

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

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	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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	4.1	7.0	16.7	147.0	0.49	0.05	0.11	0.04	0.07	110.29	114.28	17.95	0.35	168.56	8.44	0.01	0.01	418	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	170/12	0.0	0.0	12.5	49.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.05	1.53	2.35	0.15	6.00	0.00	0.00	0.00	ТК№038		
Итого за прием пищи:	362	7.3	11.1	36.1	258.8	0.50	0.05	0.11	0.14	0.27	122.73	129.01	22.60	0.70	194.47	8.44	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			
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	4.15	4.30	2.50	0.10	28.20	0.00	0.00	0.00			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150/10/10	4.1	4.5	7.7	87.9	2.76	0.04	0.04	0.12	0.02	16.36	50.03	13.56	0.79	250.45	3.34	0.00	0.02	85	2012	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	10.2	5.7	2.5	102.5	0.30	0.05	0.08	0.03	0.22	32.91	129.69	17.74	0.45	223.76	77.25	0.01	0.35	268	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2.3	4.2	15.5	109.2	7.20	0.09	0.08	0.52	0.06	35.37	66.87	27.38	1.00	541.99	6.69	0.00	0.03	322	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА	150	0.1	0.0	21.3	85.5	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	10.07	5.10	2.47	0.16	24.62	0.00	0.00	0.00	383	2012	
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			
Итого за прием пищи:	550	18.8	14.7	60.1	449.0	10.69	0.24	0.23	0.68	0.30	104.26	282.09	69.35	3.70	1109.8	88.96	0.02	0.41			
Полдник																					
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3.5	3.6	13.8	102.4	0.54	0.03	0.11	0.02	0.00	112.18	88.65	21.14	0.54	187.48	9.39	0.00	0.00	397	2012	
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	200	4.3	4.6	37.0	208.6	0.54	0.04	0.13	0.02	0.00	116.98	99.45	24.14	0.99	229.48	9.39	0.00	0.00			
Всего за день:		30.9	30.7	141.8	957.7	20.53	0.35	0.48	0.84	0.58	358.06	520.23	123.13	7.33	1778.4	108.54	0.02	0.43			

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	Мg, 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	150	3.4	3.4	12.8	96.3	0.39	0.03	0.08	0.02	0.02	81.25	63.58	10.70	0.28	124.67	6.93	0.00	0.00	112	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2.4	2.6	8.9	69.9	0.44	0.02	0.09	0.01	0.00	90.33	61.20	10.31	0.07	124.51	7.65	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	350	9.4	9.3	32.0	251.7	0.90	0.08	0.21	0.06	0.02	255.37	183.23	26.78	0.64	275.57	14.58	0.00	0.01		
II Завтрак																				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	120	0.6	0.2	11.8	52.0	2.88	0.00	0.08	0.08	0.00	5.44	16.24	12.96	0.24	182.40	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	120	0.6	0.2	11.8	52.0	2.88	0.00	0.08	0.08	0.00	5.44	16.24	12.96	0.24	182.40	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0.2	0.1	0.8	4.8	2.00	0.00	0.00	0.05	0.00	2.50	4.70	3.60	0.20	58.00	0.40	0.00	0.00		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	170/10	4.9	7.8	6.4	120.5	8.41	0.04	0.06	0.19	0.00	36.95	62.10	18.79	1.08	292.25	4.93	0.00	0.03	67	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	11.7	9.6	5.4	167.9	8.10	0.13	0.94	3.94	0.10	12.18	166.64	13.19	3.60	198.28	4.95	0.02	0.12	290	2008
РИС ОТВАРНОЙ	120	2.8	4.7	29.9	173.5	0.00	0.02	0.02	0.02	0.08	3.54	56.95	18.71	0.38	42.39	0.58	0.01	0.02	315	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.1	0.1	15.7	64.4	0.90	0.01	0.00	0.00	0.00	11.07	2.23	3.30	0.45	63.53	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		
Итого за прием пищи:	560	21.7	22.5	71.0	593.2	19.41	0.20	1.02	4.20	0.18	71.04	316.23	62.79	6.71	695.25	12.91	0.03	0.16		
Полдник																				
КЕФИР	150	4.5	2.5	6.0	46.5	0.40	0.10	0.20	0.00	0.00	153.00	114.00	16.80	0.20	219.00	13.50	0.00	0.00	435	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4.8	1.7	28.0	146.6	0.10	0.06	0.04	0.00	0.00	28.57	46.14	8.15	0.39	78.75	2.40	0.01	0.01	477	2008
Итого за прием пищи:	200	9.3	4.2	34.0	193.1	0.50	0.16	0.24	0.00	0.00	181.57	160.14	24.95	0.59	297.75	15.90	0.01	0.01		
Всего за день:		41.0	36.2	148.9	1 089.9	23.69	0.44	1.54	4.35	0.20	513.42	675.84	127.49	8.18	1 450.97	43.40	0.04	0.18		

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		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																				
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	2	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/20	16.7	11.5	30.1	293.6	3.38	0.04	0.19	0.06	0.14	131.30	178.34	23.23	0.77	153.83	1.09	0.02	0.03	237	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	15.6	99.4	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	98.37	72.42	14.29	0.22	142.91	8.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	340	21.0	14.9	56.0	445.3	3.84	0.09	0.29	0.08	0.14	233.48	263.77	40.12	1.19	315.15	9.19	0.02	0.03		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	21.0	80.0	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		
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	80.0	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	4.15	7.55	2.50	0.20	28.20	0.60	0.00	0.00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4.6	8.9	12.6	149.5	6.35	0.14	0.07	0.16	0.03	18.69	73.67	23.93	1.09	505.12	5.66	0.00	0.04	97	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15.1	15.2	3.5	124.0	0.60	0.00	0.10	0.30	0.00	18.00	136.80	21.50	2.10	314.90	6.80	0.00	0.00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.4	5.2	29.2	173.7	0.00	0.21	0.10	0.00	0.10	14.39	148.73	99.82	3.44	210.27	1.77	0.00	0.00	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	13.8	68.4	60.00	0.01	0.04	0.12	0.00	14.30	2.30	3.65	0.41	8.16	0.00	0.00	0.00	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	15.73	3.47	0.67	27.20	1.07	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	590	28.0	29.7	68.2	559.7	67.75	0.36	0.31	0.58	0.14	72.74	384.78	154.85	7.90	1093.85	15.90	0.00	0.04		
Полдник																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.9	16.0	102.2	0.50	0.02	0.10	0.02	0.00	101.00	69.89	12.09	0.22	144.24	8.55	0.00	0.00	394	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	210	5.0	5.9	38.3	227.3	0.50	0.05	0.11	0.02	0.00	109.70	96.89	18.09	0.85	177.24	8.55	0.00	0.00		
Всего за день:		55.5	51.0	183.5	1 312.4	76.10	0.50	0.82	0.68	0.28	423.12	770.64	250.87	10.44	1934.23	33.64	0.02	0.06		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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 СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4.3	6.3	21.5	160.0	0.38	0.04	0.09	0.03	0.07	83.47	71.11	12.40	0.28	137.31	6.62	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.8	3.2	15.6	107.0	0.60	0.00	0.10	0.00	0.00	118.30	93.30	22.20	0.60	197.20	9.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	360	9.7	10.1	54.6	347.8	4.98	0.07	0.20	0.03	0.07	207.77	179.01	38.60	1.13	366.91	16.52	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	120	0.6	0.1	12.1	51.6	2.40	0.01	0.01	0.00	0.00	8.40	8.40	4.80	1.68	144.00	1.20	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	120	0.6	0.1	12.1	51.6	2.40	0.01	0.01	0.00	0.00	8.40	8.40	4.80	1.68	144.00	1.20	0.00	0.00		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4.2	6.2	7.7	105.7	5.10	0.00	0.00	0.20	0.00	31.60	55.70	18.50	1.10	273.30	5.00	0.00	0.00	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7.7	4.4	4.7	89.2	0.21	0.04	0.05	0.03	0.15	23.18	95.65	13.48	0.36	166.12	56.73	0.01	0.26	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1.4	1.6	6.1	49.2	4.22	0.03	0.03	0.37	0.00	29.13	27.31	12.26	0.45	96.38	2.44	0.00	0.01	129	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0.2	0.0	19.3	78.7	9.75	0.01	0.00	0.00	0.00	6.00	3.75	2.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.6	51.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.01	19.71	4.34	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	520	15.2	12.3	48.5	374.5	19.28	0.07	0.08	0.61	0.15	93.92	202.11	50.83	2.75	569.87	65.51	0.01	0.27		
Полдник																				
ЙОГУРТ	130	3.6	3.3	5.9	73.5	0.91	0.04	0.22	0.03	0.00	156.00	123.50	18.20	0.00	189.80	0.00	0.00	0.03		2008
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	70	4.7	8.2	46.2	276.9	0.04	0.05	0.03	0.01	0.06	16.27	40.41	6.88	0.41	64.01	1.76	0.01	0.01	496	2012
Итого за прием пищи:	200	8.3	11.4	52.1	350.4	0.95	0.09	0.25	0.04	0.06	172.27	163.91	25.08	0.41	253.81	1.76	0.01	0.03		
Всего за день:		33.8	34.0	167.3	1 124.3	27.61	0.24	0.54	0.68	0.28	482.37	553.44	119.31	5.98	1 334.58	84.99	0.02	0.31		

5 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	20/10	1.5	8.6	10.4	125.0	0.00	0.02	0.01	0.04	0.15	4.82	14.52	2.60	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4.5	7.4	20.0	165.4	0.59	0.06	0.13	0.04	0.07	119.38	107.74	21.80	0.38	188.47	10.57	0.00	0.01	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	10.2	41.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.92	0.00	0.83	0.00	0.58	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	360	6.1	16.0	40.6	331.4	0.59	0.08	0.14	0.08	0.22	128.12	122.26	25.23	0.59	208.95	10.57	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	9.3	42.3	4.50	0.02	0.03	0.00	0.00	17.10	14.40	10.80	1.80	139.50	0.90	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	9.3	42.3	4.50	0.02	0.03	0.00	0.00	17.10	14.40	10.80	1.80	139.50	0.90	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0.5	1.7	0.9	27.4	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.68	0.38	0.00	5.18	0.15	0.00	0.00	33	2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	180	7.7	8.8	15.3	171.5	0.97	0.05	0.05	0.23	0.08	24.60	63.94	14.46	0.86	138.54	2.32	0.00	0.04	105	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	6.3	9.0	10.0	224.0	11.90	0.20	0.20	0.00	0.00	22.00	164.50	42.20	2.70	1 006.10	11.10	0.00	0.00	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	0.8	1.2	14.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	3.80	0.70	0.00	7.30	0.50	0.00	0.00	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.3	0.0	5.8	85.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	0.00	1.40	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	15.73	3.47	0.67	27.20	1.07	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	550	16.4	20.5	41.8	564.1	12.95	0.25	0.25	0.23	0.08	61.90	248.65	62.60	4.23	1 185.01	15.14	0.00	0.04		
Полдник																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	170	2.9	3.2	15.7	103.6	0.54	0.03	0.11	0.02	0.00	107.95	74.93	12.84	0.22	154.42	9.18	0.00	0.00	394	2012
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	200	4.7	4.6	38.2	213.4	0.54	0.05	0.11	0.02	0.00	111.25	89.93	15.54	0.46	175.72	9.18	0.00	0.00		
Всего за день:		27.5	41.3	129.8	1 151.1	18.57	0.40	0.53	0.33	0.29	318.36	475.24	114.17	7.08	1 709.18	35.79	0.01	0.06		

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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.5	3.2	10.3	84.5	0.03	0.02	0.03	0.02	0.00	71.79	49.36	5.15	0.27	26.40	0.00	0.00	0.00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5.3	6.9	26.0	187.8	0.38	0.11	0.09	0.03	0.07	86.51	114.87	30.45	0.87	169.51	7.92	0.00	0.01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	15.0	97.0	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	98.36	72.42	14.29	0.22	142.90	8.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	360	11.6	12.9	51.3	369.4	0.88	0.16	0.21	0.07	0.07	256.66	236.65	49.89	1.36	338.80	16.02	0.00	0.01		
II Завтрак																				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	120	0.6	0.2	11.8	52.0	2.88	0.00	0.08	0.08	0.00	5.44	16.24	12.96	0.24	182.40	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	120	0.6	0.2	11.8	52.0	2.88	0.00	0.08	0.08	0.00	5.44	16.24	12.96	0.24	182.40	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	4.15	7.55	2.50	0.20	28.20	0.60	0.00	0.00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2.7	3.4	15.0	125.1	2.80	0.10	0.00	0.20	0.00	25.90	56.90	22.00	1.40	298.60	2.70	0.00	0.00	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	8.3	2.9	4.5	77.6	0.09	0.05	0.06	0.02	0.16	21.33	111.68	23.98	0.53	205.68	68.65	0.01	0.29	263	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.8	5.5	31.0	201.3	0.00	0.17	0.00	0.03	0.00	14.77	162.49	108.94	3.69	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	18.9	87.8	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	11.50	6.40	3.10	0.50	64.10	0.50	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	15.73	3.47	0.67	27.20	1.07	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	530	19.4	12.1	78.5	535.9	4.59	0.31	0.06	0.25	0.16	80.85	360.75	163.99	6.99	623.78	73.52	0.01	0.29		
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	20	2.8	3.6	14.9	99.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	16.20	3.60	0.40	22.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	200	8.8	3.8	22.9	161.4	2.00	0.08	0.00	0.00	0.00	257.20	212.20	33.60	0.40	22.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		40.5	28.9	164.5	1 118.7	10.35	0.56	0.36	0.40	0.23	600.16	825.85	260.44	8.99	1 166.98	89.54	0.01	0.30		

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	Мг, 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	1	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0.6	0.0	1.3	7.8	1.95	0.02	0.01	0.00	0.00	3.90	12.09	4.10	0.14	19.31	0.00	0.00	0.00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12.4	16.8	2.2	210.0	0.18	0.05	0.32	0.19	2.04	78.65	167.25	12.76	1.88	179.87	21.63	0.02	0.04	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.8	14.9	109.5	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.30	93.35	22.20	0.56	197.35	9.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	350	18.1	21.2	28.7	379.6	2.70	0.12	0.46	0.20	2.04	204.66	285.69	41.66	2.78	414.92	31.53	0.02	0.04		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	9.3	42.3	4.50	0.02	0.03	0.00	0.00	17.10	14.40	10.80	1.80	139.50	0.90	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	9.3	42.3	4.50	0.02	0.03	0.00	0.00	17.10	14.40	10.80	1.80	139.50	0.90	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0.3	0.0	2.4	24.8	0.83	0.00	0.00	0.30	0.00	9.15	9.15	6.45	0.45	68.48	1.13	0.00	0.00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4.1	3.4	3.0	107.0	4.00	0.10	0.00	0.10	0.00	21.70	65.70	18.40	1.10	348.80	4.40	0.00	0.00	76	2012
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	9.8	10.3	9.8	170.7	0.40	0.05	0.07	0.03	0.03	27.64	95.64	14.96	1.12	138.96	4.08	0.01	0.05	305	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	4.3	17.1	117.6	8.30	0.10	0.08	0.02	0.06	28.02	67.16	23.25	0.94	609.68	6.75	0.00	0.03	321	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.0	5.8	85.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	0.00	1.40	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.9	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.19	15.69	3.46	0.67	27.13	1.06	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	545	17.9	18.2	46.5	545.9	13.53	0.24	0.16	0.46	0.09	96.01	253.34	67.93	4.28	1 193.74	17.42	0.01	0.07		
Полдник																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.3	2.5	12.4	81.7	0.43	0.02	0.08	0.01	0.00	86.41	59.82	10.89	0.29	124.76	7.20	0.00	0.00	394	2012
ОЛАДЫ С ДЖЕМОМ	70/30	5.5	8.7	49.9	296.8	5.51	0.09	0.01	0.03	0.07	63.49	80.02	16.60	1.09	42.68	0.00	0.00	0.00	444	2008
Итого за прием пищи:	260	7.8	11.2	62.3	378.5	5.93	0.11	0.09	0.05	0.07	149.90	139.84	27.49	1.38	167.43	7.20	0.00	0.00		
Всего за день:		44.2	50.9	146.8	1 346.3	26.66	0.50	0.73	0.71	2.20	467.67	693.27	147.87	10.24	1 915.59	57.04	0.03	0.12		

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		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																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	120/30	19.5	13.3	46.7	382.3	5.24	0.05	0.21	0.05	0.09	151.87	198.39	25.91	0.73	195.68	0.99	0.03	0.03	231	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.2	2.8	13.6	77.0	1.70	0.00	0.40	0.00	0.00	228.00	287.30	129.40	22.20	875.80	8.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	330	22.7	16.1	60.3	459.3	6.94	0.05	0.61	0.05	0.09	379.87	485.69	155.31	22.93	1 071.48	9.09	0.03	0.03		
II Завтрак																				
СОК АБРИКОСОВЫЙ	120	0.6	0.2	11.8	52.0	1.92	0.00	0.08	0.24	0.00	21.60	19.44	10.80	0.24	294.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	120	0.6	0.2	11.8	52.0	1.92	0.00	0.08	0.24	0.00	21.60	19.44	10.80	0.24	294.00	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	4.15	7.55	2.50	0.20	28.20	0.60	0.00	0.00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	160/10/10	4.3	5.3	12.5	117.2	6.23	0.08	0.07	0.14	0.00	23.25	66.51	21.43	0.97	466.32	5.47	0.00	0.04	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11.2	4.9	4.5	107.0	8.20	0.10	0.80	3.70	0.10	14.40	159.50	13.10	3.50	216.00	5.40	0.00	0.00	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2.4	6.9	13.4	125.1	3.80	0.10	0.00	0.00	0.10	17.20	34.50	11.50	0.50	290.00	3.50	0.00	0.00	344	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.2	0.1	12.6	51.5	2.49	0.00	0.00	0.00	0.00	6.65	8.31	4.16	0.83	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.21	15.77	3.47	0.67	27.26	1.07	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	570	19.7	17.3	52.0	444.5	21.53	0.28	0.87	3.84	0.20	68.86	292.15	56.15	6.68	1 027.77	16.04	0.00	0.04		
Полдник																				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	170	0.6	0.2	15.6	77.4	68.00	0.01	0.04	0.14	0.00	16.21	2.60	4.13	0.46	9.25	0.00	0.00	0.00	398	2012
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	200	1.4	1.2	38.8	183.6	68.00	0.02	0.06	0.14	0.00	21.01	13.40	7.13	0.91	51.25	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		44.4	34.8	162.9	1 139.4	98.39	0.34	1.61	4.28	0.29	491.34	810.68	229.40	30.76	2 444.50	25.13	0.03	0.07		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.6	3.1	17.8	104.1	4.12	0.02	0.01	0.02	0.05	6.43	15.22	4.04	0.26	33.27	0.00	0.00	0.00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4.8	7.6	19.7	166.7	0.40	0.10	0.10	0.03	0.07	92.08	121.84	34.98	0.88	186.27	8.22	0.00	0.01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.4	12.7	84.0	0.50	0.00	0.10	0.00	0.00	98.30	72.50	14.30	0.30	142.80	8.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	360	9.2	13.0	50.2	354.8	5.02	0.12	0.21	0.06	0.12	196.81	209.56	53.32	1.44	362.34	16.32	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		
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 НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	5.2	5.5	9.8	109.5	5.76	0.06	0.05	0.14	0.00	25.94	66.31	20.56	1.09	247.88	3.73	0.00	0.02	94	2008
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ С ПОДЛИВОЙ	130/30	10.2	23.2	20.7	332.5	1.55	0.22	0.08	0.03	0.10	19.80	130.35	28.84	1.56	261.05	5.33	0.00	0.05	205	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	14.9	64.5	3.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.50	10.50	6.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	15.73	3.47	0.67	27.20	1.07	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	510	17.5	28.9	53.9	547.8	10.31	0.29	0.13	0.17	0.10	59.44	222.89	58.86	5.42	536.13	10.12	0.00	0.07		
Полдник																				
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0.4	0.1	21.7	91.1	0.22	0.00	0.02	0.00	0.00	19.55	13.45	17.94	0.49	156.35	0.00	0.00	0.00	402	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2.3	6.0	24.2	134.0	5.10	0.00	0.00	0.00	0.00	21.10	35.30	8.50	0.70	87.80	2.20	0.00	0.00	451	2008
Итого за прием пищи:	200	2.7	6.1	45.9	225.1	5.32	0.00	0.02	0.00	0.00	40.65	48.75	26.44	1.19	244.15	2.20	0.00	0.00		
Всего за день:		30.9	48.6	170.9	1 223.8	24.64	0.41	0.46	0.23	0.22	304.10	506.40	176.43	8.54	1 490.6 2	28.65	0.00	0.08		

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	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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.7	6.4	22.3	162.6	0.40	0.03	0.09	0.03	0.07	83.91	86.25	19.16	0.28	135.00	7.20	0.00	0.01	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	10.1	40.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.31	0.00	1.58	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	360	6.9	10.5	39.4	265.1	0.40	0.03	0.09	0.13	0.27	95.62	99.45	23.05	0.48	155.72	7.20	0.00	0.01		
II Завтрак																				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	120	0.6	0.2	11.8	52.0	2.88	0.00	0.08	0.08	0.00	5.44	16.24	12.96	0.24	182.40	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	120	0.6	0.2	11.8	52.0	2.88	0.00	0.08	0.08	0.00	5.44	16.24	12.96	0.24	182.40	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5.7	2.4	13.0	96.2	6.59	0.09	0.08	0.15	0.02	28.38	103.53	33.15	1.06	561.54	41.96	0.00	0.18	84	2012
СУФЛЕ МЯСНОЕ	60	9.2	12.4	2.1	156.3	0.36	0.03	0.09	0.06	0.29	24.10	81.43	8.66	0.77	115.78	5.64	0.01	0.05	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3.2	2.7	15.5	97.4	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	9.90	32.90	6.10	0.70	50.60	0.60	0.00	0.00	205	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.65	0.00	1.42	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.01	19.71	4.34	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	535	19.7	17.6	55.7	458.9	6.95	0.22	0.17	0.21	0.41	73.04	237.58	53.67	3.37	762.91	49.54	0.01	0.23		
Полдник																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.6	2.8	11.0	80.0	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	95.31	66.29	11.43	0.21	136.75	8.10	0.00	0.00	394	2012
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ	60/20	2.6	3.2	17.3	107.5	0.08	0.03	0.03	0.00	0.00	22.03	33.28	7.53	0.37	54.63	1.37	0.00	0.00	204	2008
Итого за прием пищи:	230	5.2	6.0	28.2	187.5	0.56	0.05	0.12	0.02	0.00	117.33	99.57	18.96	0.58	191.38	9.47	0.00	0.00		
Всего за день:		32.5	34.3	135.2	963.6	10.79	0.31	0.46	0.44	0.68	291.44	452.84	108.64	4.67	1 292.40	66.20	0.01	0.25		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	381,1	390,7	1551,7	11427,2	337.32	4.05	7.53	12.94	5.24	4 250.03	6 284.42	1 657.75	102.22	16 517.48	572.91	0.20	1.86
Среднее значение за период	38.1	39.1	155.2	1 142.7	33.73	0.41	0.75	1.29	0.52	425.00	628.44	165.77	10.22	1 651.75	57.29	0.02	0.19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.3	30.8	55.9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	353	110	546	210