

ЦИКЛИЧНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 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

Экспертная
 Р. Савина
 01.09.2023

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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	6.7	7.5	25.8	197.5	0.20	0.40	0.00	2.60	85.30	77.20	155.00	2.50	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.0	43.7	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	0.90	0.00	0.00	430	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	0.02	0.00	0.07	0.40	4.00	2.00	12.00	0.20	1	2008	
Итого за прием пищи:	330	7.8	15.9	44.3	351.2	0.22	0.40	0.07	3.00	93.60	80.10	167.00	2.70			
II Завтрак																
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:	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			
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	4.2	4.6	9.8	98.0	0.10	4.10	0.10	0.70	22.80	18.30	64.00	1.10	76	2012	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	1.9	4.2	14.2	102.8	0.10	7.00	0.20	1.90	15.50	22.00	53.00	0.90	258	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.80	4.20	12.50	0.30		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	14.4	60.2	0.00	1.20	0.00	0.20	9.70	3.40	3.00	0.60	372	2012	
Итого за прием пищи:	510	8.4	9.2	51.8	326.4	0.30	15.30	0.30	3.50	60.20	53.60	158.60	4.10			
Полдник																
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	155	1.9	10.1	12.7	149.9	0.10	7.30	0.40	2.80	23.30	23.90	48.60	1.00	137	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.1	11.3	45.0	0.00	0.00	0.00	0.00	3.75	3.00	6.00	0.75	430	2008	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008	
Итого за прием пищи:	335	4.4	11.1	39.4	273.5	0.10	7.30	0.40	2.80	32.75	30.80	74.10	2.05			
Всего за день:		21.4	36.4	143.0	989.1	0.72	61.00	0.77	9.50	221.55	175.50	416.70	8.95			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	11.0	43.7	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	0.90	0.00	0.00	430	2008
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ	155	2.0	6.2	4.8	84.0	0.00	0.40	0.00	0.10	78.50	8.80	53.10	0.10	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	9.2	15.5	153.4	0.00	0.00	0.10	0.20	6.90	3.90	21.40	0.30		2012
Итого за прием пищи:	345	4.4	15.4	31.3	281.1	0.00	0.40	0.10	0.30	89.70	13.60	74.50	0.40		
II Завтрак															
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	150	2.6	2.2	15.9	94.0	0.00	0.20	0.10	0.00	64.00	16.70	55.20	0.90	384	2012
Итого за прием пищи:	150	2.6	2.2	15.9	94.0	0.00	0.20	0.10	0.00	64.00	16.70	55.20	0.90		
Обед															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5.5	2.0	9.6	79.1	0.10	3.80	0.20	0.30	18.40	14.90	38.80	0.60	87	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	3.8	8.4	23.4	185.7	0.00	19.20	0.00	2.50	48.50	29.30	70.00	1.40	298	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
КИСЕЛЬ	150	0.0	0.0	21.2	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.50	3.20	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	490	11.3	10.7	66.9	410.6	0.20	23.00	0.20	3.50	81.10	51.40	138.10	3.20		
Полдник															
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140	10.8	13.1	56.2	387.4	0.10	0.70	0.00	3.10	199.30	28.80	177.20	0.70	449	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.1	11.3	45.0	0.00	0.00	0.00	0.00	3.75	3.00	6.00	0.75	430	2008
Итого за прием пищи:	290	11.0	13.2	67.5	432.4	0.10	0.70	0.00	3.10	203.05	31.80	183.20	1.45		
Всего за день:		29.3	41.5	181.6	1 218.1	0.30	24.30	0.40	6.90	437.85	113.50	451.00	5.95		

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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	155	5.5	7.1	26.9	194.5	0.10	0.40	0.00	0.90	89.50	31.50	118.90	0.90	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	0.02	0.00	0.07	0.40	4.00	2.00	12.00	0.20	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	3.1	12.2	90.0	0.00	0.50	0.00	0.00	98.90	18.60	78.00	0.50	397	2012
Итого за прием пищи:	330	9.7	18.6	46.6	394.5	0.12	0.90	0.07	1.30	192.40	52.10	208.90	1.60		
II Завтрак															
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:	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		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	5.6	5.1	15.1	128.1	0.00	2.80	0.10	0.70	20.40	15.40	63.60	1.00	85	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	4.4	17.0	117.6	0.10	8.30	0.00	0.20	31.40	23.40	67.90	0.90	321	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	6.4	4.5	7.5	95.4	0.00	0.10	0.00	1.80	16.10	22.20	92.70	0.80	239	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	14.4	60.2	0.00	1.20	0.00	0.20	9.70	3.40	3.00	0.60	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.80	4.20	12.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	530	16.8	14.4	67.4	466.7	0.20	15.40	0.10	3.60	89.80	74.30	265.80	4.80		
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	135	26.3	22.3	28.3	424.2	0.10	0.30	0.10	3.00	210.10	29.20	266.60	0.70	219	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.1	11.3	45.0	0.00	0.00	0.00	0.00	3.75	3.00	6.00	0.75	430	2008
Итого за прием пищи:	285	26.5	22.4	39.6	469.2	0.10	0.30	0.10	3.00	213.85	32.20	272.60	1.45		
Всего за день:		54.5	55.9	174.6	1 426.4	0.42	26.60	0.27	7.90	504.05	200.60	775.30	8.45		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	150	5.6	7.6	28.2	204.8	0.10	0.60	0.00	0.60	121.90	29.30	129.10	0.60	190	2008
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 МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	0.02	0.00	0.07	0.40	4.00	2.00	12.00	0.20	1	2008
Итого за прием пищи:	325	9.0	18.3	47.0	390.5	0.12	1.00	0.07	1.00	207.90	43.20	201.50	1.00		
II Завтрак															
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	150	2.6	2.2	15.9	94.0	0.00	0.20	0.10	0.00	64.00	16.70	55.20	0.90	384	2012
Итого за прием пищи:	150	2.6	2.2	15.9	94.0	0.00	0.20	0.10	0.00	64.00	16.70	55.20	0.90		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	4.2	4.6	9.8	98.0	0.10	4.10	0.10	0.70	22.80	18.30	64.00	1.10	76	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	11.0	8.8	6.3	160.9	0.10	7.70	3.50	0.80	18.10	11.10	155.30	3.20	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5.4	4.7	34.9	203.5	0.10	0.00	0.00	1.20	9.20	7.40	40.80	0.90	317	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.1	11.3	45.0	0.00	0.00	0.00	0.00	3.75	3.00	6.00	0.75	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	510	22.8	18.5	75.0	568.6	0.40	11.80	3.60	3.40	59.25	45.50	292.20	7.15		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	4.7	7.1	42.6	253.6	0.00	0.10	0.00	0.40	69.20	26.10	105.20	0.70	192	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.1	11.3	45.0	0.00	0.00	0.00	0.00	3.75	3.00	6.00	0.75	430	2008
Итого за прием пищи:	300	4.9	7.2	53.9	298.6	0.00	0.10	0.00	0.40	72.95	29.10	111.20	1.45		
Всего за день:		39.2	46.2	191.7	1 351.7	0.52	13.10	3.77	4.80	404.10	134.50	660.10	10.50		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155	4.4	6.5	22.1	165.5	0.00	0.40	0.00	0.70	86.30	12.80	73.60	0.30	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.5	2.8	11.0	80.0	0.00	0.50	0.00	0.00	95.30	11.50	66.20	0.30	394	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	0.02	0.00	0.07	0.40	4.00	2.00	12.00	0.20	1	2008
Итого за прием пищи:	330	8.0	17.7	40.6	355.5	0.02	0.90	0.07	1.10	185.60	26.30	151.80	0.80		
II Завтрак															
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:	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		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	170	5.6	11.2	9.2	160.5	0.00	6.10	0.20	1.60	45.20	21.80	72.80	1.10	57	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	1.6	3.8	9.0	76.3	0.00	0.00	0.00	1.50	7.80	7.00	26.30	0.60	314	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	4.4	17.0	117.6	0.10	8.30	0.00	0.20	31.40	23.40	67.90	0.90	321	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.80	4.20	12.50	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.9	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	10.50	6.00	10.50	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	560	12.7	19.9	63.5	484.3	0.22	20.40	0.20	4.15	107.10	68.10	216.10	6.20		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17.8	9.5	17.1	226.5	0.00	0.20	0.10	0.30	139.50	22.60	188.80	0.80	237	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.1	11.3	45.0	0.00	0.00	0.00	0.00	3.75	3.00	6.00	0.75	430	2008
Итого за прием пищи:	300	18.0	9.6	28.4	271.5	0.00	0.20	0.10	0.30	143.25	25.60	194.80	1.55		
Всего за день:		40.1	47.6	153.4	1 207.3	0.24	31.50	0.37	5.55	443.95	162.00	590.70	9.15		

6 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 ВЯЗКЛА	155	6.7	7.5	25.8	197.5	0.20	0.40	0.00	2.60	85.30	77.20	155.00	2.50	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	3.1	12.2	90.0	0.00	0.50	0.00	0.00	98.90	18.60	78.00	0.50	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	0.02	0.00	0.07	0.40	4.00	2.00	12.00	0.20	1	2008
Итого за прием пищи:	330	10.9	19.0	45.5	397.5	0.22	0.90	0.07	3.00	188.20	97.80	245.00	3.20		
II Завтрак															
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	150	2.6	2.2	15.9	94.0	0.00	0.20	0.10	0.00	64.00	16.70	55.20	0.90	384	2012
Итого за прием пищи:	150	2.6	2.2	15.9	94.0	0.00	0.20	0.10	0.00	64.00	16.70	55.20	0.90		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4.9	9.4	5.4	126.6	0.00	6.70	0.20	1.10	40.50	16.00	60.10	1.00	67	2012
ГУЛЯШ	60	0.4	2.3	2.4	32.2	0.00	0.70	0.10	1.00	6.90	3.30	8.10	0.10	259	2008
РИС ОТВАРНОЙ	120	2.9	4.8	30.7	177.6	0.00	0.00	0.00	0.30	11.00	20.40	59.40	0.40	315	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	14.4	60.2	0.00	1.20	0.00	0.20	9.70	3.40	3.00	0.60	372	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.80	4.20	12.50	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	540	10.5	16.9	66.3	462.0	0.10	11.60	0.30	3.30	80.30	53.00	169.20	3.60		
Полдник															
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140	10.8	13.1	56.2	387.4	0.10	0.70	0.00	3.10	199.30	28.80	177.20	0.70	449	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.1	11.3	45.0	0.00	0.00	0.00	0.00	3.75	3.00	6.00	0.75	430	2008
Итого за прием пищи:	290	11.0	13.2	67.5	432.4	0.10	0.70	0.00	3.10	203.05	31.80	183.20	1.45		
Всего за день:		35.0	51.3	195.2	1 385.9	0.42	13.40	0.47	9.40	535.55	199.30	652.60	9.15		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	155	5.0	7.0	31.1	208.1	0.10	0.20	0.00	1.20	58.90	43.20	124.10	1.20	413	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	0.02	0.00	0.07	0.40	4.00	2.00	12.00	0.20	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	3.1	12.2	90.0	0.00	0.50	0.00	0.00	98.90	18.60	78.00	0.50	397	2012
Итого за прием пищи:	330	9.2	18.5	50.8	408.1	0.12	0.70	0.07	1.60	161.80	63.80	214.10	1.90		
II Завтрак															
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.00		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ	150	4.9	8.1	6.6	118.5	0.00	5.30	0.10	1.90	24.40	16.30	60.70	0.90	95	2008
ежики с соусом	120	3.6	19.8	30.7	316.4	0.00	2.50	0.20	8.70	27.40	26.10	70.50	1.00	286	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.10	4.20	6.00	7.80	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.9	64.5	0.02	3.00	0.00	0.15	10.50	6.00	10.50	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	480	11.6	28.5	66.0	567.8	0.12	18.30	0.30	11.55	71.90	60.10	175.60	5.50		
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО Сгущенным молоком	135	27.3	20.6	38.5	454.0	0.10	0.40	0.10	3.00	253.10	34.20	297.90	0.70	219	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.1	11.3	45.0	0.00	0.00	0.00	0.00	3.75	3.00	6.00	0.75	430	2008
Итого за прием пищи:	285	27.5	20.7	49.8	499.0	0.10	0.40	0.10	3.00	256.85	37.20	303.90	1.45		
Всего за день:		48.6	67.9	176.8	1 521.9	0.34	24.40	0.47	16.55	509.55	173.10	709.60	10.85		

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	155	4.3	5.5	32.3	195.6	0.10	0.10	0.00	0.10	67.20	19.80	128.90	0.60	418	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	0.02	0.00	0.07	0.40	4.00	2.00	12.00	0.20	1	2008
Итого за прием пищи:	180	5.4	13.9	39.8	305.6	0.12	0.10	0.07	0.50	71.20	21.80	140.90	0.80		
II Завтрак															
Киви	100	0.8	0.4	8.1	47.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.4	8.1	47.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед															
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ И МЯСНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	6.9	9.3	11.1	155.6	0.00	2.70	0.10	1.90	21.20	17.00	80.10	1.40	101	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	3.8	8.4	23.4	185.7	0.00	19.20	0.00	2.50	48.50	29.30	70.00	1.40	298	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	17.5	69.6	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	1.40	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	490	12.7	18.0	64.7	472.1	0.10	21.90	0.10	5.10	81.90	53.40	176.20	4.00		
Полдник															
БИТОЧКИ МАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120	7.5	12.2	39.2	296.6	0.00	0.50	0.00	2.60	147.00	23.90	138.20	0.80	204	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.1	11.3	45.0	0.00	0.00	0.00	0.00	3.75	3.00	6.00	0.75	430	2008
Итого за прием пищи:	270	7.7	12.3	50.5	341.6	0.00	0.50	0.00	2.60	150.75	26.90	144.20	1.55		
Всего за день:		26.6	44.6	163.1	1 166.3	0.22	22.50	0.17	8.20	303.85	102.10	461.30	6.35		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ	155	3.7	5.9	35.7	210.7	0.00	0.30	0.00	0.20	60.20	21.30	82.10	0.40	415	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.6	4.8	7.7	93.9	0.00	0.10	0.00	0.00	134.90	7.30	84.80	0.40	3	2008
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
Итого за прием пищи:	340	10.6	13.0	54.7	380.3	0.00	0.80	0.00	0.20	277.10	40.50	227.30	1.00		
II Завтрак															
БИОКЕФИР	150	5.1	3.8	8.3	91.5	0.40	1.10	0.00	0.00	162.00	24.00	142.50	0.20		2008
Итого за прием пищи:	150	5.1	3.8	8.3	91.5	0.40	1.10	0.00	0.00	162.00	24.00	142.50	0.20		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	150	5.0	6.7	6.1	103.9	0.00	3.20	0.10	1.30	19.40	15.40	59.70	0.90	99	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.8	5.5	30.9	200.6	0.17	0.00	0.03	0.46	14.72	108.56	161.92	3.68	181	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ	60	0.9	4.0	4.8	58.1	0.00	1.20	0.10	1.70	11.70	6.00	15.20	0.30	286	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	14.4	60.2	0.00	1.20	0.00	0.20	9.70	3.40	3.00	0.60	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	510	14.8	16.6	68.9	484.0	0.27	5.60	0.23	4.36	60.92	139.06	265.92	6.68		
Полдник															
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	130	3.2	12.3	21.9	211.1	0.10	12.00	0.10	3.50	37.60	31.70	82.00	1.30	134	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.1	11.3	45.0	0.00	0.00	0.00	0.00	3.75	3.00	6.00	0.75	430	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	310	5.7	13.3	48.6	334.7	0.10	12.00	0.10	3.50	47.05	38.60	107.50	2.35		
Всего за день:		36.2	46.7	180.5	1 290.5	0.77	19.50	0.33	8.06	547.07	242.16	743.22	10.23		

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															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.9	7.4	28.0	198.8	0.00	0.50	0.00	0.50	111.60	15.10	88.80	0.50	93	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	3.1	12.2	90.0	0.00	0.50	0.00	0.00	98.90	18.60	78.00	0.50	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	0.02	0.00	0.07	0.40	4.00	2.00	12.00	0.20	1	2008
Итого за прием пищи:	325	9.1	18.9	47.7	398.8	0.02	1.00	0.07	0.90	214.50	35.70	178.80	1.20		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		
Обед															
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	170	5.5	10.7	9.6	157.3	0.00	4.10	0.20	1.40	47.00	22.30	74.70	1.20	57	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	4.4	17.0	117.6	0.10	8.30	0.00	0.20	31.40	23.40	67.90	0.90	321	2012
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	60	9.8	7.2	7.8	135.1	0.00	0.70	0.00	3.40	20.60	18.00	118.80	0.50	246	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.80	4.20	12.50	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
КИСЕЛЬ	150	0.0	0.0	21.2	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.50	3.20	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	560	20.0	22.6	69.0	560.0	0.20	16.10	0.20	5.70	120.00	75.10	303.20	4.10		
Полдник															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7.1	15.9	27.1	281.0	0.05	0.00	0.10	0.80	93.00	9.00	83.00	0.80	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.1	11.3	45.0	0.00	0.00	0.00	0.00	3.75	3.00	6.00	0.75	430	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	330	9.6	16.9	53.8	404.6	0.05	0.00	0.10	0.80	102.45	15.90	108.50	1.85		
Всего за день:		39.1	58.8	180.3	1 410.4	0.27	27.10	0.37	8.00	452.95	134.70	601.50	9.35		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	369,7	496,8	1739,9	12967,6	4.22	263.40	7.39	84.86	4 360.4 7	1 637.4 6	6 062.0 2	88.93
Среднее значение за период	37.0	49.7	174.0	1 296.8	0.42	26.30	0.74	8.49	436.05	163.75	606.20	8.89
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.4	34.5	54.1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	317	120	518	300