

Примерное десятидневное меню для детей с 10,5 часовым дневным пребыванием в МДОУ Дуниловский детский сад
(возрастная категория - 3-7 лет)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МДОУ Дуниловский детский сад

Декина Т.В.

1 день

17.01.2023 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	4.40	13.20	2.30	0.20	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2012	
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.9	7.7	20.0	170.1	0.59	0.07	0.13	0.04	0.08	133.95	137.74	21.37	0.44	202.62	10.17	0.01	0.01	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/12	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.55	0.00	1.18	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	402	8.2	11.8	38.6	278.5	0.59	0.07	0.13	0.14	0.28	143.90	150.94	24.85	0.64	223.28	10.17	0.01	0.01			
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	8.6	41.4	8.80	0.03	0.02	0.01	0.00	14.08	9.68	7.04	1.94	244.64	1.76	0.00	0.01	TK №010		
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	8.6	41.4	8.80	0.03	0.02	0.01	0.00	14.08	9.68	7.04	1.94	244.64	1.76	0.00	0.01			
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0.2	0.0	0.4	2.6	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	4.16	4.32	2.52	0.12	28.20	0.00	0.00	0.00	TK №017		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	7.6	8.8	7.2	138.4	2.61	0.05	0.06	0.12	0.05	16.98	78.74	16.47	1.19	305.13	4.65	0.00	0.03	85	2012	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9.8	12.4	10.5	192.2	0.33	0.05	0.06	0.02	0.00	12.10	89.87	14.62	1.20	123.02	2.73	0.01	0.05	239	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2.6	4.3	16.8	117.0	7.84	0.10	0.09	0.58	0.06	38.17	72.83	29.93	1.09	590.62	7.29	0.00	0.04	322	2012	
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	17.5	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.03	4.40	1.84	0.00	0.49	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	610	22.1	25.7	65.1	581.4	11.18	0.25	0.24	0.72	0.11	87.84	276.26	71.08	4.80	1 088.25	16.35	0.01	0.12			
Полдник																					
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	15.0	101.9	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	117.92	90.99	20.69	0.48	191.32	9.90	0.00	0.00	397	2012	
ВАФЛИ	40	1.1	1.3	30.9	141.6	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	6.40	14.40	4.00	0.60	56.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	220	4.7	4.3	45.9	243.5	0.57	0.04	0.13	0.02	0.00	124.32	105.39	24.69	1.08	247.32	9.90	0.00	0.00			
Всего за день:		35.3	42.2	158.3	1 144.9	21.14	0.38	0.52	0.89	0.38	370.14	542.27	127.66	8.46	1 803.48	38.18	0.02	0.14			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.6	3.3	10.3	85.5	0.06	0.03	0.03	0.03	0.00	83.79	58.45	5.78	0.29	26.40	0.00	0.00	0.00	3	2012
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	200	6.1	8.6	24.9	202.7	0.73	0.06	0.16	0.04	0.08	155.77	117.56	20.28	0.49	230.49	12.90	0.00	0.00	93	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180/12	2.7	2.9	16.0	100.9	0.49	0.02	0.10	0.01	0.00	98.27	69.21	12.43	0.37	144.78	8.28	0.00	0.00	TK№040	
Итого за прием пищи:	422	12.4	14.7	51.2	389.1	1.29	0.11	0.29	0.09	0.08	337.83	245.21	38.49	1.15	401.66	21.18	0.01	0.01		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	140	0.7	0.2	13.8	60.7	3.34	0.00	0.08	0.08	0.00	6.30	18.90	15.09	0.31	212.80	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	140	0.7	0.2	13.8	60.7	3.34	0.00	0.08	0.08	0.00	6.30	18.90	15.09	0.31	212.80	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0.2	0.1	0.8	4.8	2.00	0.00	0.00	0.04	0.00	2.52	4.68	3.60	0.20	58.00	0.40	0.00	0.00	TK № 014	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1.6	5.0	6.8	83.5	8.90	0.04	0.04	0.20	0.00	36.80	35.37	16.33	0.71	243.49	3.69	0.00	0.02	67	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	12.4	10.4	5.5	179.3	8.93	0.14	1.02	4.34	0.03	11.30	177.31	14.14	3.86	213.10	4.85	0.02	0.13	290	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130	3.2	5.2	33.4	192.7	0.00	0.03	0.02	0.03	0.09	3.94	63.54	20.88	0.43	47.29	0.65	0.01	0.02	315	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	17.6	72.2	0.90	0.01	0.00	0.00	0.00	11.11	2.23	3.30	0.45	63.59	0.45	0.00	0.00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.2	12.8	62.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	23.60	5.20	1.00	40.80	1.60	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	620	19.4	21.0	76.8	594.4	20.73	0.21	1.09	4.61	0.12	70.48	306.73	63.45	6.65	666.27	11.64	0.03	0.17		
Полдник																				
КЕФИР С САХАРОМ	160	4.6	4.0	16.1	123.5	1.12	0.06	0.27	0.04	0.00	192.18	152.00	22.40	0.16	233.90	14.40	0.00	0.03	435	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	80	7.5	2.7	43.2	226.6	0.17	0.09	0.06	0.01	0.00	45.46	74.15	12.98	0.62	126.66	3.84	0.02	0.01	477	2008
Итого за прием пищи:	240	12.1	6.7	59.3	350.1	1.29	0.15	0.33	0.05	0.00	237.64	226.15	35.38	0.78	360.56	18.24	0.02	0.04		
Всего за день:		44.6	42.5	201.1	1 394.3	26.64	0.48	1.79	4.82	0.19	652.25	797.00	152.41	8.90	1 641.30	51.06	0.05	0.22		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/30	16.5	10.9	30.8	287.5	3.59	0.04	0.18	0.06	0.14	127.42	174.78	22.96	0.77	150.37	0.74	0.02	0.03	237	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180/12	3.9	4.0	18.8	128.1	0.68	0.04	0.14	0.02	0.00	139.20	101.22	18.77	0.26	201.36	11.70	0.00	0.00	TK№028	
Итого за прием пищи:	372	22.6	15.8	65.0	494.2	4.27	0.11	0.33	0.08	0.14	272.32	295.50	45.64	1.32	379.32	12.44	0.02	0.03		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	4.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.20	25.20	37.80	0.50	348.00	0.00	0.00	0.00	TK № 006	
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	4.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.20	25.20	37.80	0.50	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.2	0.0	0.5	2.8	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	4.16	7.56	2.52	0.20	28.20	0.60	0.00	0.00	TK№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	6.5	7.8	12.9	147.8	6.47	0.08	0.08	0.16	0.06	20.78	88.38	25.12	1.42	538.47	6.38	0.00	0.04	83	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/30	16.9	17.0	3.9	141.5	0.32	0.00	0.08	0.16	0.00	11.19	76.76	12.15	1.12	176.55	3.92	0.00	0.00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.2	5.9	33.0	248.0	0.00	0.18	0.00	0.03	0.00	16.00	176.00	118.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	23.9	111.5	72.00	0.01	0.05	0.15	0.00	17.30	2.75	4.37	0.49	10.02	0.00	0.00	0.00	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.2	12.8	62.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	23.60	5.20	1.00	40.80	1.60	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	620	33.3	31.2	87.0	713.6	79.59	0.27	0.21	0.50	0.06	74.23	375.06	167.37	8.22	794.05	12.49	0.00	0.04		
Полдник																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.9	12.5	88.3	0.50	0.02	0.10	0.02	0.00	100.94	69.89	12.09	0.22	144.14	8.55	0.00	0.00	394	2012
ПЕЧЕНЬЕ	40	2.9	3.8	28.9	161.8	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	10.44	32.40	7.20	0.76	44.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	220	5.6	6.8	41.4	250.1	0.50	0.05	0.12	0.02	0.00	111.38	102.29	19.29	0.97	188.14	8.55	0.00	0.00		
Всего за день:		63.1	54.3	214.4	1 553.9	88.36	0.43	0.75	0.60	0.20	465.13	798.05	270.10	11.02	1 709.50	33.48	0.02	0.06		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.6	0.6	17.6	80.8	4.00	0.02	0.01	0.00	0.00	6.00	14.60	4.00	0.25	32.40	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5.2	7.6	22.6	179.7	0.58	0.05	0.13	0.04	0.07	123.70	97.22	16.53	0.30	190.64	10.08	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.8	16.9	117.4	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.75	93.64	22.25	0.56	197.99	9.94	0.00	0.00	TK№043	
Итого за прием пищи:	410	10.4	12.0	57.1	377.9	5.16	0.10	0.25	0.06	0.07	248.45	205.46	42.78	1.11	421.03	20.02	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	140	0.7	0.2	13.8	60.7	1.09	0.00	0.00	0.00	0.00	8.79	8.79	5.06	1.79	168.00	1.40	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	140	0.7	0.2	13.8	60.7	1.09	0.00	0.00	0.00	0.00	8.79	8.79	5.06	1.79	168.00	1.40	0.00	0.00		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7.9	10.0	7.9	157.5	5.03	0.04	0.07	0.17	0.00	37.18	88.39	22.55	1.54	347.55	6.74	0.00	0.03	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9.0	5.2	6.0	106.8	0.21	0.05	0.08	0.03	0.13	44.07	129.35	27.49	0.51	245.26	73.93	0.01	0.30	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	1.9	1.7	8.4	61.9	5.13	0.04	0.05	0.97	0.00	44.76	43.43	22.89	0.75	160.25	4.03	0.00	0.03	129	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.87	0.00	1.75	0.00	0.58	0.00	0.00	0.00	TK№035	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.81	23.65	5.21	1.01	40.88	1.61	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	600	20.9	17.0	35.0	387.4	10.37	0.14	0.20	1.17	0.13	138.70	284.83	79.89	3.81	794.53	86.30	0.01	0.36		
Полдник																				
ЙОГУРТ	160	4.6	4.1	7.3	92.1	0.47	0.03	0.20	0.03	0.00	171.36	127.68	18.82	0.00	245.28	0.00	0.00	0.03	434	2008
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	90	5.6	11.2	57.7	354.4	0.05	0.06	0.04	0.06	0.22	19.77	49.07	8.17	0.50	77.66	2.00	0.01	0.01	483	2008
Итого за прием пищи:	250	10.2	15.3	65.1	446.5	0.52	0.10	0.24	0.08	0.22	191.13	176.75	26.98	0.50	322.94	2.00	0.01	0.04		
Всего за день:		42.2	44.5	170.9	1 272.4	17.13	0.34	0.70	1.31	0.42	587.07	675.82	154.70	7.22	1 706.5 1	109.72	0.02	0.40		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.00	0.02	0.02	0.07	0.15	5.00	14.90	2.60	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	6.0	9.0	24.8	205.5	0.78	0.08	0.17	0.05	0.08	159.03	143.50	29.07	0.50	251.08	14.09	0.00	0.01	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/12	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.55	0.00	1.18	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	422	7.6	17.8	46.7	379.1	0.78	0.10	0.18	0.12	0.23	169.57	158.40	32.85	0.72	271.73	14.09	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.13	14.40	10.80	1.80	155.00	1.00	0.00	0.00	TK №002	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	47.0	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.13	14.40	10.80	1.80	155.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0.5	1.7	0.9	27.4	1.14	0.00	0.00	0.00	0.00	9.48	11.10	5.70	0.36	82.08	1.98	0.00	0.00	33	2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	200	6.5	7.8	15.3	157.8	0.92	0.05	0.04	0.23	0.08	23.84	55.75	13.48	0.80	123.43	2.07	0.00	0.04	105	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	7.1	10.2	11.3	228.5	13.42	0.17	0.17	0.00	0.00	24.81	186.05	47.91	2.97	1 139.8 5	12.57	0.00	0.00	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.5	1.5	1.9	27.4	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	9.59	6.78	1.23	0.04	13.80	0.93	0.00	0.00	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.4	0.0	7.0	102.0	0.30	0.00	0.00	0.10	0.00	33.50	23.70	18.60	0.50	309.90	0.00	0.00	0.00	TK №044	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.81	23.65	5.21	1.01	40.88	1.61	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	640	17.0	21.4	49.1	604.3	15.80	0.22	0.22	0.34	0.08	106.03	307.04	92.14	5.68	1 709.9 5	19.16	0.01	0.04		
Полдник																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.8	12.0	84.1	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	97.02	67.02	12.10	0.30	139.36	8.10	0.00	0.00	394	2012
ПРЯНИКИ	40	2.4	1.9	30.0	146.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.40	20.00	3.60	0.32	28.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	220	5.0	4.7	42.0	230.5	0.48	0.06	0.10	0.01	0.00	101.42	87.02	15.70	0.62	167.76	8.10	0.00	0.00		
Всего за день:		30.0	44.3	148.2	1 260.9	19.06	0.38	0.51	0.48	0.30	394.16	566.86	151.49	8.82	2 304.4 4	42.35	0.01	0.04		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.6	3.3	10.3	85.5	0.06	0.03	0.03	0.03	0.00	83.79	58.45	5.78	0.29	26.40	0.00	0.00	0.00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.7	7.8	26.0	197.5	0.52	0.11	0.12	0.04	0.08	114.10	127.28	31.17	0.80	201.44	10.16	0.00	0.01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180/12	2.8	2.8	17.0	104.8	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	98.40	72.42	14.29	0.22	142.96	8.10	0.00	0.00	TK№028	
Итого за прием пищи:	422	12.1	13.8	53.2	387.7	1.05	0.16	0.25	0.08	0.08	296.29	258.15	51.24	1.32	370.80	18.26	0.00	0.01		
II Завтрак																				
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	19.6	79.9	0.90	0.01	0.00	0.00	0.00	11.15	2.23	3.30	0.45	63.65	0.45	0.00	0.00	438	2008
Итого за прием пищи:	180	0.1	0.1	19.6	79.9	0.90	0.01	0.00	0.00	0.00	11.15	2.23	3.30	0.45	63.65	0.45	0.00	0.00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.2	0.0	0.5	2.8	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	4.16	7.56	2.52	0.20	28.20	0.60	0.00	0.00	TK№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180/10	11.2	7.2	24.5	207.9	3.37	0.16	0.09	0.18	0.00	34.32	115.31	32.50	2.26	464.20	5.27	0.00	0.03	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	9.7	3.6	5.3	92.9	0.11	0.06	0.08	0.03	0.19	25.65	130.89	28.04	0.62	240.41	80.15	0.01	0.33	263	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6.1	5.2	27.5	180.5	0.00	0.16	0.09	0.02	0.07	17.71	134.32	90.25	3.16	189.19	1.63	0.00	0.01	323	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.1	0.1	22.7	105.4	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	13.80	7.70	3.70	0.50	76.90	0.50	0.00	0.00	TK№042	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.81	23.65	5.21	1.01	40.88	1.61	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	620	29.4	16.3	93.2	650.8	5.38	0.37	0.25	0.23	0.26	100.46	419.43	162.22	7.75	1039.78	89.76	0.01	0.38		
Полдник																				
КЕФИР С САХАРОМ	180	6.0	0.2	8.0	62.0	2.00	0.08	0.00	0.00	0.00	252.00	196.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	4.0	34.6	148.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.48	32.40	7.20	0.80	44.00	0.00	0.00	0.00	TK № 018	
Итого за прием пищи:	220	9.0	4.2	42.6	210.0	2.00	0.08	0.00	0.00	0.00	262.48	228.40	37.20	0.80	44.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		50.6	34.5	208.5	1328.4	9.33	0.62	0.50	0.32	0.34	670.37	908.21	253.97	10.31	1518.23	108.47	0.01	0.39		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК	30	0.6	0.0	1.2	7.6	0.78	0.02	0.01	0.00	0.00	3.51	10.88	3.69	0.12	19.31	0.00	0.00	0.00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	8.5	12.1	2.1	151.4	0.19	0.04	0.23	0.15	1.41	66.18	119.65	9.87	1.25	137.95	15.32	0.01	0.03	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180/12	3.7	3.0	17.0	111.0	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.75	93.64	22.25	0.56	197.99	9.94	0.00	0.00	TK№043	
Итого за прием пищи:	372	15.0	16.0	35.8	348.6	1.54	0.12	0.36	0.17	1.41	194.14	243.67	39.70	2.24	382.85	25.25	0.01	0.03		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	8.6	41.4	8.80	0.03	0.02	0.01	0.00	14.08	9.68	7.04	1.94	244.64	1.76	0.00	0.01	TK №002	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	8.6	41.4	8.80	0.03	0.02	0.01	0.00	14.08	9.68	7.04	1.94	244.64	1.76	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0.3	0.0	2.4	24.8	0.90	0.00	0.00	0.36	0.00	9.36	9.42	6.54	0.48	69.12	1.08	0.00	0.00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	8.2	10.2	11.4	174.7	4.26	0.07	0.08	0.14	0.00	27.81	96.78	23.93	1.43	434.10	6.25	0.00	0.04	76	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.5	18.5	125.6	8.98	0.10	0.09	0.03	0.06	30.72	72.87	25.19	1.02	659.61	7.34	0.00	0.03	335	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	10.5	10.8	8.8	175.0	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	8.40	105.00	16.80	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	272	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.4	0.1	24.1	99.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	20.63	20.90	8.46	0.49	150.34	0.00	0.00	0.00	TK№045	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.4	0.3	12.8	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.79	23.54	5.19	1.01	40.70	1.59	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	630	23.4	25.9	77.9	660.7	14.13	0.25	0.18	0.52	0.06	101.70	328.51	86.10	5.82	1 353.87	16.25	0.00	0.07		
Полдник																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.8	13.9	91.8	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	97.06	67.02	12.10	0.30	139.42	8.10	0.00	0.00	394	2012
ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	100/40	6.0	5.5	65.5	331.7	6.40	0.08	0.04	0.01	0.06	22.74	54.86	13.90	0.77	130.40	1.32	0.02	0.01	444	2008
Итого за прием пищи:	320	8.6	8.3	79.5	423.5	6.88	0.11	0.14	0.03	0.06	119.80	121.88	26.00	1.07	269.82	9.42	0.02	0.01		
Всего за день:		47.3	50.6	201.7	1 474.1	31.35	0.50	0.70	0.72	1.54	429.72	703.74	158.84	11.06	2 251.18	52.69	0.04	0.11		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	120/30	19.4	13.2	43.9	372.9	5.00	0.05	0.21	0.05	0.09	149.38	195.87	24.29	0.64	174.64	0.99	0.03	0.03	231	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.9	16.0	100.9	0.49	0.02	0.10	0.01	0.00	98.27	69.21	12.43	0.37	144.78	8.28	0.00	0.00	TK№040	
Итого за прием пищи:	350	23.6	16.7	70.2	526.3	5.49	0.09	0.31	0.07	0.09	251.45	278.08	39.32	1.21	337.82	9.27	0.03	0.03		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	140	0.7	0.2	13.8	60.7	2.26	0.00	0.08	0.31	0.00	25.20	22.71	12.60	0.31	343.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	140	0.7	0.2	13.8	60.7	2.26	0.00	0.08	0.31	0.00	25.20	22.71	12.60	0.31	343.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.2	0.0	0.5	2.8	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	4.16	7.56	2.52	0.20	28.20	0.60	0.00	0.00	TK№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	160/10/10	3.2	6.3	10.1	114.7	4.94	0.06	0.06	0.13	0.03	22.58	53.17	17.07	0.76	373.02	4.74	0.00	0.03	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	14.8	8.1	1.8	156.3	11.10	0.17	1.24	5.13	0.24	17.10	217.32	16.76	4.71	286.43	7.16	0.03	0.15	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2.9	8.6	18.1	162.8	13.89	0.10	0.08	0.72	0.05	48.66	79.04	36.11	1.57	586.10	7.24	0.00	0.05	344	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	13.8	56.4	1.09	0.00	0.00	0.00	0.00	8.03	1.35	1.92	0.06	11.90	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.81	23.65	5.21	1.01	40.88	1.61	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	630	23.1	23.2	57.0	554.2	31.81	0.33	1.38	5.97	0.31	105.35	382.09	79.59	8.31	1 326.5 3	21.34	0.03	0.23		
Полдник																				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	20.0	96.0	72.00	0.01	0.05	0.15	0.00	17.23	2.75	4.37	0.49	9.90	0.00	0.00	0.00	398	2012
ВАФЛИ	40	1.1	1.3	30.9	141.6	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	6.40	14.40	4.00	0.60	56.00	0.00	0.00	0.00	TK№019	
Итого за прием пищи:	220	1.7	1.6	51.0	237.6	72.00	0.02	0.06	0.15	0.00	23.63	17.15	8.37	1.09	65.90	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		49.2	41.7	192.0	1 378.8	111.56	0.44	1.83	6.50	0.40	405.63	700.03	139.88	10.91	2 073.2 6	30.61	0.06	0.26		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.6	0.6	17.6	80.8	4.00	0.02	0.01	0.00	0.00	6.00	14.60	4.00	0.25	32.40	0.00	0.00	0.00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5.6	8.6	20.8	183.7	0.58	0.10	0.14	0.04	0.07	129.52	140.96	36.52	0.84	230.64	11.28	0.00	0.01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180/12	3.9	4.0	18.8	128.1	0.68	0.04	0.14	0.02	0.00	139.20	101.22	18.77	0.26	201.36	11.70	0.00	0.00	TK№028	
Итого за прием пищи:	422	11.0	13.2	57.2	392.6	5.26	0.16	0.28	0.06	0.07	274.72	256.79	59.30	1.34	464.40	22.98	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	4.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.20	25.20	37.80	0.50	348.00	0.00	0.00	0.00	TK № 006	
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	4.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.20	25.20	37.80	0.50	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С МЯСОМ КУРЫ СО СМЕТАНОЙ	200/20/10	7.3	7.9	10.9	144.0	6.63	0.06	0.06	0.17	0.02	29.19	76.62	21.30	0.95	285.87	3.84	0.00	0.05	94	2008
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ С ПОДЛИВОЙ	130/30	14.9	21.6	23.4	347.7	1.38	0.06	0.09	0.02	0.00	17.66	154.48	27.36	2.03	306.85	6.24	0.01	0.05	284	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	0.00	1.62	0.00	0.49	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.81	23.65	5.21	1.01	40.88	1.61	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	600	24.3	29.8	46.9	552.9	8.01	0.12	0.15	0.19	0.02	58.95	254.75	55.49	3.98	634.09	11.69	0.01	0.10		
Полдник																				
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.4	0.1	24.2	101.9	0.24	0.00	0.02	0.00	0.00	23.14	14.94	20.25	0.54	173.83	0.00	0.00	0.00	401	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	90	6.5	6.8	37.4	236.7	8.75	0.08	0.05	0.03	0.16	36.09	60.18	14.81	1.01	157.21	3.11	0.02	0.02	451	2008
Итого за прием пищи:	270	6.9	6.9	61.6	338.6	8.99	0.08	0.07	0.03	0.16	59.23	75.12	35.06	1.55	331.04	3.11	0.02	0.02		
Всего за день:		43.7	50.4	186.7	1 380.1	26.25	0.35	0.60	0.28	0.24	400.10	611.86	187.64	7.38	1 777.53	37.77	0.02	0.13		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.00	0.02	0.02	0.07	0.15	5.00	14.90	2.60	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	4.6	6.9	27.6	191.5	0.49	0.04	0.11	0.04	0.07	103.90	106.54	23.72	0.35	166.77	8.90	0.00	0.01	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/12	0.1	0.0	11.8	47.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.87	2.97	3.33	0.30	10.86	0.00	0.00	0.00	TK№035	
Итого за прием пищи:	412	6.2	15.7	49.8	366.1	0.51	0.06	0.13	0.11	0.22	118.77	124.41	29.66	0.86	197.53	8.90	0.00	0.01		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	140	0.7	0.2	13.8	60.7	3.34	0.00	0.08	0.08	0.00	6.30	18.90	15.09	0.31	212.80	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	140	0.7	0.2	13.8	60.7	3.34	0.00	0.08	0.08	0.00	6.30	18.90	15.09	0.31	212.80	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4.9	2.5	14.4	100.3	7.29	0.10	0.07	0.17	0.02	27.99	95.27	32.32	1.11	585.33	33.12	0.00	0.15	84	2012
СУФЛЕ МЯСНОЕ	70	10.9	12.6	2.5	166.9	0.43	0.03	0.11	0.06	0.31	28.77	96.85	10.32	0.92	137.44	6.80	0.01	0.06	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.7	4.6	30.1	180.5	0.00	0.06	0.02	0.02	0.08	11.01	35.82	6.51	0.82	54.95	0.66	0.01	0.01	205	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.6	54.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.91	0.00	1.70	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.2	12.8	62.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	23.60	5.20	1.00	40.80	1.60	0.00	0.00	TK №003	
Итого за прием пищи:	610	22.5	20.0	73.3	564.0	7.72	0.19	0.20	0.25	0.41	80.48	251.54	56.05	3.85	819.51	42.18	0.02	0.22		
Полдник																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.8	15.8	99.5	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	97.10	67.02	12.10	0.30	139.48	8.10	0.00	0.00	394	2012
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ С ДЖЕМОМ	90/30	3.9	4.5	45.9	235.4	5.35	0.04	0.05	0.01	0.07	37.24	52.65	13.76	0.66	122.19	2.58	0.00	0.01	199	2012
Итого за прием пищи:	300	6.5	7.3	61.8	334.9	5.82	0.06	0.14	0.03	0.07	134.34	119.67	25.86	0.96	261.67	10.68	0.00	0.01		
Всего за день:		35.9	43.1	198.7	1 325.7	17.39	0.32	0.55	0.47	0.69	339.89	514.52	126.66	5.99	1 491.5 1	61.76	0.03	0.23		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	441,9	448,0	1880,7	13513,4	368.23	4.23	8.46	16.38	4.71	4 714.45	6 818.36	1 723.35	90.07	18 276.94	566.09	0.28	1.99
Среднее значение за период	44.2	44.8	188.1	1 351.3	36.82	0.42	0.85	1.64	0.47	471.44	681.84	172.33	9.01	1 827.69	56.61	0.03	0.20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	29.8	57.1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	401	124	618	248