2023-2024 уч. год

Утверждаю
Директор Соколова О.А
01.09.2023.

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	7.7	8.8	29.8	229.1	0.20	0.40	0.00	3.00	99.10	89.50	180.00	2.90	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.0	0.0	13.5	53.8	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	1.10	0.00	0.00	430	2009
БУТЕРБРОД 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	1	2008
Итого за прием пищи:	**405**	10.1	18.0	58.8	436.3	0.20	0.40	0.10	3.20	111.30	94.50	201.40	3.20		
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	180	5.1	5.4	11.3	117.4	0.10	5.00	0.20	1.00	27.30	21.90	76.90	1.20	76	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	2.2	5.1	17.1	123.3	0.10	8.50	0.30	2.20	13.50	26.40	63.60	1.10	259	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	5.80	4.20	12.50	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	17.4	72.2	0.00	1.40	0.00	0.20	11.80	4.00	3.60	0.70	372	2012
Итого за прием пищи:	**620**	10.9	11.0	68.2	419.1	0.30	17.90	0.50	4.50	73.40	66.00	200.10	5.30		
Полдник															
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2.1	11.8	14.7	174.2	0.10	8.50	0.50	3.40	27.00	27.70	56.40	1.10	137	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.2	0.1	13.8	55.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.61	3.69	7.38	0.92	430	2008
БАТОН	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.10	0.00	0.00	0.00	11.40	7.80	39.00	0.60		2008
Итого за прием пищи:	**425**	6.8	13.6	59.3	386.8	0.20	8.50	0.50	3.40	43.01	39.19	102.78	2.62		
Всего за день:		28.6	42.8	193.8	1 280.2	0.80	64.80	1.10	11.30	262.71	210.69	521.28	11.22		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.0	0.0	13.5	53.8	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	1.10	0.00	0.00	430	2008
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ	180	2.3	7.3	5.4	97.4	0.00	0.40	0.00	0.10	91.20	10.10	61.70	0.10	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	9.2	15.5	153.4	0.00	0.00	0.10	0.20	5.90	3.90	21.40	0.30		2012
Итого за прием пищи:	405	4.7	16.5	34.4	304.6	0.00	0.40	0.10	0.30	103.40	15.10	83.10	0.40		
II Завтрак															
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5.0	4.3	30.3	179.1	0.10	0.40	0.20	0.00	121.90	31.90	105.10	1.70	384	2012
Итого за прием пищи:	200	5.0	4.3	30.3	179.1	0.10	0.40	0.20	0.00	121.90	31.90	105.10	1.70		
Обед															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6.5	2.4	11.6	95.1	0.10	4.40	0.20	0.40	22.20	17.90	46.60	0.80	87	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	4.1	9.4	26.3	208.5	0.00	21.50	0.00	2.80	54.50	32.90	78.80	1.60	298	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
КИСЕЛЬ	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	1.70	3.90	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	590	13.9	12.2	84.5	507.1	0.20	25.90	0.20	4.30	96.10	62.00	172.80	4.40		
Полдник															
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	180	14.1	16.9	72.3	497.8	0.20	0.90	0.00	3.90	256.40	37.30	227.90	1.00	449	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.2	0.1	13.9	55.6	0.00	0.00	0.00	0.00	4.64	3.71	7.42	0.93	430	2008
Итого за прием пищи:	365	14.3	17.0	86.2	553.4	0.20	0.90	0.00	3.90	261.04	41.01	235.32	1.93		
Всего за день:		37.9	50.0	235.4	1 544.2	0.50	27.60	0.50	8.50	582.44	150.01	596.32	8.43		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6.4	8.3	31.3	225.9	0.10	0.40	0.00	1.00	103.90	36.60	138.00	1.00	189	2008
БУТЕРБРОД 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	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.8	14.5	108.1	0.00	0.60	0.00	0.00	118.80	22.30	93.60	0.60	397	2012
Итого за прием пищи:	400	12.5	21.3	61.3	487.4	0.10	1.00	0.10	1.20	229.60	62.80	253.00	1.90		
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	180	6.6	6.0	18.1	153.8	0.00	3.50	0.20	0.90	24.30	18.50	76.30	1.20	85	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.7	18.5	127.7	0.10	9.00	0.00	0.20	34.00	25.40	73.60	1.00	321	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	7.7	5.4	9.0	114.4	0.00	0.10	0.00	2.10	19.30	26.60	111.13	0.90	239	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	17.4	72.2	0.00	1.40	0.00	0.20	11.80	4.00	3.60	0.70	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	90	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.80	4.20	12.60	0.30		2008
Итого за прием пищи:	630	20.6	16.6	84.9	574.3	0.20	17.00	0.20	4.50	105.20	88.20	320.60	6.10		
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	180	35.0	29.8	37.7	565.9	0.10	0.40	0.10	3.90	280.10	38.80	355.60	1.00	219	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.2	0.1	13.8	55.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.61	3.69	7.38	0.92	430	2008
Итого за прием пищи:	365	35.2	29.9	51.5	621.3	0.10	0.40	0.10	3.90	284.71	42.49	362.98	1.92		
Всего за день:		69.8	68.3	218.7	1 779.0	0.40	28.40	0.40	9.60	627.51	235.49	964.58	10.52		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	180	6.7	9.2	33.7	245.7	0.20	0.70	0.00	0.70	146.10	35.20	155.20	0.70	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.8	13.5	90.8	0.00	0.50	0.00	0.00	98.40	14.30	72.50	0.30	395	2012
БУТЕРБРОД 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	1	2008
Итого за прием пищи:	400	11.8	21.2	62.7	489.9	0.20	1.20	0.10	0.90	251.40	53.40	249.10	1.30		
II Завтрак															
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5.0	4.3	30.3	179.1	0.10	0.40	0.20	0.00	121.90	31.90	105.10	1.70	384	2012
Итого за прием пищи:	**200**	**5.0**	**4.3**	**30.3**	**179.1**	**0.10**	**0.40**	**0.20**	**0.00**	**121.90**	**31.90**	**105.10**	**1.70**		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	5.1	5.4	11.8	117.4	0.10	5.00	0.20	1.00	27.30	21.90	76.90	1.20	76	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	14.6	11.8	8.5	214.7	0.10	10.30	4.60	1.00	24.10	14.90	206.90	4.40	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5.9	5.1	37.7	220.2	0.10	0.00	0.00	1.30	10.00	7.90	44.00	1.00	317	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.2	0.1	13.8	55.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.61	3.69	7.38	0.92	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
Итого за прием пищи:	625	29.1	22.8	93.0	709.7	0.40	15.30	4.80	4.40	75.01	57.79	378.68	9.52		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	180	5.6	8.5	51.1	304.5	0.00	0.10	0.10	0.60	82.70	31.60	126.00	0.80	192	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.2	0.1	13.8	55.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.61	3.69	7.38	0.92	430	2008
Итого за прием пищи:	365	5.8	8.6	64.9	359.9	0.00	0.10	0.10	0.60	87.31	35.29	133.38	1.72		
Всего за день:		51.7	56.9	251.0	1 738.5	0.70	17.00	5.20	5.90	535.62	178.38	866.26	14.24		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5.2	7.7	25.8	192.3	0.00	0.40	0.00	0.80	100.20	14.90	85.40	0.40	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	185	3.1	3.5	13.4	98.4	0.00	0.60	0.00	0.00	117.40	14.00	81.30	0.30	394	2012
БУТЕРБРОД 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	1	2008
Итого за прием пищи:	405	10.7	20.4	54.7	444.1	0.00	1.00	0.10	1.00	224.50	32.80	188.10	1.00		
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	200	6.6	13.2	10.9	183.5	0.00	7.10	0.20	2.00	53.10	25.30	85.70	1.50	57	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	2.2	5.1	12.0	101.7	0.00	0.00	0.00	2.00	10.10	9.40	35.10	0.60	314	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.6	18.5	127.0	0.10	9.00	0.00	0.20	33.90	25.40	73.60	1.00	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	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.8	77.4	0.02	3.60	0.00	0.18	12.60	7.20	12.30	2.52	442	2008
Итого за прием пищи:	670	15.9	23.5	81.1	600.8	0.22	22.70	0.20	5.48	125.50	81.00	263.00	7.92		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	21.3	11.3	20.5	272.0	0.00	0.20	0.10	0.30	167.30	27.00	226.50	0.90	237	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.2	0.1	13.8	55.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.61	3.69	7.38	0.92	430	2008
Итого за прием пищи:	365	21.5	11.4	34.3	327.4	0.00	0.20	0.10	0.30	171.91	30.69	233.88	1.82		
Всего за день:		49.6	55.8	191.2	1 468.3	0.22	33.90	0.40	6.78	529.91	186.49	712.98	11.34		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	7.7	8.8	29.8	229.1	0.20	0.40	0.00	3.00	99.10	89.50	180.00	2.90	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.8	14.5	108.1	0.00	0.60	0.00	0.00	118.80	22.30	93.60	0.60	397	2012
БУТЕРБРОД 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	1	2008
Итого за прием пищи:	**400**	**13.8**	**21.8**	**59.8**	**490.6**	**0.20**	**1.00**	**0.10**	**3.20**	**224.80**	**115.70**	**295.00**	**3.80**		
II Завтрак															
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5.0	4.3	30.3	179.1	0.10	0.40	0.20	0.00	121.90	31.90	105.10	1.70	384	2012
Итого за прием пищи:	**200**	**5.0**	**4.3**	**30.3**	**179.1**	**0.10**	**0.40**	**0.20**	**0.00**	**121.90**	**31.90**	**105.10**	**1.70**		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5.6	11.4	6.6	152.6	0.00	8.10	0.20	1.40	48.30	10.30	71.80	1.10	87	2012
ГУЛЯШ	80	0.6	3.1	3.1	43.0	0.00	0.80	0.10	1.30	9.30	4.40	10.70	0.20	259	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130	3.1	5.2	33.3	192.0	0.00	0.00	0.00	0.30	11.90	22.10	64.20	0.50	315	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	17.4	72.2	0.00	1.40	0.00	0.20	11.80	4.00	3.60	0.70	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	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
Итого за прием пищи:	**650**	**13.1**	**20.2**	**82.3**	**566.0**	**0.10**	**13.30**	**0.30**	**4.30**	**97.10**	**63.50**	**206.30**	**4.80**		
Полдник															
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	160	12.5	15.2	64.4	443.0	0.20	0.80	0.00	3.50	227.90	33.20	202.80	0.80	449	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.2	0.1	13.8	55.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.61	3.69	7.38	0.92	430	2008
Итого за прием пищи:	**345**	**12.7**	**15.3**	**78.2**	**498.4**	**0.20**	**0.80**	**0.00**	**3.50**	**232.51**	**36.89**	**210.18**	**1.72**		
Всего за день:		**44.6**	**61.6**	**250.6**	**1734.1**	**0.60**	**15.50**	**0.60**	**11.00**	**676.31**	**247.99**	**816.58**	**12.02**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	5.8	8.3	36.1	241.5	0.20	0.30	0.00	1.30	68.30	50.30	143.90	1.40	413	2012
БУТЕРБРОД 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	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.8	14.5	108.1	0.00	0.60	0.00	0.00	118.80	22.30	93.60	0.60	397	2012
Итого за прием пищи:	400	11.9	21.3	66.1	503.0	0.20	0.80	0.10	1.50	194.00	76.50	258.90	2.30		
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	180	6.0	9.7	7.9	141.8	0.00	6.40	0.20	2.30	29.10	19.80	72.80	1.10	95	2008
ежики с соусом	160	4.9	26.5	40.9	422.2	0.00	3.30	0.30	11.70	36.30	34.40	93.90	1.20	286	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.5	0.1	1.1	7.2	0.03	7.50	0.00	0.10	4.20	6.00	7.80	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.8	77.4	0.02	3.60	0.00	0.13	12.60	7.20	12.60	2.52	342	2008
Итого за прием пищи:	600	15.4	36.9	88.9	750.6	0.12	20.80	0.50	15.33	91.20	76.90	230.60	7.12		
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО Сгущеным молоком	170	34.3	25.9	48.4	572.3	0.10	0.50	0.10	3.80	318.80	43.10	375.30	1.10	219	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.2	0.1	13.8	55.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.61	3.69	7.38	0.92	430	2008
Итого за прием пищи:	355	34.5	26.0	62.2	627.7	0.10	0.50	0.10	3.80	323.41	46.79	382.68	2.02		
Всего за день:		62.2	84.5	227.6	1 928.3	0.42	27.10	0.70	21.08	627.61	212.19	888.18	13.44		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ	180	4.9	6.5	37.4	227.0	0.10	0.20	0.00	0.10	77.70	23.10	149.20	0.70	418	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	185	3.1	3.5	13.4	98.4	0.00	0.60	0.00	0.00	117.40	14.00	81.30	0.30	394	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.4	9.2	15.5	153.4	0.00	0.00	0.10	0.20	6.30	3.90	21.40	0.30	1	2003
Итого за прием пищи:	405	10.4	19.2	66.3	478.8	0.10	0.80	0.10	0.30	202.00	41.00	251.90	1.30		
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	3.2	11.2	13.3	186.9	0.00	3.40	0.20	2.20	25.20	20.50	96.10	1.60	101	2003
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	4.1	9.4	26.3	208.5	0.00	21.50	0.00	2.80	54.50	32.90	78.80	1.60	298	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.30		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	21.0	83.6	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.70	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	560	15.6	21.0	81.8	581.0	0.10	24.90	0.20	6.10	96.80	64.60	218.40	5.20		
Полдник															
БИТОЧКИ МАННЫЕ СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	150	9.4	15.2	48.9	370.2	0.10	0.70	0.00	3.20	183.50	29.90	172.40	1.00	294	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.2	0.1	13.8	55.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.61	3.69	7.38	0.92	430	2008
Итого за прием пищи:	335	9.6	15.3	62.7	425.6	0.10	0.70	0.00	3.20	188.11	33.59	179.73	1.92		
Всего за день:		36.4	55.9	218.9	1 532.4	0.30	26.40	0.30	9.60	486.91	139.19	650.08	8.42		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ	180	4.2	6.9	41.4	244.6	0.00	0.30	0.00	0.30	70.10	24.80	95.30	0.50	415	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	46	5.8	5.3	15.4	133.2	0.00	0.10	0.00	0.00	137.70	9.20	94.50	0.50	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.8	13.5	90.8	0.00	0.50	0.00	0.00	98.40	14.30	72.50	0.30	395	2012
Итого за прием пищи:	406	12.7	15.0	70.3	468.6	0.00	0.90	0.00	0.30	306.20	48.30	262.30	1.30		
II Завтрак															
БИОКЕФИР	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	216.00	32.00	190.00	0.20		2008
Итого за прием пищи:	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	216.00	32.00	190.00	0.20		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	180	5.9	8.1	7.3	125.1	0.00	3.90	0.20	1.70	23.30	18.40	71.40	1.00	99	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.4	6.0	33.4	216.6	0.18	0.00	0.03	0.50	15.90	117.24	174.87	3.97	181	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ	80	11.1	5.2	6.3	77.0	0.09	1.60	0.20	2.20	15.50	8.20	20.10	0.50	286	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	17.4	72.2	0.00	1.40	0.00	0.20	11.80	4.00	3.60	0.70	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	45.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	620	17.8	19.8	85.6	592.9	0.36	6.90	0.43	5.70	75.50	157.34	315.47	3.17		
Полдник															
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	150	3.7	14.0	25.2	243.4	0.20	13.90	0.20	4.00	43.70	36.60	94.70	1.50	134	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.2	0.1	13.8	55.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.61	3.69	7.38	0.92	430	2008
БАТОН	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.10	0.00	0.00	0.00	11.40	7.80	39.00	0.60		2008
Итого за прием пищи:	395	8.4	15.8	69.8	456.0	0.30	13.90	0.20	4.00	59.71	48.09	141.08	3.02		
Всего за день:		45.6	55.6	236.7	1 639.5	1.08	23.10	0.73	10.00	657.41	285.73	906.85	12.69		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.8	14.5	108.1	0.00	0.60	0.00	0.00	118.80	22.30	93.60	0.60	397	2012
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5.9	8.9	33.4	238.6	0.00	0.60	0.00	0.60	133.80	18.00	106.50	0.60	93	2012
БУТЕРБРОД 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	1	2003
Итого за прием пищи:	400	12.0	21.9	63.4	500.1	0.00	1.20	0.10	0.80	259.50	44.20	221.50	1.50		
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	200	6.6	12.7	11.1	184.9	0.00	4.80	0.20	1.90	55.60	26.20	37.60	1.40	57	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3.3	5.7	22.7	156.1	0.20	11.10	0.00	0.20	42.10	31.40	90.60	1.30	321	2012
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	60	13.8	10.5	11.7	197.2	0.10	1.10	0.00	4.60	58.10	27.40	179.80	0.70	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	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
КИСЕЛЬ	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	1.70	3.90	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	700	27.2	29.4	92.8	745.9	0.40	20.00	0.20	7.80	182.00	100.40	416.00	5.70		
Полдник															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	8.0	18.0	30.6	317.5	0.06	0.00	0.11	0.90	105.09	10.17	93.79	0.90	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.2	0.1	13.8	55.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.61	3.69	7.38	0.92	430	2008
БАТОН	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.10	0.00	0.00	0.00	11.40	7.80	39.00	0.60		2008
Итого за прием пищи:	415	12.7	19.8	75.3	530.1	0.16	0.00	0.11	0.90	121.10	21.66	140.17	2.42		
Всего за день:		52.3	71.5	241.3	1 823.1	0.56	31.20	0.41	10.10	578.60	174.26	790.67	11.82		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	478.6	602,8	2265,3	16467,3	5.58	295.00	10.34	103.86	5 565.03	2 020.42	7 713.78	114.14
Среднее значение за период	47.9	60.3	226.5	1 646.7	0.56	29.50	1.03	10.39	556.50	202.04	771.38	11.41
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.6	32.9	55.4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	403	140	630	373