

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	100	3.1	5.0	13.4	112.0	1.00	0.05	0.00	0.04	0.00	91.00	86.00	17.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008	
СОК	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	280	3.1	5.0	13.4	112.0	1.00	0.05	0.00	0.04	0.00	91.00	86.00	17.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	8.0	8.9	15.0	172.9	16.38	0.09	0.11	0.16	0.00	45.39	106.23	33.56	1.95	639.98	8.09	0.00	0.05	66	2012	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	120	18.5	9.4	57.5	387.3	0.20	0.13	0.10	0.01	0.05	25.42	149.68	22.64	2.00	283.03	5.61	0.03	0.04	439	2012	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	9.9	40.7	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	11.01	1.19	2.58	0.05	10.72	0.00	0.00	0.00	436	2008	
Хлеб пшеничный	70	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	300		
Итого за прием пищи:	590	26.5	18.3	82.3	600.9	17.54	0.22	0.21	0.17	0.05	81.82	257.10	58.78	4.00	933.73	13.70	0.03	0.09			
Ужин																					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.2	2.9	21.7	121.4	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	7.83	24.30	5.40	0.57	33.00	0.00	0.00	0.00		2008	
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	180	3.8	5.2	20.5	144.7	0.47	0.04	0.11	0.03	0.05	95.70	89.37	18.58	0.24	150.01	8.35	0.00	0.01	90	2012	
ЙОГУРТ	150	1.9	1.5	2.9	46.5	0.68	0.03	0.16	0.02	0.00	116.16	91.96	13.55	0.00	141.33	0.00	0.00	0.02		2008	
Итого за прием пищи:	360	7.9	9.5	45.0	312.5	1.15	0.09	0.29	0.05	0.05	219.69	205.63	37.53	0.81	324.34	8.35	0.00	0.03			
Всего за день:		37.5	32.8	140.8	1 025.4	19.69	0.36	0.50	0.26	0.10	392.51	548.73	113.31	4.81	1 258.07	22.05	0.03	0.12			

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	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ	155	4.3	5.2	24.3	159.9	0.18	0.05	0.06	0.03	0.08	45.80	51.21	10.08	0.34	95.02	3.15	0.00	0.01	416	2012
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	0.49	191.32	9.90	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	335	7.9	8.1	39.3	261.9	0.75	0.08	0.18	0.05	0.08	163.72	142.20	30.77	0.83	286.34	13.05	0.00	0.01		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.8	4.2	13.1	97.7	5.36	0.05	0.04	0.16	0.00	20.12	51.66	19.96	0.78	388.05	3.52	0.00	0.02	76	2012
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТЕ	70	0.5	0.0	2.1	10.8	1.39	0.01	0.02	0.17	0.00	10.00	11.84	6.08	0.28	73.54	1.08	0.00	0.00	309	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5.5	8.0	35.0	234.0	0.00	0.07	0.03	0.04	0.14	9.66	41.33	7.34	0.94	64.11	0.77	0.01	0.01	317	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
Хлеб пшеничный	70	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	300	
Итого за прием пищи:	660	8.3	12.3	81.9	473.5	6.75	0.15	0.09	0.38	0.14	60.78	127.83	49.38	2.70	525.70	5.37	0.01	0.03		
Ужин																				
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
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5.4	5.4	14.7	129.9	0.73	0.08	0.17	0.03	0.03	147.62	133.28	37.82	0.87	250.53	13.00	0.00	0.00	94	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	430	6.5	6.5	52.9	296.1	0.73	0.09	0.18	0.03	0.03	157.42	152.08	44.82	2.32	292.53	13.00	0.00	0.00		
Всего за день:		22.7	27.0	174.1	1 031.5	8.23	0.32	0.45	0.46	0.25	381.92	422.11	124.97	5.85	1 104.57	31.42	0.01	0.04		

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	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	155	6.4	7.3	25.5	194.0	0.52	0.14	0.14	0.03	0.05	120.05	161.02	46.84	1.17	245.81	10.80	0.00	0.02	413	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.4	2.5	13.9	87.7	0.42	0.02	0.08	0.01	0.00	86.99	60.78	11.28	0.12	121.95	7.20	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	335	8.8	9.8	39.3	281.8	0.94	0.16	0.22	0.04	0.05	207.04	221.80	58.12	1.29	367.76	18.00	0.00	0.02			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	15.10	5.00	0.40	56.40	1.20	0.00	0.00			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4.2	6.3	5.7	98.1	8.00	0.00	0.00	0.20	0.00	33.70	53.60	17.00	1.00	259.40	4.10	0.00	0.00	67	2012	
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	115	6.1	5.0	28.0	166.5	0.00	0.20	0.10	0.00	0.10	13.80	142.60	95.70	3.30	201.60	1.70	0.00	0.00	181	2008	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0.1	0.0	6.8	28.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	2.70	2.80	0.30	16.10	0.00	0.00	0.00	392	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	11.80	2.60	0.50	20.40	0.80	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	595	26.8	26.7	51.4	453.2	10.30	0.20	0.20	0.50	0.10	83.80	362.60	144.60	7.60	868.80	14.60	0.00	0.00			
Ужин																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КУКУРУЗНОЙ КРУПОЙ	200	2.8	5.5	7.5	91.6	0.52	0.03	0.11	0.03	0.05	102.36	72.46	11.20	0.09	146.54	9.00	0.00	0.00			
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008	
Итого за прием пищи:	400	2.9	5.6	35.4	204.6	2.52	0.04	0.11	0.03	0.05	107.36	80.46	13.20	0.49	146.54	9.00	0.00	0.00			
Всего за день:		38.5	42.1	126.1	939.5	13.76	0.40	0.53	0.57	0.20	398.20	664.86	215.92	9.38	1 383.10	41.60	0.00	0.02			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	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 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
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.5	2.6	13.4	88.1	0.42	0.02	0.08	0.01	0.00	86.09	63.50	13.49	0.26	132.42	7.20	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	210	5.7	6.7	20.4	150.1	0.42	0.02	0.08	0.11	0.20	90.49	76.70	15.79	0.46	152.32	7.20	0.00	0.00		
Обед																				
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	200	10.0	9.4	20.8	207.7	5.69	0.19	0.10	0.16	0.05	36.24	118.20	37.21	2.53	618.35	6.51	0.00	0.04		
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7.6	4.0	15.1	114.0	0.20	0.00	0.00	0.00	0.10	33.30	103.50	14.50	0.40	180.10	57.60	0.00	0.00	269	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	255	5.0	9.7	33.2	241.7	15.54	0.20	0.20	1.04	0.16	71.33	142.06	57.49	2.10	1 167.16	14.24	0.00	0.08	125	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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:	540	24.3	23.3	79.7	615.0	21.43	0.39	0.30	1.20	0.31	144.88	383.47	113.54	5.87	1 999.68	79.69	0.00	0.12		
Ужин																				
КРУПЕНИК ИЗ СМЕСИ КРУП	155	19.1	17.5	35.2	378.7	0.49	0.16	0.30	0.11	0.47	175.04	282.25	79.06	2.75	328.73	10.97	0.02	0.04	187	2012
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
Итого за прием пищи:	335	25.1	17.7	43.2	440.7	2.49	0.24	0.30	0.11	0.47	427.04	478.25	109.06	2.75	328.73	10.97	0.02	0.04		
Всего за день:		55.1	47.8	143.3	1 205.8	24.34	0.65	0.68	1.42	0.98	662.41	938.42	238.39	9.08	2 480.73	97.86	0.02	0.16		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2.6	1.9	10.3	69.0	0.03	0.02	0.02	0.01	0.00	43.84	35.75	4.19	0.25	22.40	0.00	0.00	0.00	3	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	6.7	7.5	25.8	197.5	0.38	0.14	0.16	0.03	0.08	85.41	155.06	77.05	2.48	250.53	7.73	0.00	0.01	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2.7	2.8	19.9	115.6	0.14	0.03	0.11	0.02	0.02	103.74	76.54	16.07	0.25	138.23	2.38	0.00	0.01	396	2012	
Итого за прием пищи:	365	12.0	12.2	56.0	382.1	0.55	0.19	0.29	0.06	0.10	232.99	267.35	97.31	2.98	411.16	10.11	0.00	0.02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.3	1.2	36.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.80	0.90	0.50	0.00	6.90	0.20	0.00	0.00	33	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3.4	1.8	9.4	67.4	5.20	0.10	0.00	0.10	0.00	18.90	66.20	19.60	1.10	423.30	4.90	0.00	0.00	83	2012	
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	
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				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	11.80	2.60	0.50	20.40	0.80	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	520	11.6	13.2	32.8	443.9	17.20	0.30	0.20	0.10	0.00	50.40	243.40	66.30	4.30	1 457.40	17.00	0.00	0.00			
Ужин																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.9	5.5	8.2	94.9	0.52	0.03	0.11	0.03	0.05	106.78	73.58	12.02	0.12	148.01	9.02	0.00	0.00	93	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0.1	0.0	7.0	28.7	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00	8.42	2.18	2.54	0.18	11.33	0.00	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	360	3.0	5.5	15.1	123.6	1.09	0.03	0.11	0.03	0.05	115.20	75.76	14.56	0.30	159.34	9.02	0.00	0.00			
Всего за день:		26.6	30.9	103.9	949.6	18.84	0.52	0.60	0.19	0.15	398.59	586.51	178.17	7.58	2 027.90	36.13	0.00	0.02			

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 ДЖЕМОМ	30	1.4	2.1	15.8	68.0	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	11.50	3.30	0.30	30.60	0.00	0.00	0.00	2	2012	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.5	7.2	26.9	194.6	0.40	0.12	0.10	0.03	0.08	89.39	118.80	31.49	0.90	175.30	8.19	0.00	0.01	189	2008	
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008	
Итого за прием пищи:	385	7.0	9.4	70.6	375.6	4.20	0.13	0.10	0.03	0.08	99.59	138.30	36.79	1.60	205.90	8.19	0.00	0.01			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	15.10	5.00	0.40	56.40	1.20	0.00	0.00			
ЩИ	250	2.9	4.1	5.2	69.0	20.00	0.04	0.00	0.20	0.00	42.00	39.00	18.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	83	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	8.0	2.1	4.4	121.0	0.20	0.00	0.00	0.00	0.10	15.70	101.20	14.00	0.50	170.00	62.00	0.00	0.00	263	2012	
РИС ОТВАРНОЙ	150	2.4	3.5	24.9	140.9	0.00	0.02	0.01	0.02	0.06	7.87	48.41	15.90	0.37	35.39	0.49	0.01	0.02	325	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	11.80	2.60	0.50	20.40	0.80	0.00	0.00			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.1	0.5	7.7	39.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	8.80	1.80	0.20	13.80	0.00	0.00	0.00			
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	11.6	47.8	0.80	0.01	0.00	0.00	0.00	9.86	1.98	2.95	0.40	56.40	0.40	0.00	0.00	396	2008	
Хлеб пшеничный	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	14.49	52.92	20.79	1.26	90.30	0.00	0.00	0.01	300		
Итого за прием пищи:	800	20.9	10.9	95.2	615.5	22.60	0.15	0.04	0.22	0.16	103.22	279.21	81.04	4.33	442.69	64.89	0.01	0.03			
Ужин																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5.0	6.0	21.0	159.2	0.52	0.09	0.12	0.03	0.05	109.61	113.98	26.53	0.62	188.50	9.89	0.00	0.01	94	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	400	5.2	6.1	36.0	219.2	0.52	0.09	0.12	0.03	0.05	114.61	121.98	30.53	1.62	188.50	9.89	0.00	0.01			
Всего за день:		33.2	26.4	201.8	1 210.2	27.32	0.37	0.26	0.28	0.29	317.42	539.49	148.36	7.55	837.09	82.97	0.01	0.05			

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																					
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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	155	6.4	7.3	25.5	194.0	0.52	0.14	0.14	0.03	0.05	120.05	161.02	46.84	1.17	245.81	10.80	0.00	0.02	413	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.8	11.1	94.0	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.23	93.35	22.20	0.57	197.23	9.90	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	365	13.3	15.2	43.5	350.0	1.09	0.17	0.26	0.15	0.25	242.68	267.57	71.34	1.94	462.94	20.70	0.00	0.02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0.3	0.0	3.2	33.0	1.10	0.00	0.00	0.40	0.00	12.20	12.20	8.60	0.60	91.30	1.50	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	
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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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:	375	5.6	3.6	20.5	265.8	5.10	0.10	0.00	0.50	0.00	43.39	93.59	31.86	2.37	467.93	6.96	0.00	0.00			
Ужин																					
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	155	13.5	11.8	32.3	292.2	0.10	0.07	0.13	0.06	0.19	85.01	132.24	17.59	1.07	118.05	1.78	0.03	0.03	212	2012	
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.03		2008	
Итого за прием пищи:	305	17.7	15.5	39.1	377.0	1.15	0.12	0.39	0.10	0.19	265.01	274.74	38.59	1.07	337.05	1.78	0.03	0.06			
Всего за день:		36.7	34.3	103.0	992.8	7.34	0.39	0.65	0.75	0.44	551.08	635.90	141.79	5.38	1267.92	29.44	0.03	0.08			

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	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.4	6.9	10.0	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	78.20	51.70	5.10	0.30	27.20	0.00	0.00	0.00	3	2012	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4.5	6.6	22.2	165.5	0.40	0.04	0.10	0.03	0.08	86.24	73.49	12.81	0.30	141.90	6.84	0.00	0.00	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.8	9.5	74.1	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	95.63	64.80	10.91	0.07	131.83	8.10	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	365	10.4	16.3	41.6	308.6	0.87	0.07	0.20	0.04	0.08	260.07	189.99	28.82	0.67	300.93	14.94	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	100	1.3	15.1	8.4	174.9	8.80	0.04	0.04	0.29	0.00	29.60	26.54	12.98	0.56	112.10	1.25	0.00	0.02	42	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4.5	3.3	11.9	96.1	6.40	0.10	0.00	0.10	0.00	24.40	66.00	21.30	1.00	446.90	5.20	0.00	0.00	77	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	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	150	0.0	0.0	15.0	57.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	3.20	1.50	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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:	590	9.9	25.5	59.3	504.1	19.00	0.24	0.04	0.39	0.10	83.91	149.95	51.62	2.90	883.67	11.29	0.00	0.02			
Ужин																					
АНАНАС КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	75	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	155	4.7	5.2	21.1	149.8	0.00	0.12	0.08	0.02	0.08	12.21	102.68	69.48	2.40	145.51	1.25	0.00	0.01	414	2012	
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	
Итого за прием пищи:	410	10.7	5.4	29.1	211.8	2.00	0.20	0.08	0.02	0.08	264.21	298.68	99.48	2.40	145.51	1.25	0.00	0.01			
Всего за день:		31.0	47.2	130.0	1 024.4	21.87	0.51	0.32	0.45	0.26	608.19	638.62	179.92	5.97	1 330.11	27.48	0.00	0.03			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.4	2.1	15.8	68.0	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	11.50	3.30	0.30	30.60	0.00	0.00	0.00	2	2012	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.0	7.9	20.3	172.4	0.41	0.10	0.11	0.03	0.08	95.04	125.75	36.09	0.91	192.27	8.49	0.00	0.01	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	11.2	81.6	0.47	0.04	0.10	0.01	0.00	98.29	72.42	14.29	0.22	142.77	8.10	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	365	9.2	12.7	47.3	322.0	2.68	0.14	0.21	0.04	0.08	198.53	209.67	53.68	1.43	365.64	16.59	0.00	0.01			
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	8.60	5.00	0.20	56.40	0.00	0.00	0.00			
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	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11.0	0.4	0.0	109.0	0.40	0.10	0.10	0.10	0.00	19.00	147.70	21.80	0.40	270.10	103.90	0.00	0.00	228	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	4.3	17.1	117.6	8.30	0.10	0.08	0.02	0.06	28.69	67.30	23.30	0.97	609.70	6.75	0.00	0.03	321	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0.1	0.0	7.1	29.0	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	9.51	3.61	3.20	0.33	18.04	0.00	0.00	0.00	TKN024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	11.80	2.60	0.50	20.40	0.80	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	558	19.1	11.1	39.0	397.5	15.50	0.20	0.18	0.32	0.06	99.50	294.71	74.40	3.50	1 247.94	116.45	0.00	0.03			
Ужин																					
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	
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	250	6.7	8.4	25.7	206.5	0.98	0.07	0.21	0.04	0.05	196.07	162.19	30.59	0.34	294.32	17.16	0.00	0.01	90	2012	
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	4.32	1.93	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008	
Итого за прием пищи:	480	8.4	9.8	76.4	429.1	0.98	0.09	0.22	0.04	0.05	210.92	181.51	35.22	0.58	316.49	17.16	0.00	0.01			
Всего за день:		36.7	33.6	162.6	1 148.5	19.16	0.43	0.61	0.40	0.19	508.95	685.89	163.30	5.51	1 930.07	150.20	0.00	0.05			

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	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 "ДРУЖБА"	100	3.0	4.9	13.3	110.3	0.39	0.04	0.08	0.02	0.05	79.76	71.87	14.55	0.27	125.65	7.05	0.00	0.00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	186	0.0	0.0	7.0	28.0	0.96	0.00	0.24	0.00	0.00	113.40	177.96	96.48	17.76	595.92	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	316	6.3	9.0	27.3	200.3	1.35	0.04	0.32	0.12	0.25	197.56	263.03	113.33	18.23	741.47	7.05	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.3	3.2	36.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.80	0.90	0.50	0.00	6.90	0.20	0.00	0.00	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4.3	5.6	9.8	97.4	4.00	0.10	0.00	0.00	0.00	20.20	55.90	15.60	1.00	336.90	4.20	0.00	0.00	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	10.2	5.1	1.8	94.0	0.40	0.00	0.10	0.00	0.20	25.00	90.20	9.60	0.90	115.70	5.60	0.00	0.00	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 СВЕЖИХ ГРУШ	150	0.1	0.1	18.1	73.5	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	4.30	4.40	0.50	47.10	0.30	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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:	560	20.1	16.0	59.0	449.8	5.10	0.20	0.10	0.00	0.30	70.31	203.91	40.54	3.94	591.27	12.24	0.00	0.00		
Ужин																				
СУП МОЛОЧНЫЙ СЛИЗИСТЫЙ	200	6.1	7.2	17.1	158.8	0.78	0.10	0.18	0.03	0.03	164.87	158.56	34.04	0.70	277.43	14.22	0.00	0.01	91	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.7	14.9	108.3	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	117.92	90.99	20.89	0.49	191.32	9.90	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	380	9.7	10.9	31.9	267.1	1.35	0.13	0.30	0.05	0.03	282.79	249.55	54.73	1.19	468.75	24.12	0.00	0.01		
Всего за день:		36.1	36.0	118.3	917.1	7.80	0.37	0.72	0.17	0.58	550.66	716.49	208.60	23.36	1 801.49	43.41	0.00	0.01		

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	353,9	357,9	1404,0	10444,8	168.35	4.32	5.32	4.95	3.44	4 769.93	6 377.02	1 712.73	84.47	15 421.05	562.56	0.10	0.58
Среднее значение за период	35.4	35.8	140.4	1 044.5	16.84	0.43	0.53	0.50	0.34	476.99	637.70	171.27	8.45	1 542.11	56.26	0.01	0.06
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.6	30.8	55.6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Ужин
Ясли 12 часов	332	579	386