

«Утверждаю»

Заведующий муниципального автономного
дошкольного образовательного учреждения

Центр развития ребенка – детский сад

«Козьмодемьянский» детский сад, муниципального района
Баймакский район Республики Башкортостан

Т.С. Ягафарова

Пр. № 1/1 от 23 » октября 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет посещающих
дошкольные образовательные учреждения
на осеннее-зимний период
(столовые, работающие на сырье)

1 день

Прим. 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																
ПАШЕТИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,4	8,0	36,5	241	0,14	0,53	0,00	0,00	134	36,28	0,00	1,83	297	2004	
У С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	15	2004	
ПЕРЫШКИ С МАСЛОМ	40/5	7,0	7,1	22,0	183	0,06	0,04	34,08	0,75	125,05	20,58	106,53	0,96	3	2004	
Итого за прием пищи:	450	14,5	15,13	67,6	449	0,2	0,57	34,08	0,75	259,31	56,86	106,53	2,82			
коэффициент энергетической плотности	15															
II Завтрак																
ЧЕ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0	0	15,8	60	0,30	11,2	170	3,30	220	12,18	4,2	0			
Итого за прием пищи:	200	0	0	15,8	60	0,30	11,2	170	3,30	220	12,18	4,2	0			
коэффициент энергетической плотности	14															
Обед																
САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ИЗОМОМ	60	0,9	0,06	8,7	38	0,03	2,26	0,00	0,00	21,75	22,96	0,00	0,51	55	2003	
УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОБЖАРЕННЫМИ	200/15	6,2	4,1	25,5	169	0,17	3,73	0,00	0,00	25,46	31,42	0,00	1,82	139	2004	
САХАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ПЕЧЕННЫЕ	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0,06	0,00	0,00	0,00	9,31	7,31	0,00	0,74	332	2004	
ПЕЧЕНЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОУСОМ	70/30	11,0	15,2	10,9	225	0,05	0,07	0,00	0,00	29,19	22,10	0,00	1,03	451	2004	
ОМЛЕТ ИЗ СМЕСИ УХОФРУКТОВ	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,13	0,00	0,00	25,13	15,89	0,00	0,52	639	2004	
ПЕЧЕНЬ С ЖЕЛТОМ	50	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,00	0,00	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	780	27,1	24,01	116	798,6	0,42	6,19	0,00	0,9	118,04	107,28	34,8	6,22			
коэффициент энергетической плотности	38															
Полдник																
УП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ПЕЧЕНЬЮ	250	5,2	5,8	16,2	137	0,09	0,65	0,00	0,00	140,74	30,36	0,00	0,63	161	2004	
УП С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	15	2004	
ПЕЧЕНЬ МОЛОЧНАЯ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,00	0,00	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	490	7,9	6,23	42,3	243,6	0,19	0,65	0,00	0,9	148,2	37,96	34,8	2,26			
коэффициент энергетической плотности	30															
Итого за день:		49,5	45,37	241,7	1551,2	1,11	18,61	204,08	5,85	745,55	214,28	180,33	11,3			

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Пшеничная молочная	200/5	7,1	7,6	36,7	245	0,13	0,50	0,00	0,00	146,93	33,16	0,00	0,89	302	2004
Пшеница с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,52	0,00	0,00	110,37	26,97	0,00	0	18	2004
Пшеница с маслом, сыром	40/5/10	7,0	7,1	22,0	183	0,06	0,04	34,08	0,75	125,05	20,58	106,53	0,96	3	2004
Итого за прием пищи:	460	17,7	18	72,4	528	0,22	1,06	34,08	0,75	382,35	80,71	106,53	1,85		
Распределение энергетической ценности	24														
II Завтрак															
Пшеница	200/10	5,6	0,1	16,4	91	0,06	0,56	0,00	0,00	222,02	26,10	165,30	0,20	645	1996
Пшеничные изделия	40	2,4	1,9	30	146,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,4	3,6	20	0,3		2008
Итого за прием пищи:	250	8	2	46,4	237,4	0,06	0,56	0,00	0,00	226,42	29,7	185,3	0,5		
Распределение энергетической ценности	17														
Обед															
Пшеница	60	0,8	1,4	4,3	33	0,02	3,11	0,00	0,00	13,94	9,7	0,00	0,41	71	2004
Пшеница с крупой	200	1,8	3,9	10,1	87	0,04	6,41	0,00	0,00	22,44	14,09	0,00	0,52	134	2004
Пшеница по-домашнему	150/70	22,2	22,7	20,3	375	0,17	9,40	0,00	0,00	26,36	53,69	0,00	4,08	436	2004
Пшеница из смеси	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,13	0,00	0,00	25,13	15,89	0,00	0,52	639	2004
Пшеница из смеси	50	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,00	0,00	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	730	28,3	28,45	72,3	665,6	0,34	20,33	0,00	0,9	95,07	100,97	34,8	7,13		
Распределение энергетической ценности	37														
Полдник															
Пшеница с сахаром и молоком	200	1,4	1,1	11,3	59	0,01	0,26	0,00	0,00	53,06	6,09	0,00	0,07	15	2004
Пшеница сметанная	70	5,7	7,9	38,3	249	0,06	0,01	0,00	0,00	18,80	7,90	0,00	0,62	99	2010
Итого за прием пищи:	270	7,1	9,0	49,6	308	0,07	0,27	0,00	0,00	71,86	13,99	0,00	0,69		
Распределение энергетической ценности	26														
Итого за день:		61,1	57,45	240,7	1739	0,69	22,22	34,08	1,65	775,7	225,37	326,63	10,17		

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															
САША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,16	0,53	0,00	0,00	128,82	45,0	0,00	1,17	311	2004
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОН	200	0,2	0,03	9,3	37	0,00	1,12	0,00	0,00	2,73	0,73	0,00	0,06	15	2004
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	7,0	7,1	22,0	183	0,06	0,04	34,08	0,75	125,05	20,58	106,53	0,96	3	2004
Итого за прием пищи:	450	14,6	15,93	66,4	470	0,22	1,69	34,08	0,75	256,6	66,31	106,53	2,19		
Распределение энергетической ценности	15														
II Завтрак															
ФРУКТЫ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,4	4	14,4	0,6		2008
Итого за прием пищи:	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,4	4	14,4	0,6		
Распределение энергетической ценности	10														
Обед															
САЛАТ «СТЕПНОЙ»	60	1,0	2,1	4,0	39	0,03	1,5	0,00	0,00	9,07	8,44	0,00	0,23	25	2004
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,4	4,1	9,4	79	0,03	6,38	0,00	0,00	23,61	16,29	0,00	0,77	110	2004
ПЛОД ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	20,8	20,2	30,8	392	0,06	0,52	0,00	0,00	16,32	43,93	0,00	2,93	443	2004
СОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,13	0,00	0,00	25,13	15,89	0,00	0,52	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,00	0,00	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	710	26,7	26,85	81,8	680,6	0,23	8,53	0,00	0,9	81,33	92,15	34,8	6,05		
Распределение энергетической ценности	56														
Подник															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	8,8	9,1	35,5	260	0,19	0,20	60,27	0,55	118,70	103,58	206,26	3,31	302	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	15	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,00	0,00	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	445	11,5	9,53	61,6	366,6	0,29	0,20	60,27	1,45	126,16	111,18	241,06	4,94		
Распределение энергетической ценности	19														
Всего за день:		53,9	53,61	240,7	1658,8	0,74	10,42	94,35	3,1	470,49	273,64	396,79	13,78		

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															
ША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5,0	7,8	23,4	184	0,06	0,55	0,00	0,00	127,26	17,43	0,00	0,32	311	2004
КАО С МОЛОКОМ	200	1,4	1,1	11,3	59	0,01	0,26	0,00	0,00	53,06	6,09	0,00	0,07	15	2004
ТЕРЕБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	40/5/10	7,0	7,1	22,0	183	0,06	0,04	34,08	0,75	125,05	20,58	106,53	0,96	3	2004
ого за прием пищи:	460	13,4	16	56,7	426	0,13	0,85	34,08	0,75	305,37	44,1	106,53	1,35		
спределение энергетической ности	19														
II Завтрак															
ФИР	200/10	5,6	0,1	16,4	91	0,06	0,56	0,00	0,00	222,02	26,10	165,30	0,20	645	1996
ого за прием пищи:	210	5,6	0,1	16,4	91	0,06	0,56	0,00	0,00	222,02	26,10	165,30	0,20		
спределение энергетической ности	17														
Обед															
ШАТ ИЗ МОРКОВИ С ЛОКАМИ	60	0,5	2,1	5,0	40	0,02	1,26	0,00	1,45	11,49	13,86	19,81	0,48	43	2004
ШТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАШНЕЙ ДАШОЙ	200	2,3	2,2	14,3	88	0,07	5,28	0,00	0,00	12,08	16,75	0,00	0,69	140	2004
ША ПШЕНИЧНАЯ ССЫПЧАТАЯ	200/5	56,3	4,6	26,1	166	0,11	0,85	29,50	1,55	62,31	58,91	162,02	2,72	297	2004
ФСТРОГАНОВ	70/30	20,0	23,8	2,7	305	0,06	0,49	0,00	0,00	14,18	25,50	0,00	2,99	423	2004
ШПОТ ИЗ СМЕСИ ХОФРУКТОВ	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,13	0,00	0,00	25,13	15,89	0,00	0,52	639	2004
БЕБ РЖАНОЙ	50	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,00	0,00	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ого за прием пищи:	815	82,6	33,15	85,7	769,6	0,37	8,01	29,50	3,9	132,39	138,51	216,63	9,0		
спределение энергетической ности	40														
Полдник															
ЛОЧКА «ВЕСНУШКА»	70	5,5	3,9	37,6	208	0,07	0,00	0,00	0,00	11,32	7,83	0,00	0,63	773	2004
СЕЛЬ	200	0,0	0,0	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,06	648	2004
ого за прием пищи:	270	5,5	3,9	57,6	284	0,07	0,00	0,00	0,00	11,8	7,83	0,00	0,69		
спределение энергетической ности	26														
его за день:		107,1	53,75	216,9	1581,6	9,42	9,42	63,58	4,65	671,58	216,54	488,46	11,24		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5,0	7,8	30,9	215	0,06	0,54	0,00	0,00	122,89	27,96	0,00	0,41	311	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,52	0,00	0,00	110,37	26,97	0,00	0,00	18	2004
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	7,0	7,1	22,0	183	0,06	0,04	34,08	0,75	125,05	20,58	106,53	0,96	3	2004
Итого за прием пищи:	460	15,6	18,2	66,6	498	0,15	1,12	34,08	0,75	358,31	75,51	106,53	1,37		
Распределение энергетической ценности	23														
II Завтрак															
БАПИТОК ВИТАМИННЫЙ «ВИТОШКА»	200	0	0	15,8	60	0,30	11,20	170,0	3,30	220,0	12,18	1,26	0,16	425	2003
Итого за прием пищи:	200	0	0	15,8	60	0,30	11,20	170,0	3,30	220,0	12,18	1,26	0,16		
Распределение энергетической ценности	13														
Обед															
САЛАТ «ПЕСТРЫЙ»	60	0,6	2,7	6,4	52	0,01	2,24	0,00	0,00	15,33	8,91	0,00	0,8	31	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,1	2,1	15,5	90	0,07	5,6	0,00	0,00	12,64	19,21	0,00	0,73	138	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,6	20,1	137	0,12	10,4	0,00	0,00	35,62	28,6	0,00	1,04	520	2004
БЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	75/30	11,8	10,0	13,2	191	0,10	2,84	0,00	0,00	27,80	20,60	0,00	0,73	394	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,13	0,00	0,00	25,13	15,89	0,00	0,52	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,00	0,00	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	765	21,1	19,85	92,8	640,6	0,41	21,21	0,00	0,9	123,72	100,81	34,8	5,42		
Распределение энергетической ценности	40														
Полдник															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,4	4,2	15,9	119	0,05	0,52	0,00	0,00	108,49	14,41	0,00	0,32	160	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	15	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,00	0,00	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	440	7,1	4,63	42	225,6	0,6	0,52	0,00	0,9	115,95	22,01	34,8	1,95		
Распределение энергетической ценности	17														
Всего за день:		43,8	42,68	217,2	1424,2	1,46	34,05	204,08	5,85	817,98	210,51	177,39	8,9		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,16	0,53	0,00	0,00	128,82	45,0	0,00	1,17	311	2004
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОН	200	0,2	0,03	9,3	37	0,00	1,12	0,00	0,00	2,73	0,73	0,00	0,06	15	2004
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/5	7,0	7,1	22,0	183	0,06	0,04	34,08	0,75	125,05	20,58	106,53	0,96	3	2004
Итого за прием пищи:	450	14,6	15,93	66,4	470	0,22	1,69	34,08	0,75	256,6	66,31	106,53	2,19		
Распределение энергетической ценности	15														
II Завтрак															
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0	0	15,8	60	0,30	11,2	170	3,30	220	12,18	4,2	0		
Итого за прием пищи:	200	0	0	15,8	60	0,30	11,2	170	3,30	220	12,18	4,2	0		
Распределение энергетической ценности	14														
Обед															
САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»	60	0,9	2,7	6,5	53	0,02	3,78	0,00	1,41	20,71	10,96	18,09	0,54	40	2004
УХА С КРУПНОЙ	200/20	5,7	2,9	11,2	94	0,04	0,39	7,90	0,00	8,91	6,16	47,11	0,49	181	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0,06	0,00	0,00	0,00	9,31	7,31	0,00	0,74	332	2004
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	80/20	10,8	17,0	12,9	248	0,05	0,83	0,00	0,00	27,56	21,83	0,00	0,94	461	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,13	0,00	0,00	25,13	15,89	0,00	0,52	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,00	0,00	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	785	26,4	27,25	101,5	761,6	0,28	5,13	7,90	2,31	98,82	69,75	100	4,83		
Распределение энергетической ценности	46														
Полдник															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ РИС	250	4,4	5,1	18,1	136	0,04	0,65	0,00	0,00	133,35	21,75	0,00	0,25	161	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	15	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,00	0,00	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	490	7,1	5,53	44,2	242,6	0,14	0,65	0,00	0,9	140,81	29,35	34,8	1,88		
Распределение энергетической ценности	25														
Всего за день:		48,1	48,71	239,4	1534,2	0,94	18,67	211,98	7,26	716,23	177,59	245,53	8,9		

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 МОЛОЧНАЯ	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,16	0,53	0,00	0,00	128,82	45,0	0,00	1,17	311	2004	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,52	0,00	0,00	110,37	26,97	0,00	0,00	18	2004	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	40/5/10	7,0	7,1	22,0	183	0,06	0,04	34,08	0,75	125,05	20,58	106,53	0,96	3	2004	
Итого за прием пищи:	460	18	19,2	70,8	533	0,25	1,09	34,08	0,75	364,24	92,55	106,53	2,13			
Распределение энергетической ценности	21															
II Завтрак																
КЕФИР, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	200/10	5,6	0,1	16,4	91	0,06	0,56	0,00	0,00	222,02	26,10	165,30	0,20	645	1996	
Итого за прием пищи:	210	5,6	0,1	16,4	91	0,06	0,56	0,00	0,00	222,02	26,10	165,30	0,20			
Распределение энергетической ценности	12															
Обед																
САЛАТ «ШКОЛЬНЫЙ»	60	0,9	4,5	4	60	0,02	2,64	0,00	0,00	16,39	10,8	0,00	0,56	39	2003	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,4	4,5	6,8	76	0,04	9,6	0,00	0,00	25,45	15,28	0,00	0,56	124	2004	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200/5	11,2	7,0	46,2	296	0,24	0,00	0,00	0,00	17,20	162,79	0,00	5,58	297	2004	
ГУЛЯШ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/50	17,3	18,0	3,2	245	0,05	0,94	0,00	0,00	12,15	22,9	0,00	2,6	437	2004	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,13	0,00	0,00	25,13	15,89	0,00	0,52	639	2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,00	0,00	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	825	34,3	34,45	97,8	847,6	0,46	13,31	0,00	0,9	103,52	235,26	34,8	11,42			
Распределение энергетической ценности	48															
Полдник																
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200	1,4	1,1	11,3	59	0,01	0,26	0,00	0,00	53,06	6,09	0,00	0,07	15	2004	
ПИРОГ С ПОВИДЛОМ	70	4,3	2,2	40,4	197	0,05	0,05	0,00	0,00	12,63	7,16	0,00	0,78	746	2004	
Итого за прием пищи:	270	5,7	3,3	51,7	256	0,06	0,31	0,00	0,00	65,69	13,25	0,00	0,85			
Распределение энергетической ценности	19															
Всего за день:		63,6	52,61	241,4	1705,6	1,11	14,89	34,08	1,65	760,83	379,32	306,63	14,55			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5,0	7,8	23,4	184	0,06	0,55	0,00	0,00	127,26	17,43	0,00	0,32	311	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	15	2004	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	1,32	10,08	9	132	0,02	0,00	0,08	0,48	4,8	2,4	14,4	0,24			
Итого за прием пищи:	450	6,42	17,91	41,5	341	0,08	0,55	0,08	0,48	132,32	19,83	14,4	0,59			
Распределение энергетической ценности	24															
II Завтрак																
ФРУКТЫ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,4	4	14,4	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,4	4	14,4	0,6			
Распределение энергетической ценности	8															
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	1,4	4,3	33	0,02	3,11	0,00	0,00	13,94	9,7	0,00	0,41	71	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,1	2,1	15,5	90	0,07	5,6	0,00	0,00	12,64	19,21	0,00	0,73	138	2004	
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	20,8	20,2	30,8	392	0,06	0,52	0,00	0,00	16,32	43,93	0,00	2,93	443	2004	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,13	0,00	0,00	25,13	15,89	0,00	0,52	639	2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,00	0,00	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	710	27,2	24,15	88,2	685,6	0,26	9,36	0,00	0,9	75,32	93,86	34,8	6,15			
Распределение энергетической ценности	51															
Подлник																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,16	0,53	0,00	0,00	128,82	45,0	0,00	1,17	311	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	15	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,00	0,00	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	445	10,1	9,23	61,2	356,6	0,26	0,53	0,00	0,9	136,28	52,6	34,8	2,8			
Распределение энергетической ценности	17															
Всего за день:		44.82	52.59	221.4	1523.8	0.6	10.44	0.08	2.28	350.23	170.29	98.4	10.14			

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,1	7,6	36,7	245	0,13	0,50	0,00	0,00	146,93	33,16	0,00	0,89	302	2004	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,52	0,00	0,00	110,37	26,97	0,00	0,00	18	2004	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	40/5/10	7,0	7,1	22,0	183	0,06	0,04	34,08	0,75	125,05	20,58	106,53	0,96	3	2004	
Итого за прием пищи:	460	17,7	18	72,4	528	0,22	1,06	34,08	0,75	382,35	80,71	106,53	1,85			
Распределение энергетической ценности	25															
II Завтрак																
КЕФИР	200/10	5,6	0,1	16,4	91	0,06	0,56	0,00	0,00	222,02	26,10	165,30	0,20	645	1996	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	2,4	1,9	30	146,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,4	3,6	20	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	250	8	2	46,4	237,4	0,06	0,56	0,00	0,00	226,42	29,7	185,3	0,5			
Распределение энергетической ценности	17															
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	0,7	3,6	7,0	62	0,01	0,39	0,00	0,00	14,41	8,44	0,00	0,54	418	2002	
РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	200	1,7	4,8	12,3	104	0,06	5,36	0,00	0,00	12,04	17,99	0,00	0,67	132	2004	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,1	4,6	20,1	137	0,12	10,4	0,00	0,00	35,62	28,6	0,00	1,04	520	2004	
КОТЛЕТЫ	70/30	11,0	15,2	10,9	225	0,05	0,07	0,00	0,00	29,19	22,10	0,00	1,03	451	2004	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,13	0,00	0,00	25,13	15,89	0,00	0,52	639	2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,00	0,00	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	760	20	28,65	87,9	698,6	0,35	16,35	0,00	0,9	123,59	100,62	34,8	5,4			
Распределение энергетической ценности	51															
Полдник																
К																
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА «ВИТОШКА»	200	0,00	0,00	23,9	93	0,28	18,8	170,00	3,30	220,0	12,18	1,26	0,16	425	2003	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	6,3	10,6	48,1	314	0,08	0,00	49,88	1,02	13,84	9,00	53,97	0,75	769	2004	
Итого за прием пищи:	290	6,3	10,6	83,9	450	0,38	11,20	219,88	4,32	234,32	21,18	55,23	0,91			
Распределение энергетической ценности	18															
Всего за день:		52	59,25	290,6	1914	1,01	29,17	253,96	5,97	966,68	232,21	381,86	8,72			

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															
КАША МОЛОЧНАЯ «ДРЪЗДБА»	200/5	6,3	8,1	33,5	232	0,12	0,53	60,27	0,55	127,10	37,07	206,26	0,80	311	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	15	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	6,9	3,5	22,0	150	0,06	0,04	16,38	0,70	124,52	20,58	105,71	0,95	3	2004
Итого за прием пищи:	450	13,3	11,63	64,6	407	0,18	0,57	76,65	1,25	251,88	124,16	311,97	4,29		
Распределение энергетической ценности	21														
II Завтрак															
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ «ВИТОШКА»	200	0,00	0,00	15,8	60	0,30	11,20	170,00	3,30	220,0	12,18	1,26	0,16	425	2003
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	15,8	60	0,30	11,20	170,00	3,30	220,0	12,18	1,26	0,16		
Распределение энергетической ценности	15														
Обед															
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	30	0,4	2,7	2,1	34	0,02	2,28	0,00	1,45	15,90	6,96	17,32	0,40	4	2004
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,8	4,1	11,9	95	0,04	3,99	0,00	0,00	26,78	22,37	0,00	1,12	43	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	220	16,1	19,0	16,3	301	0,10	11,96	0,00	0,00	40,07	49,85	0,00	2,98	8	2004
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,13	0,00	0,00	25,13	15,89	0,00	0,52	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,00	0,00	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	720	21,8	26,25	67,9	600,6	0,26	18,36	0,00	2,35	115,08	102,67	52,12	6,62		
Распределение энергетической ценности	46														
Полдник															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (МАННАЯ)	250	5,2	5,8	16,2	137	0,09	0,65	0,00	0,00	140,74	30,36	0,00	0,63	161	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	15	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,00	0,00	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	490	7,9	6,23	42,3	243,6	0,19	0,65	0,00	0,9	148,2	37,96	34,8	2,26		
Распределение энергетической ценности	18														
Всего за день:		43,3	44,11	190,6	1311,2	0,93	30,78	246,65	7,8	735,16	276,97	400,15	1		

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	567,22	563,77	2340,6	15943,6	18,01	198,67	1098,93	46,06	7010,43	2162,44	3002,17	114,03
Среднее значение за период	56,7	56,4	234,0	1594,3	1,8	19,8	11,00	4,6	701,0	216,2	300,0	11,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		26,85	61,77									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	399	200	704	360