

«Утверждаю»

Заведующий муниципального автономного
дошкольного образовательного учреждения

Центр развития ребенка – детский сад

«Кубозок» г. Баймак, муниципального района
Баймакский район Республики Башкортостан

Т.С. Ягафарова

Пр. № 14/15 от «23» октября 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет посещающих
дошкольные образовательные учреждения
на осеннее-зимний период
(столовые, работающие на сырье)

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5,6	6,0	27,4	181	0,10	0,40	0,00	0,00	100,69	27,21	0,00	1,37	297	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,01	15	2004
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	4,5	6,0	13,2	127	0,04	0,03	29,04	0,48	85,80	12,92	70,51	0,59	3	2004
Итого за прием пищи:	339	10,2	12,02	45,2	326	0,14	0,43	29,04	0,48	186,62	40,13	70,51	1,97		
Распределение энергетической ценности	19														
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	17														
Обед															
САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ИЗЮМОМ	40	0,6	0,04	5,8	25	0,02	1,51	0,00	0,00	14,30	15,31	0,00	0,34	55	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150/10	4,5	3,1	17,5	122	0,13	2,80	0,00	0,00	18,70	23,00	0,00	1,33	139	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0,05	0,00	0,00	0,00	7,44	5,85	0,00	0,59	332	2004
ПШЕНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	50/20	7,8	10,8	8,3	163	0,04	0,05	0,00	0,00	20,85	15,79	0,00	0,74	451	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,10	0,00	0,00	18,85	11,92	0,00	0,39	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,00	0,00	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:	584	20,5	17,77	90,7	615,6	0,35	4,46	0,00	0,9	87,34	79,47	34,8	4,99		2008
Распределение энергетической ценности	40														
Полдник															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (ПШЕНО)	150	2,6	3,1	10,9	81	0,03	0,39	0,00	0,00	80,01	13,05	0,00	0,15	161	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,01	15	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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:	330	5,3	3,52	32,5	180,6	0,13	0,39	0,00	0,9	87,34	20,65	34,8	1,76		
Распределение энергетической ценности	24														
Всего за день:		36	33,31	184,2	1182,2	0,92	16,48	199,04	5,58	581,3	152,43	144,31	8,72		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5,3	5,7	27,6	184	0,10	0,37	0,00	0,00	110,19	25,39	0,00	0,67	302	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7	2,0	9,9	70	0,02	0,39	0,00	0,00	82,76	20,23	0,00	0,66	18	2004
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	30/5/5	4,5	6,0	13,2	127	0,04	0,03	29,04	0,48	85,80	12,92	70,51	0,59	3	2004
Итого за прием пищи:	344	12,5	13,7	50,7	381	0,16	0,79	29,04	0,48	278,75	58,54	70,51	1,92		
Распределение энергетической ценности	15														
II Завтрак															
КЕФИР	150/5	4,2	0,1	10,0	59	0,04	0,42	0,00	0,00	166,45	19,58	123,98	0,14	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:	195	6,6	2,0	40,0	205,4	0,04	0,42	0,00	0,00	170,85	23,18	143,98	0,44		
Распределение энергетической ценности	10														
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,5	0,9	2,9	22	0,01	2,07	0,00	0,00	9,29	6,46	0,00	0,27	71	2004
«СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,4	3,1	7,6	67	0,03	4,81	0,00	0,00	17,78	10,66	0,00	0,39	134	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	100/50	15,8	15,9	13,5	261	0,12	6,27	0,00	0,00	18,02	36,90	0,00	2,86	436	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,10	0,00	0,00	18,85	11,92	0,00	0,39	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,00	0,00	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:	530	21	20,33	56,4	498,6	0,27	13,25	0,00	0,9	71,14	73,54	34,8	5,51		2008
Распределение энергетической ценности	56														
Полдник															
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	150	1,1	0,8	6,2	36	0,01	0,19	0,00	0,00	39,20	4,50	0,00	0,05	15	2004
ЛЕПЕШКА СМЕТАННАЯ	50	4,1	5,6	27,3	178	0,05	0,04	0,00	0,00	13,43	5,64	0,00	0,45	99	2010
Итого за прием пищи:	200	5,2	6,4	33,5	214	0,06	0,23	0,00	0,00	52,63	10,14	0,00	0,5		
Распределение энергетической ценности	19														
Всего за день:		45,3	42,43	180,6	1299	0,53	14,69	29,04	1,38	573,37	165,4	249,29	8,37		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5,6	6,6	26,4	187	0,13	0,40	0,00	0,00	96,9	33,7	0,00	0,88	311	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОН	150/12/5	0,1	0,0	11,0	43	0,00	0,80	0,00	0,01	2,08	0,52	0,96	0,06	15	2004	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	4,5	6,0	13,2	127	0,04	0,03	29,04	0,48	85,80	12,92	70,51	0,59	3	2004	
Итого за прием пищи:	330	10,2	12,6	50,6	357	0,17	1,23	29,04	0,49	184,78	47,14	71,47	2,07			
Распределение энергетической ценности	21															
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	15															
Обед																
САЛАТ «СТЕПНОЙ»	40	0,6	1,4	2,7	26	0,02	1,00	0,00	0,00	6,04	5,62	0,00	0,16	25	2004	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	150	1,0	2,9	7,0	58	0,02	4,78	0,00	0,00	17,70	12,21	0,00	0,58	110	2004	
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	15,6	15,2	23,1	294	0,05	0,39	0,00	0,00	12,24	32,94	0,00	2,20	443	2004	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,10	0,00	0,00	18,85	11,92	0,00	0,39	639	2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:	530	20,5	19,93	65,2	526,6	0,2	6,27	0,00	0,9	62,03	70,29	34,8	4,93			
Распределение энергетической ценности	46															
Полдник																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	6,6	6,9	26,6	195	0,14	0,15	45,20	0,42	89,02	77,69	154,69	2,48	302	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,01	15	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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:	334	9,3	7,32	48,2	294,6	0,24	0,15	45,20	1,32	96,35	85,29	189,49	4,09			
Распределение энергетической ценности	18															
Всего за день:		41,1	41,15	194,9	1319,8	0,61	7,65	74,24	2,71	349,56	206,72	310,16	11,69			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	3,8	5,9	17,6	138	0,04	0,41	0,00	0,00	95,45	13,07	0,00	0,24	311	2004	
КАКАО С МОЛОКОМ	150/12	1,1	1,2	15,3	74	0,01	0,21	7,20	0,04	42,64	4,87	31,32	0,07	15	2004	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	30/5/5	4,5	6,0	13,2	127	0,04	0,03	29,04	0,48	85,80	12,92	70,51	0,59	3	2004	
Итого за прием пищи:	356	9,4	13,1	46,1	339	0,09	0,65	36,24	0,52	223,89	30,86	101,83	0,9			
Распределение энергетической ценности	21															
II Завтрак																
КЕФИР, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	150/5	4,2	0,1	10,0	59	0,04	0,42	0,00	0,00	166,45	19,58	123,98	0,14	645	1996	
Итого за прием пищи:	155	4,2	0,1	10	59	0,04	0,42	0,00	0,00	166,45	19,58	123,98	0,14			
Распределение энергетической ценности	12															
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	40	0,3	1,4	3,3	27	0,01	0,84	0,00	0,97	7,65	9,24	0,00	0,32		2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ	150	1,7	1,7	10,7	66	0,05	4,20	0,00	0,00	9,48	14,4	0,00	0,55	140	2004	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/4	6,8	3,8	40,0	213	0,19	8,48	0,00	0,00	74,41	69,10	0,00	3,25	277	2004	
БЕФСТРОГАНОВ	50/30	13,8	15,0	2,7	202	0,04	0,49	0,00	0,00	10,44	15,50	0,00	1,87	423	2004	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,10	0,00	0,00	18,85	11,92	0,00	0,39	639	2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:	570	25,9	22,33	89,1	656,6	0,4	14,11	0,00	1,87	128,03	127,76	34,8	7,98			
Распределение энергетической ценности	48															
Полдник																
КИСЕЛЬ	150	0,0	0,0	15,0	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	648	2004	
БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА»	50	3,9	2,7	26,8	149	0,04	0,00	0,00	0,00	8,08	5,59	0,00	0,45	773	2004	
Итого за прием пищи:	200	3,9	2,7	41,8	206	0,04	0,00	0,00	0,00	8,44	5,59	0,00	0,49			
Распределение энергетической ценности	19															
Всего за день:		43,4	38,63	187,4	1267,6	0,57	18,07	36,24	2,39	539,53	180,65	272,16	9,51			

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	150/4	3,8	5,9	23,7	164	0,04	0,41	0,00	0,00	94,03	21,40	0,00	0,32	311	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	150	2,7	2,0	9,9	70	0,02	0,39	0,00	0,00	82,76	20,23	0,00	0,66	18	2004	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	4,5	6,0	13,2	127	0,04	0,03	29,04	0,48	85,80	12,92	70,51	0,59	3	2004	
Итого за прием пищи:	339	11	13,9	46,8	361	0,1	0,83	29,04	0,48	262,59	54,55	70,51	1,57			
Распределение энергетической ценности	23															
II Завтрак																
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ/	150	0	0	11,9	45	0,23	8,40	127,00	2,48	165,0	9,14	0,94	0,12	425	2003	
Итого за прием пищи:	150	0	0	11,9	45	0,23	8,40	127,00	2,48	165,0	9,14	0,94	0,12			
Распределение энергетической ценности	13															
и																
Обед																
САЛАТ «ПЕСТРЫЙ»	40	0,4	1,8	4,3	35	0,01	1,49	0,00	0,00	10,22	5,94	0,00	0,53	31	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,6	1,5	11,6	68	0,05	4,2	0,00	0,00	9,48	14,4	0,00	0,55	138	2004	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,4	3,7	16,1	109	0,09	8,34	0,00	0,00	28,50	22,80	0,00	0,83	520	2004	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/20	7,8	6,7	8,8	127	0,07	1,90	0,00	0,00	18,53	13,7	0,00	0,49	394	2004	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,10	0,00	0,00	18,85	11,92	0,00	0,39	639	2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0,00	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	570	15,5	14,13	73,2	487,6	0,33	16,03	0,00	0,9	92,78	76,36	34,8	4,39			
Распределение энергетической ценности	40															
Полдник																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,3	3,1	11,9	89	0,04	0,39	0,00	0,00	81,36	10,8	0,00	0,24	160	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,01	15	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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:	330	6	3,52	33,5	188,6	0,14	0,39	0,00	0,9	88,69	18,4	34,8	1,85			
Распределение энергетической ценности	24															
Всего за день:		32,5	31,55	165,4	1082,2	0,8	25,65	156,04	4,76	609,06	158,45	141,05	7,93			

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	150/4	5,6	6,6	26,4	187	0,13	0,40	0,00	0,00	96,9	33,7	0,00	0,88	311	2004
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОН	150/12/5	0,1	0,0	11,0	43	0,00	0,80	0,00	0,01	2,08	0,52	0,96	0,06	15	2004
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	4,5	6,0	13,2	127	0,04	0,03	29,04	0,48	85,80	12,92	70,51	0,59	3	2004
Итого за прием пищи:	356	10,2	12,6	50,6	357	0,17	0,83	29,04	0,49	184,78	47,14	71,47	1,53		
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»	40	0,6	1,8	4,3	35	0,01	2,52	0,00	0,94	13,81	7,30	12,06	0,36	40	2004
УХА С КРУПНОЙ	150/10	3,2	1,8	8,4	63	0,03	0,29	5,10	0,32	6,13	4,31	30,65	0,34	181	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0,05	0,00	0,00	0,00	7,44	5,85	0,00	0,59	332	2004
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	70/20	8,2	12,9	10,1	190	0,04	0,81	0,00	0,00	21,14	17,20	0,00	0,74	461	2004
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,10	0,00	0,00	18,85	11,92	0,00	0,39	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:	604	19,6	20,33	81,9	593,6	0,33	3,72	5,10	2,16	74,57	54,18	77,51	4,02		
Распределение энергетической ценности	46														
Полдник															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИС)	150	3,1	3,5	9,7	82	0,05	0,39	0,00	0,00	84,44	18,22	0,00	0,38	161	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,01	15	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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:	330	5,8	3,92	31,3	181,6	0,15	0,39	0,00	0,9	91,77	25,82	34,8	1,99		
Распределение энергетической ценности	25														
Всего за день:		35,6	36,85	179,6	1192,2	0,95	16,14	204,14	6,85	571,12	139,32	187,98	7,54		

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	150/4	3,8	5,9	17,6	138	0,04	0,41	0,00	0,00	95,45	13,07	0,00	0,24	311	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7	2,0	9,9	70	0,02	0,39	0,00	0,00	82,76	20,23	0,00	0,66	18	2004
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	30/5/5	4,5	6,0	13,2	127	0,04	0,03	29,04	0,48	85,80	12,92	70,51	0,59	3	2004
Итого за прием пищи:	344	11	13,9	40,7	335	0,1	0,83	29,04	0,48	264,01	46,22	70,51	1,49		
Распределение энергетической ценности	24														
II Завтрак															
КЕФИР	150/5	4,2	0,1	10,0	59	0,04	0,42	0,00	0,00	166,45	19,58	123,98	0,14	645	1996
Итого за прием пищи:	155	4,2	0,1	40,9	59	0,04	0,42	0,00	0,00	166,45	19,58	123,98	0,14		
Распределение энергетической ценности	8														
Обед															
САЛАТ «ШКОЛЬНЫЙ»	40	0,6	3	2,7	40	0,02	1,76	0,00	0,00	10,92	7,18	0,00	0,38	39	2003
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	150	1,0	3,2	5,1	56	0,03	7,2	0,00	0,00	19,09	11,46	0,00	0,42	124	2004
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120/4	5,7	4,6	22,9	158	0,12	0,68	23,60	0,78	42,40	104,80	148,83	3,18	297	2004
ГУЛЯШ	50/50	14,5	15,7	3,2	212	0,04	0,51	0,00	0,00	10,80	19,6	0,00	2,2	437	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,10	0,00	0,00	18,85	11,92	0,00	0,39	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:	604	25,1	23,97	69,4	599,6	0,32	10	23,60	1,68	112,64	170,69	183,63	8,13		
Распределение энергетической ценности	51														
Полдник															
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	150	1,1	0,8	6,2	36	0,01	0,19	0,00	0,00	39,20	4,50	0,00	0,05	15	2004
ПИРОГИ С ПОВИДЛОМ	50	3,1	1,5	28,9	141	0,03	0,04	0,00	0,00	9,02	5,11	0,00	0,55	746	2004
Итого за прием пищи:	200	4,2	2,3	35,1	177	0,04	0,23	0,00	0,00	48,22	9,61	0,00	0,6		
Распределение энергетической ценности	17														
Всего за день:		44,5	40,27	186,1	1170,6	0,5	11,48	52,64	2,16	591,32	246,1	378,12	10,36		

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	150/4	3,8	5,9	17,6	138	0,04	0,41	0,00	0,00	95,45	13,07	0,00	0,24	311	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,01	15	2004
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	4,5	6,0	13,2	127	0,04	0,03	29,04	0,48	85,80	12,92	70,51	0,59	3	2004
Итого за прием пищи:	339	8,4	11,92	35,4	283	0,08	0,44	29,04	0,48	181,38	25,99	70,51	0,84		
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	13														
Обед															
ВИНЕГРЕТ	40	0,5	0,9	2,9	22	0,01	2,07	0,00	0,00	9,29	6,46	0,00	0,27	71	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,6	1,5	11,6	68	0,05	4,2	0,00	0,00	9,48	14,4	0,00	0,55	138	2004
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	15,6	15,2	23,1	294	0,05	0,39	0,00	0,00	12,24	32,94	0,00	2,20	443	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,10	0,00	0,00	18,85	11,92	0,00	0,39	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:	530	21	18,03	70,0	532,6	0,22	6,76	0,00	0,9	57,06	73,32	34,8	5,01		
Распределение энергетической ценности	37														
Полдник															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5,6	6,6	26,4	187	0,13	0,40	0,00	0,00	96,9	33,7	0,00	0,88	311	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,01	15	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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:	334	8,3	7,02	48	286,6	0,23	0,40	0,00	0,9	104,23	41,3	34,8	2,49		
Распределение энергетической ценности	26														
Всего за день:		38,8	38,27	184,3	1243,8	0,53	7,36	29,04	2,28	347,81	142,76	154,51	8,91		

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	150/4	5,3	5,7	27,6	184	0,10	0,37	0,00	0,00	110,19	25,39	0,00	0,67	302	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7	2,0	9,9	70	0,02	0,39	0,00	0,00	82,76	20,23	0,00	0,66	18	2004
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	30/5/5	4,5	6,0	13,2	127	0,04	0,03	29,04	0,48	85,80	12,92	70,51	0,59	3	2004
Итого за прием пищи:	344	12,5	13,7	50,7	381	0,16	0,79	29,04	0,48	278,75	58,54	70,51	1,92		
Распределение энергетической ценности	25														
II Завтрак															
КЕФИР	150/5	4,2	0,1	10,0	59	0,04	0,42	0,00	0,00	166,45	19,58	123,98	0,14	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:	195	6,5	2,00	40	205,4	0,04	0,42	0,00	0,00	170,85	23,18	143,98	0,44		
Распределение энергетической ценности	6														
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	40	0,5	2,3	4,8	41	0,01	0,26	0,00	0,00	9,61	5,63	0,00	0,36	418	2002
РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	150	1,3	3,5	9,2	77	0,05	4,02	0,00	0,00	9,03	13,49	0,00	0,50	132	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,4	3,7	16,1	109	0,09	8,34	0,00	0,00	28,50	22,80	0,00	0,83	520	2004
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/5	7,8	10,8	8,3	163	0,04	0,05	0,00	0,00	20,85	15,79	0,00	0,74	451	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,10	0,00	0,00	18,85	11,92	0,00	0,39	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:	555	15,3	20,73	70,8	538,6	0,3	12,77	0,00	0,9	94,09	77,23	34,8	4,42		
Распределение энергетической ценности	51														
Полдник															
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВЫХ ЯГОД	150	0,0	0,0	15,0	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04	648	2004
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,5	5,9	26,7	174	0,04	0,00	27,71	0,57	7,69	5,00	29,99	0,42	769	2004
Итого за прием пищи:	200	3,5	5,9	41,7	231	0,04	0,00	27,71	0,57	8,05	5,00	29,99	0,46		
Распределение энергетической ценности	18														
Всего за день:		34,3	42,33	215,1	1356,0	0,54	13,98	56,75	1,95	716,74	173,09	280,22	7,36		

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 «ДРУЖБА	150/4	4,7	6,1	25,1	174	0,09	0,40	45,20	0,42	95,32	27,80	154,69	0,60	311	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,01	15	2004
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	4,5	6,0	13,2	127	0,04	0,03	29,04	0,48	85,80	12,92	70,51	0,59	3	2004
Итого за прием пищи:	339	9,3	12,12	42,9	319	0,13	0,43	74,24	0,9	181,25	40,72	225,2	1,2		
Распределение энергетической ценности	18														
II Завтрак															
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,00	0,00	15,8	60	0,30	11,20	170,00	3,30	220,0	12,18	4,2	0,0	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	4,2	0,0		
Распределение энергетической ценности	14														
Обед															
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	20	0,3	1,8	1,4	23	0,01	1,52	0,00	1,45	10,60	4,64	9,62	0,27	4	2004
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,3	3,1	8,9	71	0,03	2,99	0,00	0,00	20,10	16,79	0,00	0,84	43	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	12,4	13,8	10,5	217	0,07	7,73	0,00	0,00	26,75	34,24	0,00	2,19	8	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,10	0,00	0,00	18,85	11,92	0,00	0,39	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0,00	0,00	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:	510	17,3	19,13	53,2	459,6	0,22	12,34	0,00	2,35	83,4	75,19	44,42	5,25		2008
Распределение энергетической ценности	38														
Полдник															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (МАННАЯ)	150	3,1	3,5	9,7	82	0,05	0,39	0,00	0,00	84,44	18,22	0,00	0,38	161	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,01	15	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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:	330	5,8	3,92	31,3	181,6	0,15	0,39	0,00	0,9	91,77	25,82	34,8	1,99		
Распределение энергетической ценности	30														
Всего за день:		32,4	35,17	143,2	1020,2	0,85	24,36	244,24	7,45	576,42	153,91	308,62	8,44		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	383,9	379,96	1820,8	12133,6	6,8	155,8	1081,41	37,51	5456,23	1718,83	2282,11	88,83
Среднее значение за период	38,0	38,0	182,5	1213,0	0,60	15,5	108,0	3,70	545,00	172,0	228,	8,9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,38	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