24.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.60	3.40	3.70	0.40	430	2008
Итого за прием пищи:	400	21.1	11.0	60.1	429.2	0.10	3.20	0.40	1.30	158.00	40.40	217.10	2.40		
Всего за день:		57.8	63.7	220.9	1 695.5	0.40	8.30	0.70	5.10	572.60	152.00	756.00	7.90		

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"	150	4.3	5.8	20.6	152.0	0.00	0.50	0.00	0.30	105.50	20.90	99.90	0.40	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.3	2.5	10.3	73.6	0.00	0.40	0.00	0.00	80.40	12.90	59.90	0.30	397	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3.8	7.5	10.0	124.1	0.00	0.10	0.00	0.60	99.00	11.40	73.50	0.50	3	2008
Итого за прием пищи:	335	10.4	15.8	40.9	349.7	0.00	1.00	0.00	0.90	284.90	45.20	233.30	1.20		
Обед															
СУП С КРУПОЙ	150	4.2	5.0	7.0	89.5	0.00	0.50	0.10	0.80	24.60	26.60	56.70	1.20	107	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	8.8	6.0	19.3	167.1	0.10	9.50	0.20	1.00	19.90	32.40	112.00	1.60	309	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.5	9.6	0.00	10.10	0.10	0.20	5.60	8.00	10.50	0.40		2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0.2	0.1	11.8	49.4	0.00	0.10	0.00	0.00	12.70	9.70	6.80	0.30	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		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:	540	16.3	12.2	58.6	411.0	0.10	20.20	0.40	2.40	66.40	80.50	203.40	4.30		
Полдник															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	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	95	0.8	0.2	7.1	36.1	0.10	36.10	0.00	0.20	33.30	10.50	16.20	0.10		2008
Итого за прием пищи:	275	3.9	3.3	44.6	225.7	0.10	39.10	0.00	0.20	52.50	22.50	53.70	2.80		
Ужин															
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60/30	15.0	9.6	2.5	155.9	0.10	1.50	0.40	2.20	25.80	28.60	148.30	0.70	354	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.3	3.7	27.4	160.1	0.10	0.00	0.00	0.90	9.90	6.40	31.90	0.70	204	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	7.1	29.3	0.00	0.50	0.00	0.00	10.20	3.90	4.30	0.40	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	370	20.7	13.5	45.5	386.1	0.20	2.00	0.40	3.50	49.50	42.70	201.90	2.60		
Всего за день:		51.3	44.8	189.6	1 372.5	0.40	62.30	0.80	7.00	453.30	190.90	692.30	10.90		

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		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	150	2.3	2.3	11.3	75.7	0.00	0.40	0.00	0.00	81.00	11.70	60.40	0.20	432	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	10.0	89.2	0.00	0.00	0.00	0.60	5.00	6.60	18.00	0.40	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:	415	14.7	18.7	43.8	404.5	0.13	0.90	0.10	2.50	217.80	79.70	294.40	3.20		
Обед															
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И КУРОЙ	150	4.3	6.1	10.7	118.5	0.00	4.80	0.20	0.20	45.50	22.50	63.80	1.30	145	2012
ПЛОВ	150	8.5	19.0	25.7	307.0	0.10	0.60	0.20	2.40	12.20	27.90	111.60	1.10	265	2008
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	30	0.4	2.9	1.9	36.2	0.00	0.60	0.60	1.50	13.40	10.00	14.60	0.30	320	2012
КОМПОТ ИЗ УРЮКА	150	0.4	0.0	10.8	45.2	0.00	0.10	0.10	0.00	17.70	9.00	10.60	0.20	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	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	530	16.3	29.0	68.1	602.3	0.10	6.10	1.10	4.50	92.40	73.20	218.00	3.70		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.3	4.7	6.9	87.3	0.10	0.80	0.00	0.00	153.00	16.80	108.00	0.20	400	2012
ГРЕНКИ С МАСЛОМ	20	1.5	2.2	9.7	64.8	0.00	0.00	0.00	0.50	4.20	5.90	15.60	0.40	117	2012
ЯБЛОКО	95	0.4	0.4	9.3	44.7	0.00	9.50	0.00	0.60	15.20	7.60	10.50	2.10		2008
Итого за прием пищи:	265	6.2	7.3	25.9	196.8	0.10	10.30	0.00	1.10	172.40	30.30	134.10	2.70		
Ужин															
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2.8	11.2	13.4	175.0	0.10	12.40	0.30	3.00	49.60	24.50	61.60	1.10	344	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	7.1	29.3	0.00	0.50	0.00	0.00	10.20	3.90	4.30	0.40	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	350	4.2	11.4	29.0	245.1	0.10	12.90	0.30	3.40	63.40	32.20	83.30	2.30		
Всего за день:		41.4	66.4	166.8	1 448.7	0.43	30.20	1.50	11.50	546.00	215.40	729.80	11.90		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ	150	3.9	5.2	18.4	136.6	0.00	0.40	0.00	0.10	98.90	17.30	112.20	0.40	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.3	2.5	10.3	73.6	0.00	0.40	0.00	0.00	80.40	12.90	59.90	0.30	397	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3.8	7.5	10.0	124.1	0.00	0.10	0.00	0.60	99.00	11.40	73.50	0.50	3	2008
Итого за прием пищи:	335	10.0	15.2	38.7	334.3	0.00	0.90	0.00	0.70	278.30	41.60	245.60	1.20		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	4.4	6.7	11.2	127.3	0.10	4.40	0.20	1.40	36.00	20.00	69.70	1.20	76	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	7.5	4.3	2.3	77.8	0.00	0.20	0.00	0.60	36.90	19.60	98.50	0.40	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.7	4.2	19.5	126.6	0.10	9.60	0.00	0.20	26.40	26.40	73.50	1.10	321	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0.4	2.3	1.4	29.0	0.00	2.70	0.00	1.10	6.50	5.70	12.00	0.30		2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.5	0.0	11.3	47.4	0.00	0.20	0.10	0.00	19.20	10.00	11.80	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	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	560	18.2	18.5	64.7	503.5	0.20	17.10	0.30	3.70	128.60	85.50	282.90	4.10		
Полдник															
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0.1	0.0	10.3	43.0	0.00	1.00	0.00	0.00	7.40	3.40	1.50	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	95	0.4	0.3	9.8	44.7	0.00	4.80	0.00	0.30	18.10	11.40	15.20	1.90		2008
Итого за прием пищи:	265	1.1	1.0	35.6	158.5	0.00	5.80	0.00	0.30	28.70	16.80	23.90	2.30		
Ужин															
БИТОЧКИ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	8.4	6.9	9.2	131.4	0.00	0.40	0.00	0.40	23.60	16.10	85.10	1.20	313	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6.0	4.0	27.5	169.6	0.20	0.00	0.00	3.40	12.60	89.80	133.30	3.20	323	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	0.00	2.80	0.10	0.00	16.40	6.00	14.80	0.30		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.0	24.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.60	3.40	3.70	0.40	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	380	16.6	14.7	54.3	413.8	0.20	3.20	0.10	4.20	64.80	119.10	254.30	5.90		
Всего за день:		45.9	49.4	193.3	1 410.1	0.40	27.00	0.40	8.90	500.40	263.00	806.70	13.50		

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	150	4.2	5.9	14.9	130.0	0.00	0.60	0.00	0.40	111.30	14.00	85.50	0.30	93	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2.3	2.3	11.3	75.7	0.00	0.40	0.00	0.00	81.00	11.70	60.40	0.20	432	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	10.0	89.2	0.00	0.00	0.00	0.60	5.00	6.60	18.00	0.40	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:	365	13.1	17.5	36.5	357.9	0.03	1.00	0.10	1.20	219.30	37.30	240.90	1.90		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	6.0	4.1	9.5	99.1	0.10	4.80	0.20	0.20	24.40	21.40	80.20	0.90	165	2012
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	150	9.6	9.9	6.3	154.1	0.00	17.90	0.10	0.40	49.90	24.70	99.40	1.90	376	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.2	0.0	12.5	51.6	0.00	0.00	0.00	0.00	12.70	4.80	10.40	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	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	500	18.5	15.0	47.3	400.2	0.10	22.70	0.30	1.00	90.60	54.70	207.40	3.90		
Полдник															
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0.1	0.0	24.2	97.3	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	2.90	5.70	0.20	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	95	1.4	0.5	20.0	91.2	0.00	9.50	0.00	0.00	7.60	39.90	26.60	0.60		2008
Итого за прием пищи:	295	6.8	3.5	81.6	385.2	0.10	9.50	0.00	0.90	27.90	49.90	74.40	1.40		
Ужин															
КАША ПШЕННАЯ	150	4.4	5.4	21.1	151.9	0.10	0.40	0.00	0.60	89.50	24.20	100.30	0.60	417	2012
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	20	1.5	0.6	10.0	51.8	0.00	0.00	0.00	0.50	4.40	6.60	17.00	0.40		2008
Итого за прием пищи:	370	6.0	6.0	38.2	232.3	0.10	0.40	0.00	1.10	104.50	34.90	121.70	1.50		
Всего за день:		44.4	42.0	203.6	1 375.6	0.33	33.60	0.40	4.20	442.30	176.80	644.40	8.70		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150	4.5	6.2	18.2	147.0	0.10	0.50	0.00	0.60	100.90	30.10	114.80	0.70	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.8	3.0	10.1	79.5	0.00	0.50	0.00	0.00	97.70	14.80	72.10	0.30	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	10.0	89.2	0.00	0.00	0.00	0.60	5.00	6.60	18.00	0.40	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:	365	13.9	18.5	38.6	378.7	0.13	1.00	0.10	1.40	225.60	56.50	281.90	2.40		
Обед															
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ	150	4.1	2.4	9.3	75.7	0.00	0.60	0.20	0.40	26.30	11.00	43.70	1.20	109	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	8.5	8.0	2.5	114.9	0.00	0.40	0.00	0.30	31.70	9.80	80.20	0.70	310	2012
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	4.4	28.2	163.3	0.00	0.00	0.00	0.30	3.30	17.70	53.90	0.40	315	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.3	1.5	2.7	24.8	0.00	0.20	0.00	0.00	1.30	1.00	2.30	0.00	465	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0.2	0.1	11.8	49.4	0.00	0.10	0.00	0.00	12.70	9.70	6.80	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
Итого за прием пищи:	530	17.2	17.2	65.0	482.7	0.00	1.30	0.20	1.00	75.30	49.20	186.90	2.60		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.3	4.7	6.9	87.3	0.10	0.80	0.00	0.00	153.00	16.80	108.00	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	95	0.4	0.4	9.3	44.7	0.00	9.50	0.00	0.60	15.20	7.60	10.50	2.10		2008
Итого за прием пищи:	310	10.4	13.1	59.9	400.0	0.20	10.30	0.00	3.60	179.10	32.40	164.60	2.90		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	150	19.5	11.5	16.6	250.0	0.00	0.60	0.50	0.60	159.00	28.40	208.20	0.80	323	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0.8	2.2	4.2	40.5	0.00	0.10	0.00	0.00	21.80	2.70	16.20	0.00	351	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.0	24.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	3.40	3.70	0.40	430	2008
Итого за прием пищи:	340	20.4	13.7	26.8	314.9	0.00	0.70	0.50	0.60	189.30	34.50	228.10	1.20		
Всего за день:		61.9	62.5	190.3	1 576.3	0.33	13.30	0.80	6.60	669.30	172.60	861.50	9.10		

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	150	3.9	5.4	22.3	153.5	0.00	0.50	0.00	0.20	95.30	19.40	92.00	0.30	415	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	2.3	11.3	75.7	0.00	0.40	0.00	0.00	81.00	11.70	60.40	0.20	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3.8	7.5	10.0	124.1	0.00	0.10	0.00	0.60	99.00	11.40	73.50	0.50	3	2008
Итого за прием пищи:	335	10.0	15.2	43.6	353.3	0.00	1.00	0.00	0.80	275.30	42.50	225.90	1.00		
Обед															
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И КУРОЙ	150	4.3	6.1	11.3	121.2	0.00	4.80	0.20	0.20	44.70	22.30	63.80	1.30	145	2012
РЫБА ЖАРЕНАЯ	60	14.8	7.5	2.0	134.9	0.10	0.30	0.00	1.30	13.60	20.20	133.60	0.40	233	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.7	4.2	19.5	126.6	0.10	9.60	0.00	0.20	26.40	26.40	73.50	1.10	321	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	42	0.3	0.0	1.0	5.9	0.00	4.20	0.00	0.00	9.60	5.90	17.60	0.40		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.5	0.0	11.3	47.4	0.00	0.20	0.10	0.00	19.20	10.00	11.80	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	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	562	25.3	18.8	64.1	531.4	0.20	19.10	0.30	2.10	117.10	88.60	317.70	4.30		
Полдник															
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0.1	0.0	14.1	58.2	0.00	1.00	0.00	0.00	8.10	3.20	5.00	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	95	0.4	0.3	9.8	44.7	0.00	4.80	0.00	0.30	18.10	11.40	15.20	1.90		2008
Итого за прием пищи:	265	1.1	1.0	39.4	173.7	0.00	5.80	0.00	0.30	29.40	16.60	27.40	2.30		
Ужин															
КОТЛЕТЫ СВИНЫЕ	60	7.9	17.7	9.5	228.7	0.10	0.10	0.00	0.40	21.10	18.30	93.50	1.30	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.3	3.7	27.4	160.1	0.10	0.00	0.00	0.90	9.90	6.40	31.90	0.70	204	2012
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	40	0.5	1.9	2.8	31.9	0.00	0.80	0.90	1.10	19.40	14.40	20.90	0.40	320	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.0	24.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	3.40	3.70	0.40	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	380	14.1	23.5	54.2	485.9	0.20	0.90	0.90	2.80	62.50	46.30	167.40	3.60		
Всего за день:		50.5	58.5	201.3	1 544.3	0.40	26.80	1.20	6.00	484.30	194.00	738.40	11.20		

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															
КАША ЯЧНЕВАЯ	150	3.9	5.2	18.4	136.6	0.00	0.40	0.00	0.10	98.90	17.30	112.20	0.40	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.8	3.0	11.1	83.4	0.00	0.50	0.00	0.00	97.70	14.80	72.10	0.30	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	10.0	89.2	0.00	0.00	0.00	0.60	5.00	6.60	18.00	0.40	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:	365	13.3	17.5	39.8	372.2	0.03	0.90	0.10	0.90	223.60	43.70	279.30	2.10		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	150	5.2	8.7	18.0	171.8	0.10	4.00	0.20	1.70	27.90	18.10	62.50	1.20	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	110	6.0	4.0	27.5	169.6	0.20	0.00	0.00	3.40	12.60	89.80	133.30	3.20	323	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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	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	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	605	23.5	25.0	77.0	628.8	0.30	20.10	0.30	7.70	66.10	136.60	308.60	7.00		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.3	4.7	6.9	87.3	0.10	0.80	0.00	0.00	153.00	16.80	108.00	0.20	400	2012
ГРЕНКИ С СЫРОМ	28	3.1	3.4	9.7	83.2	0.00	0.00	0.00	0.50	58.50	7.90	44.60	0.50	117	2012
ЯБЛОКО	95	0.4	0.4	9.3	44.7	0.00	9.50	0.00	0.60	15.20	7.60	10.50	2.10		2008
Итого за прием пищи:	273	7.8	8.5	25.9	215.2	0.10	10.30	0.00	1.10	226.70	32.30	163.10	2.80		
Ужин															
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.5	9.0	11.7	145.3	0.00	10.70	0.60	2.70	47.50	25.50	58.10	1.20	344	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	7.1	29.3	0.00	0.50	0.00	0.00	8.80	3.60	4.30	0.40	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	320	3.9	9.2	27.3	215.4	0.00	11.20	0.60	3.10	59.90	32.90	79.80	2.40		
Всего за день:		48.5	60.2	170.0	1 431.6	0.43	42.50	1.00	12.80	576.30	245.50	830.80	14.30		

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	150	4.4	5.4	21.1	151.9	0.10	0.40	0.00	0.60	89.50	24.20	100.30	0.60	417	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	2.3	11.3	75.7	0.00	0.40	0.00	0.00	82.00	11.90	60.40	0.20	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3.8	7.5	10.0	124.1	0.00	0.10	0.00	0.60	99.00	11.40	73.50	0.50	3	2008
Итого за прием пищи:	335	10.5	15.2	42.4	351.7	0.10	0.90	0.00	1.20	270.50	47.50	234.20	1.30		
Обед															
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И КУРОЙ	150	4.4	6.1	10.7	119.1	0.00	7.20	0.10	0.10	48.70	21.80	62.00	1.30	75	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	9.9	4.9	3.6	108.6	0.10	6.50	2.90	1.10	29.80	11.10	147.50	2.90	к/к	к/к
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.7	4.2	19.5	126.6	0.10	9.60	0.00	0.20	26.40	26.40	73.50	1.10	321	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	40	0.4	1.9	1.6	26.3	0.00	2.90	0.00	0.90	7.50	6.60	13.80	0.40		2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.2	0.0	12.5	51.6	0.00	0.00	0.00	0.00	12.70	4.80	10.40	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	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	560	20.3	18.1	66.9	527.6	0.20	26.20	3.00	2.70	128.70	74.50	324.60	6.80		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.3	4.7	6.9	87.3	0.10	0.80	0.00	0.00	153.00	16.80	108.00	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	95	1.4	0.5	20.0	91.2	0.00	9.50	0.00	0.00	7.60	39.90	26.60	0.60		2008
Итого за прием пищи:	275	7.5	6.6	49.4	288.3	0.10	10.30	0.00	0.00	163.90	59.40	149.60	1.00		
Ужин															
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8.8	4.1	6.4	97.5	0.00	0.40	0.00	0.60	36.40	25.70	115.00	0.70	255	2012
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	4.4	28.2	163.3	0.00	0.00	0.00	0.30	3.30	17.70	53.90	0.40	315	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.6	2.7	2.3	35.7	0.00	2.10	0.10	0.00	12.30	4.50	11.10	0.20		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.0	24.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	2.90	3.70	0.40	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	370	13.5	11.4	51.4	361.7	0.00	2.50	0.10	1.30	62.10	54.60	201.10	2.50		
Всего за день:		51.8	51.3	210.1	1 529.3	0.40	39.90	3.10	5.20	625.20	236.00	909.50	11.60		

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															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4.5	5.4	17.3	136.2	0.10	0.40	0.00	1.40	82.60	44.50	107.60	1.40	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.8	3.0	11.1	83.4	0.00	0.50	0.00	0.00	97.70	14.80	72.10	0.30	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	10.0	89.2	0.00	0.00	0.00	0.60	5.00	6.60	18.00	0.40	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:	365	13.9	17.7	38.7	371.8	0.13	0.90	0.10	2.20	207.30	70.90	274.70	3.10		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	4.4	6.7	11.2	127.2	0.10	4.30	0.20	1.40	35.80	19.90	69.40	1.20	76	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	10.1	16.0	11.7	231.5	0.00	16.70	0.00	3.30	44.90	26.80	107.40	2.00	306	2008
КОМПОТ ИЗ УРЮКА	150	0.4	0.0	10.8	45.2	0.00	0.10	0.10	0.00	17.70	9.00	10.60	0.20	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	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	530	17.6	23.7	52.7	499.3	0.10	21.10	0.30	5.10	102.00	59.50	204.80	4.20		
Полдник															
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.1	0.1	8.7	36.6	0.00	23.40	0.00	0.20	8.50	2.00	0.60	0.10	441	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	50	5.4	4.7	43.3	237.1	0.10	1.20	0.00	1.10	14.10	9.40	45.50	1.20	454	2012
Итого за прием пищи:	200	5.5	4.8	52.0	273.7	0.10	24.60	0.00	1.30	22.60	11.40	46.10	1.30		
Ужин															
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3.8	5.5	17.2	134.5	0.10	0.90	0.00	0.10	84.20	24.80	100.60	0.60	280	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.0	24.4	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	2.00	3.70	0.40	к/к	к/к
БАТОН	20	1.5	0.6	10.0	51.8	0.00	0.00	0.00	0.50	4.40	6.60	17.00	0.40		2008
Итого за прием пищи:	320	5.4	6.1	33.2	210.7	0.10	0.90	0.00	0.60	91.00	33.40	121.30	1.40		
Всего за день:		42.4	52.3	176.6	1 355.5	0.43	47.50	0.40	9.20	422.90	175.20	646.90	10.00		

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	495,9	551,1	1922,5	14739,4	3.95	331.40	10.30	76.50	5 292.6 0	2 021.4 0	7 616.3 0	109.10
Среднее значение за период	49.6	55.1	192.3	1 473.9	0.40	33.10	1.00	7.70	529.30	202.10	761.60	10.90
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	33.7	52.8									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	354	548	263	360