

«Согласовано»

Начальник территориального отдела
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав Потребителей
и благополучия человека Республики
Башкортостан в городах Сибай,
Баймак и Баймакском, Зиянчуринском,
Зилаирском, Хайбуллинском районах

 К.А. Ганиев

« 02 » 09 2018 г.

«Утверждаю»

Начальник отдела образования
Администрации муниципального района
Баймакский район
Республики Башкортостан


И.А. Зайнуллин
« 24 » 08 2018 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

МЕНЮ

Сад 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 150/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 150/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 150/5	ПЛОВ С ИЗЮМОМ 150	КАША "ДРУЖБА" 150/5	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 150/5	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 150/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ 150/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 150/5
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ 30/7/15	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/15	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/7	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ 30/7/15	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/15	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/7	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ 30/7/15	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/15
II Завтрак									
ИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 200	КИСЕЛЬ ВАЛЕТЕК 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 200	ФРУКТЫ 40	ФРУКТЫ 200	ПЕЧЕНЬЕ 40	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 200	ФРУКТЫ 200	ПРЯНИКИ 40	ФРУКТЫ 200
ВАФИЛИ 40		ПЕЧЕНЬЕ 40			НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ 200			КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 200	
Обед									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ 60	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ 200	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60
ФРИКАДЕЛКИ С СОУС МОЛОЧНЫЙ 60/30	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ 200	УХА С КРУПНОЙ 200	СУП ДОМАШНЯЯ ДАЛША 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 80/30	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 150	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ 80/30	БЕФСТРОГАНОВ, СОУС ТОМАТНЫЙ 80/30	ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ 150	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 150	ШНИЦЕЛИ, СОУС ТОМАТНЫЙ 60/30	АЗУ, ТОМАТНЫЙ СОУС 60/40	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	ГУЛЯШ, СОУС ТОМАТНЫЙ 60/50
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40			ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
Полдник									
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 150	ПИРОГИ С КАРТОФЕЛЕМ 70	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ 200	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 200	КАША ДРУЖБА 150	ПИРОГИ С ПОВИДЛОМ 70	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 120
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУЛОЧКА 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/5	3,3	5,5	20,3	143,5	0,1	0	0	0,9	17,0	23,4	64,2	0,8	181	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	200	0,1	0	14,2	57,0	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	к/к	к/к	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	30/7/15	3,2	4,9	10,3	98,4	0	0,1	0	0,1	70,1	5,2	51,0	0,3	3	2012	
Итого за прием пищи:	407	6,6	10,4	44,8	298,9	0,1	0,1	0	1,0	89,7	30,6	118,9	1,5			
Распределение энергетической ценности	19															
II Завтрак																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	0	0	211,56	24,4	0	0,20		2008	
ВАФЛИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	240	7,9	7,5	46,4	286,4	0,04	0,56	0	0	215,96	28	20	0,23			
Распределение энергетической ценности	17															
Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	200	2,63	4,02	9,9	85,39	0,05	7,98	0,15	1,92	27,13	15,96	54,26	0,72	94	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ , СОУС МОЛОЧНЫЙ	60/30	13,92	6,24	0,48	110,4	0,05	0	0	0,24	12	16,8	132	2,16	68	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,8	5,8	43,8	254,8	0,1	0	0	1,4	11,6	9,2	51	1,2	317	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	680	25,95	16,46	94,48	625,09	0,30	7,98	0,15	4,46	67,03	51,46	272,06	5,68			
Распределение энергетической ценности	40															
Полдник																
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,85	11,7	21,45	214,5	0,13	10,5	0,29	5,55	28,5	36	90	1,5	133	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,01	0,13	0	0	0	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	390	9,05	11,93	50,65	334,2	0,14	10,5	0,29	6,36	37,83	49,2	123,6	2,3			
Распределение энергетической ценности	24															
Всего за день:		49,5	46,29	236,33	1544,59	0,58	19,14	0,59	11,82	410,52	159,26	534,56	9,71			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/5	4,4	6,0	22,1	161,1	0	0,4	0	0,7	86,3	12,8	73,6	0,3	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,11	0,11	27,84	112,72	0,01	2	0	0,11	4,99	2	7,98	0,4	411	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	1,32	10,08	9	132	0,02	0	0,08	0,48	4,8	2,4	14,4	0,24	1	2008
Итого за прием пищи:	392	5,83	16,19	58,94	405,82	0,03	2,4	0,08	1,29	96,09	17,2	95,98	0,94		
Распределение энергетической ценности	18														
II Завтрак															
КИСЕЛЬ ВАЛЕТЕК	200	0	0	23,9	93	0,38	25	0	0	0	0	180	4,2		2008
Итого за прием пищи:	200	0	0	148,8	834	0,2	0	0	0	58	40	180	4,2		
Распределение энергетической ценности	38														
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0	1,2	1,1	0,4	26,6	19,7	28,5	0,5	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,0	82,5	0	6,6	0,2	1,8	33,4	20,2	38,3	1,1	57	2012
ПЮФ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	17,2	17,1	25,2	324	0,06	1	0,15	3,2	17	37	197	3	265	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,11	31,63	130,67	0,03	0	0,01	0,51	20,95	15,96	22,94	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	650	22,6	21,71	90,63	649,97	0,19	8,8	1,46	6,81	105,15	100,46	321,54	6,9		
Распределение энергетической ценности	30														
Полдник															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,5	5,8	21,1	163,4	0,1	0,7	0	0,1	152,7	19,6	124,8	0,4	93	2012
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	200	0,21	0,11	16,16	64,64	0	0	0	0	5,39	4,31	8,62	1,08	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	440	9,31	6,31	54,26	309,64	0,2	0,7	0	1,0	165,29	31,51	168,22	3,08		
Распределение энергетической ценности	14														
Всего за день:		52,74	63,81	352,63	2199,43	0,62	11,9	1,54	9,10	424,53	189,17	765,74	15,12		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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	150/5	5,5	6,2	26,2	183,4	0,1	0,4	0	0,1	93,0	25,3	126,5	1,3	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,01	0,13	0	0	0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	395	8,2	6,63	52,3	290	0,2	0,4	0	1,01	100,33	32,9	161,3	2,9		
Распределение энергетической ценности	24														
II Завтрак															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	0	0	211,56	24,4	0	0,20		2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6		2008
Итого за прием пищи:	240	6,6	6,9	47,3	291,6	0,04	0,56	0	0	217,96	28,4	14,4	0,26		
Распределение энергетической ценности	13														
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	60	0,8	3,5	3,9	51,1	0	1,9	0	1,7	16,4	10,2	21,5	0,6	36	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	2,63	4,02	9,9	85,39	0,05	7,98	0,15	1,92	27,13	15,96	54,26	0,72	94	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	80/30	11,5	17,8	13,5	263,2	0	1,1	0	3,8	25,1	16,0	108,5	1,6	283	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,9	3,3	19,4	119,8	0,1	9,1	0,5	0,4	41,6	33,1	82,7	1,3	125	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0,1	14,7	60,4	0	0,8	0	0,1	3,1	1,4	1,9	0,4	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	760	20,53	29,12	78,4	661,49	0,25	20,88	0,65	8,82	120,53	84,26	303,66	6,22		
Распределение энергетической ценности	37														
Полдник															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,3	10,1	50,0	305,0	0	0	0,1	0,5	22,1	27,1	81,2	0,9	183	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,01	0,13	0	0	0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	390	6	10,53	76,1	411,6	0,1	0	0,1	1,41	30,84	34,7	116	2,5		
Распределение энергетической ценности	26														
Всего за день:		41,33	53,18	254,1	1654,69	0,59	21,84	0,75	11,24	469,66	180,26	595,36	11,88		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПЛОВ С ИЗЮМОМ	150	0,6	3,7	13,0	88,2	0	0	0	0,1	6,7	5,6	17,1	0,3	190	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0	0	0	0	0	0	0	0	8,1	1,8	0	0		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/15	1,7	6,9	11,7	115,1	0	0	0,1	0,2	5,2	2,9	16,0	0,2	1	2012
Итого за прием пищи:	395	2,3	10,6	24,7	203,3	0	0	0,1	0,3	20,0	10,3	33,1	0,5		
Распределение энергетической ценности	15														
II Завтрак															
ФРУКТЫ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6		2008
Итого за прием пищи:	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6		
Распределение энергетической ценности	10														
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,0	0,1	9,7	44,1	0	1,2	1,1	0,4	34,4	24,9	35,6	0,7	42	2012
УХА С КРУПОЙ	200	2,3	2,2	16,2	94,4	0,1	5,3	0,2	1,2	18,5	18,6	45,7	0,9	82	2012
БЕФСТРОГАНОВ ,СОУС ТОМАТНЫЙ	80/30	9,2	11,7	8,4	176,5	0	7,3	0	2,6	24,6	24,1	105,2	1,6	142	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,51	6,9	38,64	250,7	0,21	0	0,04	0,58	18,4	135,7	202,4	4,6	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,11	31,63	130,67	0,03	0	0,01	0,51	20,95	15,96	22,94	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	760	24,21	21,41	121,57	777,97	0,44	13,8	1,35	6,19	124,05	226,86	446,64	10,1		
Распределение энергетической ценности	56														
Полдник															
ПИРОГИ С КАРТОФЕЛЕМ	70	4,6	2,6	43,0	212,6	0,1	3,4	0	0,1	14,0	9,1	41,5	0,6		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,01	0,13	0	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	270	4,7	2,63	52,1	237,6	0,1	3,4	0	0,11	14,13	9,1	41,5	0,6		
Распределение энергетической ценности	19														
Всего за день:		32,31	35,94	229,27	1360,47	0,54	17,2	1,45	6,6	164,58	250,26	535,64	11,8		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,	Витамины				Минеральные				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	150/5	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	0,15	136,5	25,5	129	0	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.03	9,1	25	0	0	0	0.01	0.13	0	0	0		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,7	6,9	11,7	115,1	0	0	0,1	0,2	5,2	2,9	16,0	0,2	1	2012
Итого за прием пищи:	392	6,45	14,43	40,9	308,1	0,08	1,5	0,16	0,36	141,83	28,4	145,0	0,2		
Распределение энергетической	22														
II Завтрак															
ФРУКТЫ	200	1,8	0,4	16,2	86	0,1	120	0	0,4	68	26	46	0,6		2008
Итого за прием пищи:	200	1,8	0,4	16,2	86	0,1	120	0	0,4	68	26	46	0,6		
Распределение энергетической	7														
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	60	0,8	3,5	3,9	51,1	0	1,9	0	1,7	16,4	10,2	21,5	0,6	39	2012
СУП ДОМАШНЯЯ ЛАПША	200	3,11	2,23	15,16	93,37	0,07	4,79	0,16	0,32	17,56	16,76	43,09	0,72	101	2008
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	150	15,4	21,6	11,5	302,8	0,1	11,6	0,1	4,9	32,5	36,6	162,2	2,7	142	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,11	31,63	130,67	0,03	0	0,01	0,51	20,95	15,96	22,94	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	590	21,71	24,34	75,29	608,44	0,30	16,39	0,27	6,63	78,21	76,92	263,03	5,72		
Распределение энергетической	46														
Полдник															
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	150/5	5,96	7,6	24,74	191,54	0,13	0,96	0,04	0,19	104,91	51,01	167,48	1,93	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.03	9,1	25	0	0	0	0.01	0.13	0	0	0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	395	8,66	8,03	50,84	298,14	0,23	0,96	0,04	1,1	112,24	58,61	202,28	3,53		
Распределение энергетической	25														
Всего за день:		38,62	47,2	183,23	1300,68	0,71	138,85	0,47	8,49	400,28	189,93	656,31	10,05		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/5	6,21	6,21	30,08	200,79	0,11	0,98	0,04	0,78	101,85	32,01	158,11	1,94	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.03	9,1	25	0	0	0	0.01	0.13	0	0	0	286	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	30/7/15	3,2	4,9	10,3	98,4	0	0,1	0	0,1	70,1	5,2	51,0	0,3	3	2012
Итого за прием пищи:	407	9,51	11,14	49,48	324,19	0,11	0,99	0,04	0,79	172.08	37.01	209,11	2,24		
Распределение энергетической ценности	21														
II Завтрак															
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0	0	15,8	60	0,30	11,2	170	3,30	220	12,18	4,2	0	272	2012
Итого за прием пищи:	240	3	3,9	45,6	126,6	0,30	11,2	170	3,30	211,6	20,53	40,2	0,8		
Распределение энергетической ценности	12														
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0	2,3	0	1,6	19	11,3	22,2	0,7	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,11	2,23	15,16	93,37	0,07	4,79	0,16	0,32	17,56	16,76	43,09	0,72	101	2008
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	17,2	17,1	25,2	324	0,06	1	0,15	3,2	17	37	197	3	265	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,11	31,63	130,67	0,03	0	0,01	0,51	20,95	15,96	22,94	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	650	24,41	23,44	93,89	684,24	0,26	8,09	0,32	6,53	81,71	88,62	320,03	6,72		
Распределение энергетической ценности	48														
Полдник															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,8	5,1	16,7	132,9	0,1	0,7	0	0,1	146,3	21,6	117,3	0,2	94	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.03	9,1	25	0	0	0	0.01	0.13	0	0	0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	440	7.5	5,53	42,8	239,5	0,2	0,7	0	1,01	153.63	29.2	152.1	1.8		
Распределение энергетической ценности	19														
Всего за день:		44,42	44,01	231,77	1374,53	0,87	21,08	170,36	11,63	619,02	156,88	721,11	11,56		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/5	2,2	4,4	25,5	150	0,03	0	0,03	0,7	10	16	49	0,4	324	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,4	16,4	113,3	0	0,6	0	0	132,0	25,0	104,2	0,6	397	2012	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/15	3,1	2,6	10,3	76,8	0	0	0	0	62,8	4,9	46,5	0,3		2012	
Итого за прием пищи:	400	9,5	10,4	52,2	340,1	0,03	0,6	0,03	0,7	204,8	45,9	199,7	1,3			
Распределение энергетической ценности	24															
II Завтрак																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	0	0	211,56	24,4	0	0,20	433	2012	
Итого за прием пищи:	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	0	0	211,56	24,4	0	0,20			
Распределение энергетической ценности	8															
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	5,2	51,8	0	9,2	0	1,4	26,2	7,9	14,7	0,6		2012	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	97,8	0,1	5,4	0,2	2,0	20,2	19,9	51,7	0,8	76	2012	
ШНИЦЕЛИ, СОУС ТОМАТНЫЙ	60/30	9	9,24	7,56	150	0,05	0	0	2,16	7,2	14,4	90	1,2	272	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	8,3	10,2	24	221,7	0,1	0	0,1	0,9	168,4	11,7	110,4	0,9	206	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,11	31,63	130,67	0,03	0	0,01	0,51	20,95	15,96	22,94	0,7	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	740	23,4	26,95	98,59	733,57	0,38	14,6	0,31	7,87	250,15	77,46	324,54	5,8			
Распределение энергетической ценности	51															
Полдник																
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,11	16,16	64,64	0	0	0	0	5,39	4,31	8,62	1,08	430	2008	
БУЛОЧКА	50	3,6	3	27,2	152	0,07	0	0,02	0,5	9	5,5	32	0,4	471	2008	
Итого за прием пищи:	250	3,81	3,11	43,36	216,64	0,07	0	0,02	0,5	14,39	9,81	40,62	1,48			
Распределение энергетической ценности	17															
Всего за день:		42,21	46,06	210,55	1430,31	0,52	15,76	0,36	9,07	680,91	157,57	564,86	8,78			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5	5,5	6,1	27,7	187,1	0	0,5	0	0,9	101,5	15,6	89,0	0,4	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	200	0,21	0,11	16,16	64,64	0	0	0	0	5,39	4,31	8,62	1,08	430	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,7	6,9	11,7	115,1	0	0	0,1	0,2	5,2	2,9	16,0	0,2	1	2012
Итого за прием пищи:	392	7,41	13,11	55,56	366,84	0	0,5	0,1	1,1	112,09	22,81	113,62	1,68		
Распределение энергетической ценности	25														
II Завтрак															
ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	17,2	82,7	0,1	17,6	0	1,1	28,2	14,1	19,4	3,9		2008
Итого за прием пищи:	200	0,7	0,7	17,2	82,7	0,1	17,6	0	1,1	28,2	14,1	19,4	3,9		
Распределение энергетической ценности	6														
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	1,1	3,5	10,7	79,6	0	1,9	0	1,6	27,9	16,9	32,4	0,9	32	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,3	4,4	15,0	117,7	0,1	5,0	0,2	1,8	37,8	28,9	99,2	1,4	81	2012
АЗУ, ТОМАТНЫЙ СОУС	60/40	5,34	6	5,32	96,6	0,04	2,1	0	1,24	7,8	12,6	61,5	0,9	260	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,51	6,9	38,64	250,7	0,21	0	0,04	0,58	18,4	135,7	202,4	4,6	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,11	31,63	130,67	0,03	0	0,01	0,51	20,95	15,96	22,94	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	750	22,45	21,31	118,29	756,87	0,48	9,0	0,25	6,63	120,05	217,66	453,24	10,1		
Распределение энергетической ценности	51														
Полдник															
КАША ДРУЖБА	150	3,4	4,4	19,1	129,5	0,1	8,8	0	0,2	56,8	27,7	88,1	1	124	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,01	0,13	0	0	0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	390	6,21	4,92	45,2	236,1	0,2	8,8	0	1,11	64,13	39,61	131,52	3,68		
Распределение энергетической ценности	18														
Всего за день:		36,77	40,04	236,25	1442,51	0,78	35,9	0,35	9,94	324,47	294,18	717,78	19,36		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	150/5	5,96	7,6	24,74	191,54	0,13	0,96	0,04	0,19	104,91	51,01	167,48	1,93	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.03	9,1	25	0	0	0	0.01	0.13	0	0	0	430	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	30/7/15	3,2	4,9	10,3	98,4	0	0,1	0	0,1	70,1	5,2	51,0	0,3	3	2012
Итого за прием пищи:	407	9,26	12,53	44,14	314,94	0,13	1,06	0,04	0,3	175,14	56,21	218,48	2,23		
Распределение энергетической ценности	23														
II Завтрак															
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3		2008
КИСЛОМОЛОНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	0	0	211,56	24,4	0	0,20	433	2012
Итого за прием пищи:	240	7,9	7,5	46,4	286,4	0,04	0,56	0	0	215,96	28	20	0,23		
Распределение энергетической ценности	13														
Обед															
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	1,5	4,0	10,0	82,5	0	6,6	0,2	1,8	33,4	20,2	38,3	1,1	57	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80/30	17,69	10,77	5,45	190,19	0,16	3,99	0,43	3,46	29,26	37,24	187,53	0,93	231	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,9	3,3	19,4	119,8	0,1	9,1	0,5	0,4	41,6	33,1	82,7	1,3	125	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	760	26,69	24,67	81,75	657,89	0,36	25,79	1,13	9,16	152,76	122,54	389,03	8,63		
Распределение энергетической ценности	43														
Полдник															
ПИРОГИ С ПОВИДЛОМ	70	4,6	2,6	43,0	212,6	0,1	3,4	0	0,1	14,0	9,1	41,5	0,6		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.03	9,1	25	0	0	0	0.01	0.13	0	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	270	4,7	2,63	52,1	237,6	0,1	3,4	0	0,11	14,13	9,1	41,5	0,6		
Распределение энергетической ценности	21														
Всего за день:		48,55	47,33	224,39	1496,83	0,63	30,81	1,17	9,57	567,56	215,85	884,86	11,69		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150/5	4,2	4,5	20,6	140,8	0,1	0,4	0	0,1	98,4	19,3	124,9	0,5	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,8	4,9	21,6	155,6	0,1	0,9	0	0	188,0	33,6	150,2	0,9	к/к	к/к	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/15	3,2	4,9	10,3	98,4	0	0,1	0	0,1	70,1	5,2	51,0	0,3	3	2012	
Итого за прием пищи:	400	13,2	14,3	52,5	394,8	0,2	1,4	0	0,2	356,5	58,1	326,1	1,7			
Распределение энергетической ценности	26															
II Завтрак																
ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	16,7	80,2	0,1	7	0	1,1	25,4	12,7	17,5	3,5	431	2012	
Итого за прием пищи:	200	0,7	0,7	16,7	80,2	0,1	7	0	1,1	25,4	12,7	17,5	3,5			
Распределение энергетической ценности	5															
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0	2,3	0	1,6	19	11,3	22,2	0,7	33	2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,23	3,27	6,06	63,84	0,05	17,56	0,16	0,16	27,93	16,76	37,51	0,64	84	2008	
ГУЛЯШ, СОУС ТОМАТНЫЙ	60/50	18,84	19,08	3,72	261,6	0,05	1,2	0,01	2,64	16,8	24	180	2,4	259	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,11	0,11	27,84	112,72	0,01	2	0	0,11	4,99	2	7,98	0,4	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	700	27,38	27,46	92,32	725,76	0,24	20,76	0,20	4,11	67,92	76,36	338,29	5,64			
Распределение энергетической ценности	49															
Полдник																
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	120	8,9	4,0	18,5	145,9	0,2	0	0	3,7	32,3	31,5	81,5	2,5	320	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,01	0,13	0	0	0	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	360	11,6	4,43	44,6	252,5	0,3	0	0	4,7	39,63	39,1	116,3	4,1			
Распределение энергетической ценности	20															
Всего за день:		52,88	46,89	206,12	1453,26	0,84	29,16	0,20	10,11	489,45	186,26	798,19	14,94			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	439,33	470,75	2364,64	15257,30	7,2	336,9	7,3	95,1	4562,1	2081,3	7507,3	136,2
Среднее значение за период	43,93	47,07	23,64	1525,73	0,72	33,69	0,73	9,51	456,21	208,13	750,73	13,62
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