

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМИ
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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/0/10	1,6	8,9	10,4	127,2	0,00	0,00	0,10	0,20	5,00	2,60	14,90	0,20	1
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	160/0/5	4,5	7,7	17,4	157,8	0,10	0,40	0,00	0,80	93,60	35,20	122,80	0,90	189
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,6	12,2	69,1	0,00	0,30	0,00	0,00	56,80	8,30	39,80	0,50	378
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20	
Итого за прием пищи:	405	10,3	18,5	69,5	484,7	0,20	0,70	0,10	2,00	163,80	62,30	218,00	2,80	
II Завтрак														
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150	0,2	0,2	20,8	85,7	0,01	1,49	0,00	0,08	5,22	2,97	2,97	0,75	394
Итого за прием пищи:	150	0,2	0,2	20,8	85,7	0,01	1,49	0,00	0,08	5,22	2,97	2,97	0,75	
Обед														
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,3	2,9	2,7	42,0	0,00	0,90	0,30	1,40	11,30	7,60	12,80	0,20	379
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	180	3,5	2,2	22,4	140,5	0,10	6,60	0,20	1,10	26,70	25,90	61,10	1,20	77
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60	7,5	7,7	6,3	125,0	0,04	0,00	0,00	1,80	6,00	12,00	75,00	1,00	272
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,6	5,7	31,6	198,9	0,10	0,00	0,00	1,10	24,60	8,10	39,20	0,90	309
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170	0,0	0,0	12,4	49,6	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	1,50	0,00	0,00	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20	7,50	18,90	0,50	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	33,80	1,00	
Итого за прием пищи:	620	20,7	19,2	113,4	757,0	0,34	7,50	0,50	6,70	88,00	76,10	240,80	4,80	
Полдник														
ПУДИНГ МАННЫЙ С КИСЕЛЕМ	100/0/10	3,8	7,2	27,9	193,8	0,00	0,10	0,00	0,80	40,20	10,70	50,70	0,50	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,8	2,8	18,3	110,2	0,00	0,40	0,00	0,00	83,50	20,60	71,70	0,70	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20	
Итого за прием пищи:	290	9,2	10,3	75,7	434,6	0,10	0,50	0,00	1,80	132,10	47,50	162,90	2,40	
Всего за день:		40,4	48,2	279,4	1 762,0	0,65	10,19	0,60	10,58	389,12	188,87	624,67	10,75	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	20/0/10	4,1	3,6	10,3	89,9	0,00	0,30	0,00	0,00	101,80	7,60	71,00	0,30	11	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	3,9	4,0	14,1	107,9	0,00	0,40	0,00	0,00	98,20	12,40	75,10	0,40	120	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90	3,10	3,00	0,30	430	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20		
Итого за прием пищи:	410	10,7	7,9	62,8	364,2	0,10	0,70	0,00	1,00	217,30	39,30	189,60	2,20		
II Завтрак															
КЕФИР С САХАРОМ	150	4,4	3,8	14,3	112,6	0,10	1,10	0,00	0,10	180,20	21,00	142,50	0,20	435	
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	14,3	112,6	0,10	1,10	0,00	0,10	180,20	21,00	142,50	0,20		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,3	0,0	0,6	4,7	0,00	1,80	0,00	0,00	8,30	5,00	8,60	0,20		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/0/5	1,3	4,5	8,6	88,3	0,00	5,40	0,20	1,50	34,80	16,60	34,00	0,80	76	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	14,6	20,0	24,2	339,5	0,00	1,30	0,30	3,40	18,40	30,60	156,50	1,50	311	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90	3,10	3,00	0,30	430	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80	18,90	47,30	1,40		
Итого за прием пищи:	600	22,6	25,4	93,2	734,7	0,10	8,50	0,50	6,70	87,10	84,10	274,60	4,80		
Полдник															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5/5	5,2	6,6	25,3	181,4	0,10	0,40	0,00	0,10	90,00	24,50	122,30	1,30	189	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,6	0,00	0,20	0,00	0,00	47,60	7,10	33,70	0,40	378	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,40		
Итого за прием пищи:	360	10,6	10,2	79,9	453,0	0,20	0,60	0,00	1,10	151,80	51,80	214,50	3,30		
Всего за день:		48,3	47,3	250,2	1 664,5	0,50	10,90	0,50	8,90	636,40	196,20	821,20	10,50		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,2	0,2	15,8	74,0	0,04	0,00	0,00	0,60	6,00	4,00	20,00	0,40	73
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,4	7,8	26,0	192,2	0,00	0,50	0,00	0,20	100,90	23,00	103,50	0,40	189
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,2	3,1	20,7	124,8	0,00	0,40	0,00	0,00	94,80	23,40	81,30	0,70	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20	
Итого за прием пищи:	400	12,4	11,4	92,0	521,6	0,14	0,90	0,00	1,80	210,10	66,60	245,30	2,70	
II Завтрак														
КИСЕЛЬ	150	0,1	0,1	20,9	84,8	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50	6,00	0,30	411
Итого за прием пищи:	150	0,1	0,1	20,9	84,8	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50	6,00	0,30	
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,4	1,5	2,8	27,1	0,00	4,50	0,00	0,60	11,20	3,80	8,30	0,20	45
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180/0/5	1,6	4,3	11,4	93,8	0,10	4,50	0,20	1,60	23,60	17,80	47,10	0,80	96
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130/0/30	10,2	12,2	21,5	240,5	0,20	11,20	0,00	2,00	23,60	36,00	137,60	2,00	258
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	165	0,0	0,0	16,0	63,8	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	1,30	0,00	0,00	375
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	16,0	110,6	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20	
Итого за прием пищи:	600	18,0	18,9	97,2	666,4	0,40	20,20	0,20	5,80	79,10	84,00	256,20	4,70	
Полдник														
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/5/5	6,4	5,5	31,8	197,5	0,00	0,40	0,00	0,10	73,90	8,30	51,20	0,10	195
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,4	1,7	30,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,30	9,70	6,40	33,60	0,40	428
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	3,00	0,30	430
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20	
Итого за прием пищи:	390	13,5	7,5	98,8	510,1	0,20	0,40	0,00	1,40	99,80	33,80	128,30	2,00	
Всего за день:		44,0	37,9	308,9	1 782,9	0,75	23,00	0,20	9,08	392,75	185,90	635,80	9,70	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/0/10	1,5	0,6	16,4	76,4	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	3,30	13,90	0,30	2	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	170/5/5	4,8	7,3	23,6	181,4	0,00	0,40	0,00	0,70	94,90	14,20	80,70	0,40	189	
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	33,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	3,00	3,00	0,30	430	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20	7,50	18,90	0,50		
Итого за прием пищи:	405	9,1	8,4	61,8	383,9	0,00	0,50	0,00	1,20	113,90	28,00	116,50	1,50		
II Завтрак															
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,0	43,7	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	349	
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	11,0	43,7	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,3	3,0	2,1	37,1	0,00	1,50	0,10	1,30	5,80	4,40	10,30	0,20	51	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	170	3,1	2,2	18,1	105,7	0,20	3,90	0,20	1,20	18,70	44,40	76,50	1,70	93	
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	30/0/30	6,1	16,7	5,6	204,8	0,00	1,60	0,00	5,00	35,30	11,60	67,60	1,00	260	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,6	5,7	31,6	198,9	0,10	0,00	0,00	1,10	24,60	8,10	39,20	0,90	309	
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40	3,70	0,40	430	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20	7,50	18,90	0,50		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	33,80	1,00		
Итого за прием пищи:	610	19,0	28,3	103,8	781,6	0,40	7,00	0,30	9,90	105,70	92,90	250,00	5,70		
Полдник															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,8	15,5	1,7	180,4	0,00	0,10	0,20	3,10	60,70	10,00	132,90	1,50	214	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,6	0,00	0,20	0,00	0,00	47,60	7,10	33,70	0,40	378	
БУЛОЧКА ЯНТАРНАЯ	50	5,3	2,9	25,1	146,7	0,00	0,10	0,10	0,60	22,70	8,90	51,00	0,50	437	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20	7,50	18,90	0,50		
Итого за прием пищи:	315	18,1	20,2	50,4	476,9	0,00	0,40	0,30	4,20	136,20	33,50	236,50	2,90		
Всего за день:		46,2	56,9	227,0	1 686,1	0,40	7,90	0,60	15,30	362,10	155,80	603,00	10,10		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/0/10	4,1	3,6	10,3	89,9	0,00	0,30	0,00	0,00	101,80	7,60	71,00	0,30	3
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	170	3,1	3,9	12,5	98,0	0,00	0,40	0,00	0,00	94,70	15,10	75,90	0,20	121
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1,5	1,5	11,4	65,1	0,00	0,20	0,00	0,00	53,80	7,90	37,80	0,40	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	16,0	110,6	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50	
Итого за прием пищи:	400	11,9	9,6	50,2	363,6	0,00	0,90	0,00	0,60	256,50	39,50	207,40	1,40	
II Завтрак														
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00	16,50	3,30	
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00	16,50	3,30	
Обед														
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,3	2,9	2,7	42,0	0,00	0,90	0,30	1,40	11,30	7,60	12,80	0,20	379
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/0/5	1,3	4,2	6,6	75,1	0,00	8,80	0,20	1,60	32,40	15,70	32,10	0,80	84
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,2	8,5	10,2	162,0	0,06	9,60	0,08	2,16	49,20	22,80	98,40	1,20	314
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	130	12,6	4,7	27,1	223,3	0,40	0,00	0,00	5,90	61,30	51,80	130,30	4,00	199
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	33,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	3,00	3,00	0,30	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	16,0	110,6	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20	
Итого за прием пищи:	635	31,3	21,2	100,5	777,5	0,56	19,30	0,58	12,66	177,40	126,00	339,80	8,20	
Полдник														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150/0/5	6,0	6,8	24,5	187,7	0,10	0,30	0,00	2,40	77,00	69,60	140,00	2,30	184
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,6	0,00	0,20	0,00	0,00	47,60	7,10	33,70	0,40	378
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,40	
Итого за прием пищи:	355	11,4	10,4	79,1	459,3	0,20	0,50	0,00	3,40	138,80	96,90	232,20	4,30	
Всего за день:		55,2	41,8	244,5	1 670,9	0,76	35,70	0,58	17,56	596,70	274,40	795,90	17,20	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,2	0,2	15,8	74,0	0,04	0,00	0,00	0,60	6,00	4,00	20,00	0,40	73
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	160/5/5	5,6	6,9	24,4	183,0	0,12	1,00	0,04	0,10	110,00	36,00	138,00	2,00	189
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	33,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	3,00	3,00	0,30	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	16,0	110,6	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50	
Итого за прием пищи:	390	11,1	7,7	64,6	401,5	0,16	1,00	0,04	1,30	130,80	51,90	183,70	3,20	
II Завтрак														
КИСЕЛЬ	150	0,1	0,1	20,9	84,8	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50	6,00	0,30	411
Итого за прием пищи:	150	0,1	0,1	20,9	84,8	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50	6,00	0,30	
Обед														
САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"	30	1,2	3,5	2,9	47,0	0,00	1,30	0,10	1,50	7,10	6,30	20,80	0,30	43
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	1,4	3,7	7,0	68,1	0,00	5,80	0,20	1,60	27,80	14,50	31,50	0,70	98
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	170	15,7	14,3	16,9	261,6	0,20	7,70	0,80	0,40	41,90	42,00	178,90	2,20	145
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	170	0,0	0,0	16,5	65,8	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	375
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20	7,50	18,90	0,50	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	33,80	1,00	
Итого за прием пищи:	600	23,1	22,2	81,3	643,5	0,30	14,80	1,10	4,80	95,20	85,20	283,90	4,70	
Полдник														
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/4/4	6,4	5,5	31,8	197,5	0,00	0,40	0,00	0,10	73,90	8,30	51,20	0,10	195
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	3,00	0,30	430
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20	
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕНКОЙ	105	5,1	8,3	36,0	238,7	0,10	0,00	0,00	1,40	41,80	10,20	53,30	0,40	399
Итого за прием пищи:	443	14,2	14,1	104,8	596,8	0,20	0,40	0,00	2,50	131,90	37,60	148,00	2,00	
Всего за день:		48,5	44,1	271,6	1 726,6	0,67	17,70	1,14	8,68	361,65	176,20	621,60	10,20	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/0/10	1,5	0,6	16,4	76,4	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	3,30	13,90	0,30	2
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	170	3,7	4,5	11,1	102,5	0,00	0,40	0,00	0,70	92,60	28,50	88,60	0,70	121
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1,5	1,5	11,4	65,1	0,00	0,20	0,00	0,00	53,80	7,90	37,80	0,40	378
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20	
Итого за прием пищи:	400	9,3	6,9	68,4	374,6	0,10	0,70	0,00	1,70	160,00	55,90	180,80	2,60	
II Завтрак														
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	4,7	6,9	87,3	0,10	0,80	0,00	0,00	153,00	16,80	108,00	0,20	434
Итого за прием пищи:	150	4,3	4,7	6,9	87,3	0,10	0,80	0,00	0,00	153,00	16,80	108,00	0,20	
Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,4	0,0	3,4	15,7	0,00	0,60	0,60	0,20	13,30	10,00	14,40	0,30	41
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	180/0/5	1,8	3,9	10,7	87,1	0,10	7,60	0,20	0,20	27,90	19,50	45,00	0,90	90
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	364
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60	9,5	10,4	6,8	159,0	0,04	2,00	0,00	3,00	9,00	12,00	82,00	1,00	284
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,6	5,7	31,6	198,9	0,10	0,00	0,00	1,10	24,60	8,10	39,20	0,90	309
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	170	0,2	0,2	23,6	97,4	0,01	1,69	0,00	0,09	5,93	3,38	3,38	0,85	394
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20	7,50	18,90	0,50	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20	
Итого за прием пищи:	660	22,3	23,9	121,2	817,5	0,36	12,49	0,89	6,15	96,73	79,68	249,38	5,77	
Полдник														
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150/4/4	3,7	6,4	21,6	160,5	0,00	0,40	0,00	0,20	84,20	19,20	86,20	0,30	189
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	3,00	0,30	430
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20	
Итого за прием пищи:	338	6,4	6,7	58,6	321,1	0,10	0,40	0,00	1,20	100,40	38,30	129,70	1,80	
Всего за день:		42,3	42,2	255,1	1 600,5	0,66	14,39	0,89	9,05	510,13	190,68	667,88	10,37	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/0/10	4,1	3,6	10,3	89,9	0,00	0,30	0,00	0,00	101,80	7,60	71,00	0,30	3
КАША "ДРУЖБА"	150/5/5	4,0	6,5	22,6	169,9	0,00	0,40	0,00	0,40	79,90	21,70	90,20	0,50	190
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	3,3	22,0	132,1	0,00	0,50	0,00	0,00	100,40	24,80	86,00	0,80	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	16,0	110,6	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50	
Итого за прием пищи:	400	14,7	14,0	70,9	502,5	0,00	1,20	0,00	1,00	288,30	63,00	269,90	2,10	
II Завтрак														
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,0	0,0	14,6	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	1,20	0,00	0,00	375
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	14,6	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	1,20	0,00	0,00	
Обед														
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	30	0,4	1,5	2,6	26,6	0,00	1,80	0,20	0,60	6,60	6,20	12,60	0,30	22
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/0/5	1,3	4,5	8,6	88,3	0,00	5,40	0,20	1,50	34,80	16,60	34,00	0,80	76
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	8,6	11,4	6,0	169,4	0,00	0,50	0,00	0,40	11,40	10,40	74,10	0,90	308
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6,0	33,6	218,0	0,18	0,00	0,03	0,50	16,00	118,00	176,00	4,00	181
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,40	3,70	0,40	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20	7,50	18,90	0,50	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	33,80	1,00	
Итого за прием пищи:	625	22,6	24,1	97,2	737,4	0,28	7,70	0,43	4,30	90,10	175,60	353,10	7,90	
Полдник														
ВЕРМЕШЕЛЬ С МАСЛОМ	150/0/5	5,9	5,1	36,5	215,5	0,10	0,00	0,00	0,10	25,90	8,60	53,30	1,00	202.1
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	3,00	0,30	430
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20	
Итого за прием пищи:	335	8,6	5,4	73,5	376,1	0,20	0,00	0,00	1,10	42,10	27,70	96,80	2,50	
Всего за день:		45,9	43,5	256,2	1 674,1	0,48	8,90	0,43	6,40	426,00	267,50	719,80	12,50	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/0/10	1,6	8,9	10,4	127,2	0,00	0,00	0,10	0,20	5,00	2,60	14,90	0,20	1
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	3,9	4,0	14,1	107,9	0,00	0,40	0,00	0,00	98,20	12,40	75,10	0,40	120
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,6	12,2	69,1	0,00	0,30	0,00	0,00	56,80	8,30	39,80	0,50	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	16,0	110,6	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50	
Итого за прием пищи:	410	10,3	15,1	52,7	414,8	0,00	0,70	0,10	0,80	166,20	32,20	152,50	1,60	
II Завтрак														
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,0	43,7	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	349
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	11,0	43,7	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	
Обед														
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	30	0,4	1,5	3,3	28,4	0,00	3,10	0,10	0,70	10,90	4,50	7,50	0,40	41
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	15,7	7,7	14,5	191,3	0,10	5,30	0,20	1,00	30,70	28,50	149,80	1,70	106
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/0/50	10,0	5,5	4,4	115,1	0,10	1,70	0,30	2,40	34,80	40,30	151,60	0,90	231
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/0/5	3,0	3,9	31,7	173,0	0,03	0,00	0,03	0,25	9,24	21,84	65,52	0,50	323
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40	3,50	3,70	0,40	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20	7,50	18,90	0,50	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	33,80	1,00	
Итого за прием пищи:	675	34,0	19,3	100,8	744,8	0,33	10,10	0,63	5,65	107,24	119,64	430,82	5,40	
Полдник														
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5/5	5,2	6,6	25,3	181,4	0,10	0,40	0,00	0,10	90,00	24,50	122,30	1,30	189
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,6	0,00	0,20	0,00	0,00	47,60	7,10	33,70	0,40	378
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,40	
Итого за прием пищи:	360	10,6	10,2	79,9	453,0	0,20	0,60	0,00	1,10	151,80	51,80	214,50	3,30	
Всего за день:		54,9	44,6	244,4	1 656,3	0,53	11,40	0,73	7,55	431,54	205,04	797,82	10,30	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/0/10	1,5	0,6	16,4	76,4	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	3,30	13,90	0,30	2
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160/3/3	4,4	5,2	21,1	152,1	0,10	0,40	0,00	0,10	101,10	19,80	128,20	0,60	184
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,4	33,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	3,00	3,00	0,30	430
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20	
Итого за прием пищи:	396	8,6	6,1	75,4	393,0	0,20	0,50	0,00	1,10	123,30	42,30	185,60	2,40	
II Завтрак														
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00	16,50	3,30	
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00	16,50	3,30	
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,8	2,5	28,0	0,00	1,20	0,00	0,80	9,70	5,80	11,30	0,40	33
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,8	2,0	14,4	87,1	0,08	5,76	0,14	0,22	16,56	18,00	46,08	0,72	100
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	30/0/30	6,7	16,1	5,6	159,0	0,00	1,40	0,00	4,90	33,70	14,00	80,00	1,00	260
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,9	5,0	19,9	135,8	0,10	9,70	0,00	0,20	33,20	27,20	78,60	1,10	335
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40	3,50	3,70	0,40	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20	7,50	18,90	0,50	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	33,80	1,00	
Итого за прием пищи:	640	17,7	25,6	89,3	646,9	0,28	18,06	0,14	7,42	114,76	89,50	272,38	5,12	
Полдник														
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150/4/4	4,0	6,0	19,6	151,1	0,00	0,40	0,00	0,60	79,20	11,80	67,40	0,30	189
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,3	3,5	23,4	149,0	0,00	0,00	0,00	0,10	29,00	8,10	59,50	0,40	695
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	3,00	0,30	430
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20	
Итого за прием пищи:	388	13,0	9,8	80,0	460,7	0,10	0,40	0,00	1,70	124,40	39,00	170,40	2,20	
Всего за день:		39,9	42,1	259,4	1 571,1	0,58	33,96	0,14	11,12	386,46	182,80	644,88	13,02	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/0/10	1,6	8,9	10,4	127,2	0,00	0,00	0,10	0,20	5,00	2,60	14,90	0,20	1
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	3,9	4,0	14,1	107,9	0,00	0,40	0,00	0,00	98,20	12,40	75,10	0,40	120
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	3,3	22,0	132,1	0,00	0,50	0,00	0,00	100,40	24,80	86,00	0,80	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	16,0	110,6	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50	
Итого за прием пищи:	410	12,1	16,8	62,5	477,8	0,00	0,90	0,10	0,80	209,80	48,70	198,70	1,90	
II Завтрак														
КИСЕЛЬ	150	0,1	0,1	20,9	84,8	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50	6,00	0,30	411
Итого за прием пищи:	150	0,1	0,1	20,9	84,8	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50	6,00	0,30	
Обед														
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	30	1,1	3,1	2,3	41,0	0,02	2,39	0,14	1,38	5,99	5,99	13,76	0,27	30
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/0/5	1,3	4,2	6,6	75,1	0,00	8,80	0,20	1,60	32,40	15,70	32,10	0,80	84
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	11,8	11,6	38,2	247,8	0,00	0,40	0,20	2,40	25,70	38,60	157,70	1,50	244
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,2	0,2	25,1	103,6	0,01	1,80	0,00	0,10	6,31	3,60	3,60	0,90	394
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	16,0	110,6	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20	
Итого за прием пищи:	605	20,2	19,9	117,8	708,7	0,13	13,39	0,54	7,08	85,00	88,99	270,36	5,17	
Полдник														
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150/4/4	4,2	7,2	16,3	147,8	0,10	0,40	0,00	0,80	88,00	33,10	115,20	0,80	189
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,9	6,4	29,9	192,8	0,10	0,00	0,00	1,50	8,80	5,80	32,30	0,30	424
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,3	10,2	57,6	0,00	0,20	0,00	0,00	47,60	7,10	33,70	0,40	378
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20	
Итого за прием пищи:	388	12,0	15,2	85,9	528,8	0,30	0,60	0,00	3,30	152,80	62,20	221,70	2,70	
Всего за день:		44,3	52,0	287,1	1 800,1	0,44	16,39	0,64	11,26	451,35	201,39	696,76	10,07	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/0/10	1,5	0,6	16,4	76,4	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	3,30	13,90	0,30	2	
КАША "ДРУЖБА"	150/5/5	4,0	6,5	22,6	169,9	0,00	0,40	0,00	0,40	79,90	21,70	90,20	0,50	190	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	16,0	110,6	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,6	12,2	69,0	0,00	0,30	0,00	0,00	56,70	8,30	39,70	0,50	378	
Итого за прием пищи:	400	10,3	9,3	67,2	425,9	0,00	0,80	0,00	1,00	148,00	42,20	166,50	1,80		
II Завтрак															
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,0	43,7	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	349	
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	11,0	43,7	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,4	1,5	2,8	27,1	0,00	4,60	0,00	0,60	11,30	3,80	8,30	0,20	45	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГЕНКАМИ	180/0/10	4,8	3,3	19,8	149,6	0,10	2,80	0,10	1,40	24,90	24,20	58,60	1,50	99	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	8,6	11,4	6,0	169,4	0,00	0,50	0,00	0,40	11,40	10,40	74,10	0,90	308	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,6	5,7	31,6	198,9	0,10	0,00	0,00	1,10	24,60	8,10	39,20	0,90	309	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40	3,50	3,70	0,40	430	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20	7,50	18,90	0,50		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	33,80	1,00		
Итого за прием пищи:	640	23,3	22,6	107,1	782,0	0,30	7,90	0,10	4,80	93,80	71,00	236,60	5,40		
Полдник															
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/4/4	6,4	5,5	31,8	197,5	0,00	0,40	0,00	0,10	73,90	8,30	51,20	0,10	195	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	3,00	0,30	430	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,40		
Итого за прием пищи:	358	10,6	7,8	83,7	441,5	0,10	0,40	0,00	1,10	95,90	31,40	112,70	2,00		
Всего за день:		44,2	39,7	269,0	1 693,1	0,40	9,10	0,10	6,90	344,00	146,00	515,80	9,20		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,2	0,2	15,8	74,0	0,04	0,00	0,00	0,60	6,00	4,00	20,00	0,40	73
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	7,3	8,2	29,7	227,6	0,20	0,40	0,00	2,90	93,90	84,70	170,20	2,70	184
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90	3,10	3,00	0,30	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	16,0	110,6	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50	
Итого за прием пищи:	400	12,8	9,0	70,4	448,0	0,24	0,40	0,00	4,10	115,00	100,70	215,90	3,90	
II Завтрак														
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	4,7	6,9	87,3	0,10	0,80	0,00	0,00	153,00	16,80	108,00	0,20	434
Итого за прием пищи:	150	4,3	4,7	6,9	87,3	0,10	0,80	0,00	0,00	153,00	16,80	108,00	0,20	
Обед														
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,3	2,9	2,7	42,0	0,00	0,90	0,30	1,40	11,30	7,60	12,80	0,20	379
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/0/5	1,3	4,5	8,6	88,3	0,00	5,40	0,20	1,50	35,20	16,70	34,00	0,80	76
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,2	8,5	10,2	162,0	0,06	9,60	0,08	2,16	49,20	22,80	98,40	1,20	314
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	130/0/5	12,6	4,7	27,1	223,3	0,40	0,00	0,00	5,90	61,30	51,80	130,30	4,00	199
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	13,2	52,7	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	1,60	0,00	0,00	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20	7,50	18,90	0,50	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	33,80	1,00	
Итого за прием пищи:	640	30,2	21,3	99,8	769,3	0,56	15,90	0,58	12,26	176,80	121,50	328,20	7,70	
Полдник														
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,4	13,1	30,7	274,1	0,10	0,20	0,10	1,10	133,60	12,30	105,60	0,90	210
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	3,00	0,30	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20	7,50	18,90	0,50	
Итого за прием пищи:	325	11,2	13,6	51,6	396,3	0,10	0,20	0,10	1,60	146,60	22,70	127,50	1,70	
Всего за день:		58,5	48,6	228,7	1 700,9	1,00	17,30	0,68	17,96	591,40	261,70	779,60	13,50	

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/0/10	4,1	3,6	10,3	89,9	0,00	0,30	0,00	0,00	101,80	7,60	71,00	0,30	3
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	170	4,1	7,4	24,6	181,6	0,00	0,40	0,00	0,20	95,40	21,70	97,60	0,40	189
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1,5	1,5	11,4	65,1	0,00	0,20	0,00	0,00	53,80	7,90	37,80	0,40	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,6	16,0	110,6	0,00	0,00	0,00	0,60	6,20	8,90	22,70	0,50	
Итого за прием пищи:	400	12,9	13,1	62,3	447,2	0,00	0,90	0,00	0,80	257,20	46,10	229,10	1,60	
II Завтрак														
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,7	62,6	0,00	1,20	0,00	0,00	9,50	5,40	9,50	1,90	389
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6	0,00	1,20	0,00	0,00	9,50	5,40	9,50	1,90	
Обед														
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	30	0,4	1,5	3,3	28,4	0,00	3,10	0,10	0,70	10,90	4,50	7,50	0,40	41
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180/0/5	1,6	4,3	11,4	93,8	0,10	4,50	0,20	1,60	23,80	17,80	47,10	0,80	96
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60	9,5	10,4	6,8	159,0	0,04	2,00	0,00	3,00	9,00	12,00	82,00	1,00	284
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,9	5,0	19,9	135,8	0,10	9,70	0,00	0,20	33,20	27,20	78,60	1,10	335
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40	3,50	3,70	0,40	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20	7,50	18,90	0,50	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	33,80	1,00	
Итого за прием пищи:	645	19,3	21,9	88,3	654,0	0,34	19,30	0,30	6,80	98,50	86,00	271,60	5,20	
Полдник														
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3/3	4,2	5,0	20,5	147,8	0,10	0,40	0,00	0,10	98,40	19,30	124,90	0,50	184
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,90	3,00	0,30	430
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,40	
Итого за прием пищи:	356	8,4	7,3	72,4	391,8	0,20	0,40	0,00	1,10	120,40	42,40	186,40	2,40	
Всего за день:		41,4	42,5	237,7	1 555,6	0,54	21,80	0,30	8,70	485,60	179,90	696,60	11,10	

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/0/10	1,5	0,6	16,4	76,4	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	3,30	13,90	0,30	2
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/5/5	6,4	5,5	31,8	197,5	0,00	0,40	0,00	0,10	73,90	8,30	51,20	0,10	195
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90	3,10	3,00	0,30	430
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20	
Итого за прием пищи:	400	10,6	6,4	86,6	440,3	0,10	0,50	0,00	1,10	96,40	30,90	108,60	1,90	
II Завтрак														
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00	16,50	3,30	
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00	16,50	3,30	
Обед														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,3	3,0	2,1	37,1	0,00	1,50	0,10	1,30	5,80	4,40	10,30	0,20	51
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	15,7	7,7	14,5	191,1	0,10	5,30	0,20	1,00	30,70	28,50	149,60	1,70	106
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	8,6	11,4	6,0	169,4	0,00	0,50	0,00	0,40	11,40	10,40	74,10	0,90	308
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,6	5,4	20,0	149,9	0,10	10,40	0,30	0,40	40,60	29,90	70,50	1,40	274
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	170	0,2	0,2	23,6	97,4	0,01	1,69	0,00	0,09	5,93	3,38	3,38	0,85	394
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,5	13,4	92,2	0,00	0,00	0,00	0,50	5,20	7,50	18,90	0,50	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8	0,10	0,00	0,00	0,80	7,00	13,50	33,80	1,00	
Итого за прием пищи:	640	32,2	28,4	104,2	845,9	0,31	19,39	0,60	4,49	106,63	97,58	360,58	6,55	
Полдник														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/0/10	12,3	8,2	15,3	189,0	0,00	0,10	0,00	0,80	116,40	17,50	140,80	0,50	224
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1,5	1,5	11,5	65,4	0,00	0,20	0,00	0,00	54,20	8,20	38,50	0,50	378
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20	
Итого за прием пищи:	300	16,4	10,0	56,3	385,0	0,10	0,30	0,00	1,80	179,00	41,90	219,80	2,20	
Всего за день:		59,8	45,4	261,8	1 741,7	0,51	35,19	0,60	8,29	406,03	182,38	705,48	13,95	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	713,7	676,7	#####	25 286,3	8,87	273,82	8,13	157,33	6 771,23	2 994,76	#####	172,46
Среднее значение за период	47,6	45,1	258,7	1 685,8	0,59	18,25	0,54	10,49	451,42	199,65	688,45	11,50
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,3	24,1	64,6									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	402	150	629	353

СОГЛАСОВАНО

Председатель Родительского
комитета

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО «Мельница Ка
Фомина С. И.



**ПЕРСПЕКТИВЫ
ТРЕХ НЕДЕЛ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
2024 - 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ**

Сборн
ик
рецепт
ур

2008
2008
2011
2008

2008

2008
2012
2008
2011
2011
2008
2008

2008
2011
2008

Сборн
ик
рецепт
ур

2008

2011

2008

2008

2008

2008

2008

2008

2008

2008

2008

2008

2011

2008

2008

Сборн
ик
рецепт
ур

2008

2008

2011

2008

2008

2011

2011

2008

2011

2008

2008

2018

2011

2008

2008

Сборн
ик
рецепт
ур

2008

2008

2008

2008

2011

2008

2008

2011

2011

2008

2008

2008

2008

2011

2011

2008

Сборн
ик
рецепт
ур

2008

2011

2011

2008

2008

2008

2008

2008

2011

2008

2008

2008

2008

2008

2011

2008

Сборн
ик
рецепт
ур

2008

2008

2008

2008

2008

2018

2011

2018

2011

2008

2008

2018

2008

2008

2011

Сборн
ик
рецепт
ур

2008

2011

2011

2008

2008

2012

2008

2008

2008

2011

2008

2008

2008

2008

2008

2008

Сборн
ик
рецепт
ур

2008

2008

2011

2008

2011

2012

2008

2012

2008

2008

2008

2008

2011

2008

2008

Сборн
ик
рецепт
ур

2008

2011

2011

2008

2011

2008

2008

2008

2008

2008

2008

2008

2008

2011

2008

2008

Сборн
ик
рецепт
ур

2008

2008

2008

2008

2008

2012

2008

2011

2008

2008

2008

2008

2008

1996

2008

2008

Сборн
ик
рецепт
ур

2008

2011

2011

2008

2008

2008

2008

2011

2008

2008

2008

2008

2011

2011

2008

Сборн
ик
рецепт
ур

2008

2008

2008

2011

2011

2011

2008

2012

2011

2008

2008

2008

2018

2008

2008

2008

Сборн
ик
рецепт
ур

2008

2008

2008

2008

2008

2008

2008

2008

2011

2011

2008

2008

2008

2008

2008

Сборн
ик
рецепт
ур

2008

2008

2011

2008

2011

2008

2011

2008

2008

2008

2008

2008

2008

2008

2008

2008

Сборн
ик
рецепт
ур

2008

2018

2008

2008

2008

2008

2008

2012

2012

2008

2008

2008

2008

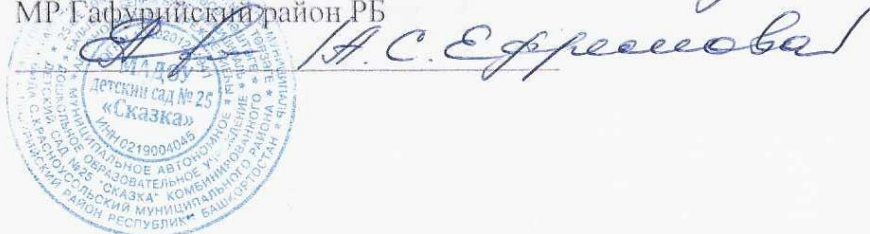
2011

2008

УТВЕРЖДАЮ

чества 4.0 Заведующая МА ДОУ детский сад 525 "Сказка"

МР Гафурьевский район РБ



КТИВНОЕ

БНОЕ МЕНЮ

ИМНИЙ ПЕРИОД

ЕБНОГО ГОДА

ИЯ: ДЕТИ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

