

СОГЛАСОВАНО

Заведующий
М.В.В.В. детский сад № 11
Ав. Аюргенов
№ 04.2023 2



УТВЕРЖДЕНО



Генеральный директор
ООО «РАЦИОН»
Р.М. Ялчигулов

Примерное десятидневное меню для ДОУ
с 10,5 часовым режимом функционирования,
весенне-летний период 2023 года
от 1,5 до 3 лет.

Кумертау 2023 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	1,5	3,9	10,3	82,3	0,00	0,02	0,01	0,03	0,06	4,28	13,76	2,60	0,21	19,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/4	5,5	5,4	26,2	176,2	0,40	0,09	0,11	0,03	0,06	92,80	126,21	25,28	1,28	180,85	6,84	0,02	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	12,2	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	6,48	3,24	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	328	7,2	9,4	48,7	307,1	0,40	0,11	0,12	0,06	0,12	101,13	146,45	31,12	2,30	199,85	6,84	0,02	0,00		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3	0,0	0,8	4,3	3,07	0,01	0,01	0,00	0,00	7,06	12,89	4,30	0,31	43,26	0,92	0,00	0,01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	150/10	3,3	3,9	7,7	77,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,03	8,92	22,26	3,85	0,33	44,51	1,07	0,00	0,01	85	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	11,2	10,1	16,3	198,9	0,00	0,03	0,07	0,02	0,14	6,86	97,28	15,95	1,22	169,79	4,29	0,00	0,03	298	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,25	26,46	10,40	0,63	45,15	0,00	0,00	0,01		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,65	0,00	1,42	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	496	17,3	14,2	66,4	419,6	3,07	0,11	0,11	0,02	0,17	36,74	158,89	35,92	2,49	303,63	6,28	0,00	0,06		
Полдник																				
ПЛОШКА НОВОМОСКОВСКАЯ	50	4,0	3,9	27,1	158,8	0,02	0,05	0,02	0,00	0,03	11,42	32,59	5,73	0,36	50,67	1,10	0,01	0,01	184	2010
ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	150	6,0	5,4	30,1	206,8	0,72	0,08	0,19	0,03	0,03	131,42	127,59	19,73	0,36	196,67	1,10	0,01	0,03		
Всего за день:		31,0	29,1	146,0	975,2	4,99	0,31	0,43	0,11	0,32	275,59	439,23	90,37	6,41	820,15	15,22	0,03	0,09		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	1,5	3,9	10,3	82,3	0,00	0,02	0,01	0,03	0,06	4,28	13,76	2,60	0,21	19,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150/4	2,6	2,5	18,5	128,0	0,60	0,00	0,10	0,00	0,10	120,00	107,90	21,90	0,40	189,80	10,50	0,00	0,00	190	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6	0,1	0,0	7,1	29,4	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	4,25	3,45	0,39	18,21	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	334	4,3	6,4	35,9	239,7	1,18	0,02	0,11	0,03	0,16	133,08	125,91	27,95	1,00	227,01	10,50	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,2	7,4	7,67	0,02	0,01	0,05	0,00	4,30	7,98	6,14	0,31	88,97	0,61	0,00	0,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,5	5,6	7,9	97,2	0,82	0,02	0,03	0,03	0,00	11,94	23,59	5,64	0,37	84,41	1,72	0,00	0,01	57	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	6,4	4,2	7,4	93,1	0,07	0,06	0,04	0,00	0,00	16,43	94,13	23,72	0,75	166,75	49,50	0,01	0,21	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	3,1	14,2	93,5	0,08	0,01	0,01	0,01	0,05	15,61	11,26	1,68	0,03	22,35	1,35	0,00	0,00	321	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	6,6	27,6	0,72	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	1,78	2,70	0,36	50,66	0,36	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,6	0,4	14,9	71,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,58	27,46	6,06	1,17	47,48	1,86	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	630	14,0	13,4	62,1	390,1	9,36	0,12	0,09	0,09	0,05	62,86	166,20	45,94	2,99	460,62	55,40	0,01	0,22		
Полдник																				
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,3	2,4	32,0	162,2	0,04	0,03	0,02	0,02	0,11	10,34	28,49	5,52	0,51	64,07	1,16	0,01	0,01	453	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,2	1,9	18,5	100,1	0,75	0,03	0,00	0,01	0,00	90,39	67,23	10,46	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	200	5,4	4,2	50,6	262,3	0,79	0,06	0,02	0,03	0,11	100,73	95,72	15,98	1,26	64,07	1,16	0,01	0,01		
Всего за день:		24,1	24,4	148,4	938,1	21,33	0,23	0,24	0,16	0,32	312,67	398,83	97,87	7,45	#####	69,06	0,02	0,24		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	1,5	3,9	10,3	82,3	0,00	0,02	0,01	0,03	0,06	4,28	13,76	2,60	0,21	19,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	13,0	93,0	0,60	0,05	0,00	0,01	0,00	89,40	74,40	11,40	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	12,2	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	6,48	3,24	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	324	5,1	6,9	35,6	223,9	0,60	0,07	0,01	0,04	0,06	97,73	94,64	17,24	1,92	19,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3	0,0	0,8	4,3	3,07	0,01	0,01	0,00	0,00	7,06	12,89	4,30	0,31	43,26	0,92	0,00	0,01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,6	3,3	19,1	123,5	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	18,84	36,90	15,30	1,06	108,73	0,61	0,00	0,00	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	6,9	6,3	5,0	104,4	0,30	0,02	0,05	0,02	0,00	18,38	59,47	8,86	0,59	93,75	3,05	0,01	0,03	308	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,5	3,5	26,2	145,7	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	6,13	53,68	17,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ФЛДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	150	0,0	0,0	15,0	57,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	3,20	1,50	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,25	26,46	10,40	0,63	45,15	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	625	16,8	13,3	83,1	515,3	3,37	0,20	0,11	0,04	0,00	66,36	192,60	58,00	2,59	291,49	4,58	0,01	0,05		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	50/10	7,5	5,5	11,9	129,7	0,11	0,02	0,11	0,03	0,06	80,05	91,82	11,56	0,29	88,15	1,14	0,01	0,01	237	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	12,2	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	6,48	3,24	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	210	7,7	5,6	24,1	178,3	0,11	0,02	0,11	0,03	0,06	84,10	98,30	14,80	1,10	88,15	1,14	0,01	0,01		
Всего за день:		30,1	25,9	162,6	958,2	4,88	0,30	0,24	0,11	0,12	254,49	391,84	93,64	6,87	518,64	6,72	0,02	0,06		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/6	2,8	2,2	10,3	72,2	0,04	0,02	0,03	0,02	0,00	51,76	40,25	4,51	0,25	23,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/4	5,5	5,8	27,0	182,9	0,40	0,12	0,09	0,03	0,06	89,29	118,65	31,49	0,90	175,15	8,19	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6	0,1	0,0	7,1	29,4	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	4,25	3,45	0,39	18,21	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	336	8,4	8,0	44,3	284,6	1,02	0,14	0,12	0,05	0,06	149,85	163,15	39,45	1,54	216,56	8,19	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,2	7,4	7,67	0,02	0,01	0,05	0,00	4,30	7,98	6,14	0,31	88,97	0,61	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ	150/10	3,8	3,5	12,4	93,5	0,08	0,02	0,01	0,01	0,00	7,61	18,50	3,19	0,24	27,35	0,72	0,00	0,01	82	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	40	6,1	6,4	1,4	86,5	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	3,17	49,38	5,95	0,71	106,56	2,35	0,00	0,02	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100/4	5,3	4,4	24,5	145,5	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	12,05	124,57	83,61	2,88	176,11	1,49	0,00	0,00	181	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,6	0,4	14,9	71,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,58	27,46	6,06	1,17	47,48	1,86	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	12,2	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	6,48	3,24	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	619	17,1	14,7	66,4	462,8	7,75	0,23	0,14	0,06	0,08	36,76	234,37	108,19	6,12	446,47	7,03	0,00	0,03		
Полдник																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ	50	2,4	1,1	18,3	93,3	0,56	0,02	0,01	0,00	0,03	7,47	20,35	4,41	0,51	67,60	0,80	0,01	0,00	451	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	1,8	11,1	70,1	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	81,54	58,77	11,24	0,16	116,78	6,75	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	200	4,7	2,9	29,4	163,4	0,95	0,04	0,09	0,01	0,03	89,01	79,12	15,65	0,67	184,38	7,55	0,01	0,00		
Всего за день:		30,6	26,1	149,9	947,7	19,72	0,44	0,37	0,13	0,17	291,62	487,64	171,29	10,53	#####	24,77	0,01	0,05		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	1,5	3,9	10,3	82,3	0,00	0,02	0,01	0,03	0,06	4,28	13,76	2,60	0,21	19,00	0,00	0,00	0,00	1	2012		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	9,2	12,5	1,7	89,3	0,15	0,08	0,30	0,15	1,50	60,68	137,85	10,28	1,58	134,18	16,13	0,00	0,00	214	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	12,2	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	6,48	3,24	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ПЕЧЕНЬЕ	30	4,2	5,4	22,4	141,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,30	5,40	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	294	15,1	21,9	46,6	361,8	0,15	0,10	0,31	0,18	1,56	76,81	182,39	21,52	3,20	186,18	16,13	0,00	0,00				
II Завтрак																						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00				
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	0,3	1,5	1,4	19,1	1,53	0,01	0,00	0,02	0,00	3,63	6,69	3,33	0,20	46,94	0,55	0,00	0,00		2012		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,4	5,6	5,6	88,0	0,28	0,01	0,02	0,02	0,00	11,37	21,76	4,29	0,31	58,11	1,45	0,00	0,01	67	2012		
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	6,7	3,7	4,2	77,4	0,15	0,04	0,06	0,03	0,12	32,45	95,62	20,76	0,45	179,30	53,10	0,01	0,22	269	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120/4	4,4	3,7	28,1	163,8	0,00	0,05	0,02	0,02	0,06	13,73	34,08	6,30	0,80	51,32	0,62	0,01	0,01	331	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,25	26,46	10,40	0,63	45,15	0,00	0,00	0,01				
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,2	0,0	19,3	78,8	9,75	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	3,75	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008		
Итого за прием пищи:	664	17,6	14,8	75,8	607,4	11,71	0,17	0,12	0,09	0,18	74,43	188,36	47,33	2,39	380,82	55,72	0,02	0,25				
Полдник																						
ОЛАДЬИ	50	3,0	4,5	19,1	128,8	0,00	0,04	0,02	0,01	0,06	7,97	24,16	4,42	0,28	36,16	0,67	0,01	0,01	444	2008		
РЯЖЕНКА	100	2,9	2,5	4,2	54,0	0,30	0,02	0,13	0,03	0,00	124,00	92,00	14,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00	435	2008		
Итого за прием пищи:	160	5,9	7,0	23,3	182,8	0,30	0,06	0,15	0,04	0,06	131,97	116,16	18,42	0,38	182,16	9,67	0,01	0,01				
Всего за день:		39,0	43,8	165,4	1 093,6	12,96	0,34	0,59	0,31	1,80	289,51	493,21	90,87	7,23	869,16	82,52	0,03	0,26				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	1,5	3,9	10,3	82,3	0,00	0,02	0,01	0,03	0,06	4,28	13,76	2,60	0,21	19,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150/5	5,4	6,3	26,9	188,0	1,00	0,09	0,00	0,04	0,00	118,00	179,00	27,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	12,2	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	6,48	3,24	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	329	7,1	10,3	49,4	318,9	1,00	0,11	0,01	0,07	0,06	126,33	199,24	32,84	2,02	19,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3	0,0	0,8	4,3	3,07	0,01	0,01	0,00	0,00	7,06	12,89	4,30	0,31	43,26	0,92	0,00	0,01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ	150/10	3,6	3,5	12,4	93,5	0,08	0,02	0,01	0,01	0,00	7,61	18,50	3,19	0,24	27,35	0,72	0,00	0,01	82	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	8,0	8,7	7,4	139,6	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	7,34	78,48	13,88	1,32	148,77	2,66	0,00	0,02	272	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100/4	2,5	3,5	29,6	148,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	6,23	54,54	17,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6	0,1	0,0	7,1	29,4	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	4,25	3,45	0,39	18,21	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,25	26,46	10,40	0,63	45,15	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	636	17,0	16,9	71,2	495,2	3,73	0,15	0,09	0,04	0,00	44,29	195,12	53,14	2,89	282,74	4,30	0,00	0,05		
Полдник																				
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	2,0	4,6	24,1	164,0	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	28,50	46,30	8,20	0,40	78,70	2,40	0,00	0,00	477	2008
ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	160	4,0	6,1	27,1	212,0	0,80	0,13	0,17	0,03	0,00	148,50	141,30	22,20	0,40	224,70	2,40	0,00	0,02		
Всего за день:		28,6	32,4	167,4	1 067,8	6,33	0,40	0,28	0,14	0,06	325,42	541,96	111,78	6,57	646,44	7,70	0,00	0,07		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/5	2,8	2,2	10,3	72,2	0,04	0,02	0,03	0,02	0,00	51,76	40,25	4,51	0,25	23,20	0,00	0,00	0,00	3	2012		
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,8	6,1	20,9	190,1	0,40	0,00	0,10	0,00	0,10	86,60	89,20	19,90	0,30	139,40	7,40	0,00	0,00	189	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6	0,1	0,0	7,1	29,4	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	4,25	3,45	0,39	18,21	0,00	0,00	0,00	393	2012		
Итого за прием пищи:	336	6,7	8,3	38,3	291,7	1,02	0,02	0,13	0,02	0,10	147,16	133,70	27,86	0,94	180,81	7,40	0,00	0,00				
II Завтрак																						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01				
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01				
Обед																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,2	7,4	7,67	0,02	0,01	0,05	0,00	4,30	7,98	6,14	0,31	88,97	0,61	0,00	0,00		2008		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,6	5,7	10,0	107,9	0,19	0,01	0,02	0,01	0,00	13,68	31,50	5,76	0,38	62,81	1,31	0,00	0,01	76	2012		
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	7,8	9,0	1,8	118,7	0,31	0,02	0,08	0,05	0,23	20,53	69,17	7,38	0,66	98,18	4,86	0,01	0,04	310	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120/4	4,4	3,7	28,1	163,8	0,00	0,05	0,02	0,02	0,06	13,73	34,08	6,30	0,80	51,32	0,62	0,01	0,01	331	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,65	0,00	1,42	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,6	0,4	14,9	71,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,58	27,46	6,06	1,17	47,48	1,86	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	664	17,7	18,8	70,6	627,2	8,17	0,10	0,13	0,13	0,29	64,47	170,19	33,06	3,32	349,68	9,26	0,02	0,06				
Полдник																						
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	50	3,2	1,8	29,8	148,2	0,03	0,04	0,02	0,01	0,05	8,73	25,95	5,30	0,44	56,40	0,74	0,01	0,01		2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	1,8	11,1	70,1	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	81,54	58,77	11,24	0,16	116,78	6,75	0,00	0,00	395	2012		
Итого за прием пищи:	200	5,4	3,7	40,8	218,3	0,42	0,06	0,10	0,02	0,05	90,27	84,72	16,54	0,60	173,18	7,49	0,01	0,01				
Всего за день:		30,2	31,2	169,4	1 084,2	19,61	0,21	0,38	0,18	0,44	317,90	399,61	85,46	7,06	981,67	26,15	0,03	0,08				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	1,5	3,9	10,3	82,3	0,00	0,02	0,01	0,03	0,06	4,28	13,76	2,60	0,21	19,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/4	4,5	5,3	22,2	153,8	0,40	0,04	0,09	0,03	0,06	86,14	73,34	12,81	0,30	141,75	6,84	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	12,2	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	6,48	3,24	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	328	6,1	9,2	44,7	284,8	0,40	0,06	0,10	0,06	0,12	94,47	93,58	18,65	1,32	160,75	6,84	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3	0,0	0,8	4,3	3,07	0,01	0,01	0,00	0,00	7,06	12,89	4,30	0,31	43,26	0,92	0,00	0,01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,7	4,6	11,7	104,1	0,10	0,01	0,02	0,02	0,00	11,21	18,61	3,10	0,17	29,10	1,17	0,00	0,02	77	2012
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120	12,1	16,4	23,3	289,8	0,60	0,05	0,00	0,43	0,00	16,80	147,00	34,20	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	166	2017
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	150	0,0	0,0	15,0	57,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	3,20	1,50	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,25	26,46	10,40	0,63	45,15	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	500	18,7	21,3	67,8	535,6	3,77	0,12	0,05	0,45	0,00	51,02	208,16	53,50	2,91	118,11	2,09	0,00	0,04		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,6	3,7	25,9	163,7	0,07	0,05	0,06	0,03	0,15	36,32	64,18	8,63	0,47	75,65	2,45	0,01	0,01	479	2008
РЯЖЕНКА	100	2,9	2,5	4,2	54,0	0,30	0,02	0,13	0,03	0,00	124,00	92,00	14,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	160	9,5	6,2	30,1	217,7	0,37	0,07	0,19	0,06	0,15	160,32	156,18	22,63	0,57	221,65	11,45	0,01	0,01		
Всего за день:		34,8	36,9	162,4	1 079,7	5,34	0,26	0,35	0,57	0,27	312,11	464,22	98,38	6,06	620,51	21,38	0,01	0,05		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/5	2,8	2,2	10,3	72,2	0,04	0,02	0,03	0,02	0,00	51,76	40,25	4,51	0,25	23,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/4	5,0	6,5	20,4	160,5	0,41	0,10	0,10	0,03	0,06	94,94	125,60	36,09	0,91	192,12	8,49	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6	0,1	0,0	7,1	29,4	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	4,25	3,45	0,39	18,21	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	335	7,9	8,7	37,8	262,2	1,03	0,12	0,13	0,05	0,06	155,50	170,10	44,05	1,55	233,53	8,49	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,2	7,4	7,67	0,02	0,01	0,05	0,00	4,30	7,96	6,14	0,31	88,97	0,61	0,00	0,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,5	5,6	7,9	97,2	0,82	0,02	0,03	0,03	0,00	11,94	23,59	5,64	0,37	84,41	1,72	0,00	0,01	57	2012
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	50	7,1	2,9	2,8	66,2	0,16	0,05	0,05	0,02	0,08	31,63	103,37	22,89	0,42	198,08	61,69	0,01	0,25	271	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	3,1	14,2	93,5	0,08	0,01	0,01	0,01	0,05	15,61	11,26	1,68	0,03	22,35	1,35	0,00	0,00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	12,5	52,4	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,73	2,97	3,32	0,59	84,09	0,60	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,9	72,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,59	27,49	6,06	1,17	47,53	1,86	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	630	16,6	12,1	63,6	388,8	9,93	0,11	0,11	0,11	0,13	78,80	176,66	45,73	2,89	525,43	67,83	0,01	0,26		
Полдник																				
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,3	1,6	30,1	151,7	0,00	0,05	0,02	0,01	0,02	9,64	32,96	6,28	0,40	51,43	0,63	0,01	0,01	472	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,8	2,4	4,7	52,4	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	102,00	72,00	11,20	0,08	146,00	9,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	160	7,1	4,0	34,7	204,1	0,52	0,08	0,13	0,03	0,02	111,64	104,96	17,48	0,48	197,43	9,63	0,01	0,01		
Всего за день:		30,9	26,2	136,8	902,0	21,48	0,34	0,39	0,20	0,21	361,94	462,72	115,26	7,12	#####	87,95	0,02	0,29		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	1,5	3,9	10,3	82,3	0,00	0,02	0,01	0,03	0,06	4,28	13,76	2,60	0,21	19,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
ДРАЧЕНА	90	9,6	12,2	5,5	174,2	0,12	0,05	0,23	0,17	1,52	59,69	125,79	10,05	1,43	139,78	15,97	0,02	0,03	228	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	12,2	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	6,48	3,24	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	4,2	5,4	22,4	141,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,30	5,40	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	294	16,6	21,6	60,3	446,7	0,12	0,07	0,24	0,20	1,58	75,82	170,33	21,29	3,05	191,78	15,97	0,02	0,03		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,6	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	0,3	1,5	1,4	19,1	1,53	0,01	0,00	0,02	0,00	3,63	6,69	3,33	0,20	46,94	0,55	0,00	0,00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,5	4,5	10,5	98,6	0,00	0,01	0,02	0,00	0,02	8,40	27,71	4,22	0,41	57,48	1,42	0,00	0,01	83	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50	8,2	8,3	8,1	139,7	0,33	0,06	0,06	0,03	0,03	23,47	81,37	14,15	1,01	119,27	3,40	0,01	0,04	305	2012
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	120/2	13,0	2,8	27,2	186,2	0,00	0,35	0,08	0,01	0,04	52,73	116,75	47,41	3,66	426,23	2,97	0,00	0,02	215	2012
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0,1	0,0	15,4	62,5	2,57	0,00	0,00	0,00	0,00	10,05	2,22	2,70	0,03	22,05	0,21	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,25	26,46	10,40	0,63	45,15	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	562	28,7	17,3	79,6	686,4	4,43	0,48	0,18	0,06	0,09	105,53	263,20	82,21	5,94	717,12	8,55	0,01	0,08		
Полдник																				
БЛИНЧИКИ	50/3	2,7	4,6	15,4	113,6	0,00	0,03	0,02	0,02	0,14	9,09	23,95	4,05	0,30	33,19	1,13	0,01	0,00	447	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	8,5	59,8	0,41	0,02	0,08	0,01	0,00	81,85	57,56	10,99	0,41	121,78	6,75	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	203	4,9	6,4	23,9	173,4	0,41	0,05	0,10	0,03	0,14	90,94	81,51	15,04	0,71	154,97	7,88	0,01	0,00		
Всего за день:		49,6	45,4	163,7	1 248,3	5,76	0,61	0,53	0,29	1,81	278,59	521,34	122,14	10,96	#####	33,40	0,04	0,11		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	328,7	320,4	1 519,8	10 296,7	122,40	3,44	3,80	2,20	5,52	3 019,84	4 600,60	1 077,06	76,26	9 029,94	374,67	0,21	1,30
Среднее значение за период	32,9	32,0	152,0	1 029,7	12,24	0,34	0,38	0,22	0,55	301,98	460,06	107,71	7,63	902,99	37,49	0,02	0,13
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,8	28,0	59,2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	324	100	529	176

СОГЛАСОВАНО

Заведующий
ДОУ детский сад № 11
И.В. Андреева
Р. 04.2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ООО «РАЦИОН»
Р.М. Ялчигулов



Примерное десятидневное меню для ДОУ
с 10,5 часовым режимом функционирования,
весенне-летний период 2023 года
от 3 до 7 лет.

Кумертау 2023 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6	1,9	5,7	12,9	110,4	0,00	0,03	0,02	0,04	0,09	5,47	17,39	3,25	0,26	23,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,3	7,0	34,8	231,2	0,52	0,12	0,15	0,04	0,08	122,91	167,06	33,47	1,69	239,47	9,06	0,03	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,39	8,62	4,31	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	436	9,4	12,7	63,8	406,2	0,52	0,15	0,17	0,08	0,17	133,77	193,07	41,03	3,03	263,37	9,06	0,03	0,00		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3	0,0	0,8	4,3	3,07	0,01	0,01	0,00	0,00	7,06	12,89	4,30	0,31	43,26	0,92	0,00	0,01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	200/12	4,1	4,9	10,2	98,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,03	11,54	26,66	4,71	0,38	52,81	1,29	0,00	0,01	85	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	13,1	11,8	19,1	232,3	0,00	0,04	0,08	0,03	0,15	8,01	113,59	18,65	1,43	198,16	5,00	0,00	0,03	298	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	0,00	1,89	0,00	1,23	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	632	21,1	17,0	73,8	527,7	3,07	0,13	0,13	0,03	0,18	45,83	190,94	44,40	3,02	359,96	7,21	0,00	0,06		
Полдник																				
ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ	70	5,5	5,4	37,9	222,0	0,02	0,06	0,04	0,01	0,04	15,94	45,65	8,03	0,51	70,99	1,52	0,02	0,01	184	2010
ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	170	7,5	6,9	40,9	270,0	0,72	0,09	0,21	0,04	0,04	135,94	140,65	22,03	0,51	216,99	1,52	0,02	0,03		
Всего за день:		38,6	36,7	188,3	1 246,6	5,11	0,38	0,52	0,15	0,39	321,84	530,96	111,06	7,82	980,32	18,79	0,05	0,09		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6	1,9	5,7	12,9	110,4	0,00	0,03	0,02	0,04	0,09	5,47	17,39	3,25	0,26	23,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200/5	6,1	8,0	26,8	204,5	0,78	0,08	0,17	0,04	0,08	159,06	143,50	29,07	0,50	251,14	14,09	0,00	0,01	190	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0,0	9,3	38,6	0,76	0,00	0,01	0,00	0,00	11,40	5,36	4,42	0,49	23,17	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	443	8,1	13,7	49,0	353,5	1,54	0,11	0,20	0,08	0,17	175,93	166,25	36,74	1,25	298,21	14,09	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,2	7,4	7,67	0,02	0,01	0,05	0,00	4,30	7,98	6,14	0,31	88,97	0,61	0,00	0,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/12/5	4,0	6,2	8,9	108,3	0,91	0,02	0,03	0,03	0,00	12,76	26,92	6,34	0,43	95,34	1,91	0,00	0,01	57	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,0	5,9	10,3	130,3	0,09	0,08	0,06	0,01	0,00	23,00	131,78	33,20	1,06	233,44	69,30	0,01	0,29	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	3,7	17,1	112,2	0,09	0,01	0,02	0,02	0,05	18,73	13,50	2,02	0,03	26,82	1,62	0,00	0,00	321	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	8,8	36,9	0,96	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	2,38	3,60	0,48	67,54	0,48	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,3	103,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,99	39,31	8,67	1,67	67,97	2,66	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	687	19,2	16,4	67,6	498,3	9,72	0,14	0,12	0,11	0,05	78,78	221,87	59,97	3,98	580,08	76,58	0,01	0,30		
Полдник																				
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	4,7	3,4	45,3	230,4	0,06	0,05	0,04	0,02	0,15	14,43	41,53	7,99	0,74	92,45	1,62	0,01	0,01	453	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	22,2	120,1	0,90	0,04	0,00	0,01	0,00	108,47	80,68	12,55	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	250	7,3	5,7	67,6	350,6	0,96	0,09	0,04	0,03	0,15	122,90	122,21	20,54	1,64	92,45	1,62	0,01	0,01		
Всего за день:		35,0	36,1	193,9	1 249,3	22,22	0,37	0,38	0,23	0,37	393,61	521,33	125,25	9,07	#####	94,29	0,02	0,33		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6	1,9	5,7	12,9	110,4	0,00	0,03	0,02	0,04	0,09	5,47	17,39	3,25	0,26	23,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,3	123,7	0,80	0,07	0,00	0,01	0,00	118,90	98,95	15,16	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,39	8,62	4,31	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	431	6,7	9,7	46,4	298,7	0,80	0,10	0,02	0,05	0,09	129,76	124,96	22,72	2,54	23,90	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	190	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,00	1,90	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	190	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,00	1,90	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3	0,0	0,8	4,3	3,07	0,01	0,01	0,00	0,00	7,06	12,89	4,30	0,31	43,26	0,92	0,00	0,01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/13	6,1	4,3	25,1	161,9	0,00	0,12	0,03	0,00	0,00	24,90	48,57	20,13	1,40	143,06	0,81	0,00	0,00	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,4	9,6	7,1	156,0	0,45	0,06	0,08	0,02	0,00	25,95	88,67	12,99	0,91	139,07	4,50	0,01	0,06	308	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,0	4,2	31,5	175,6	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	7,39	64,68	21,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200	0,0	0,0	20,0	75,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,57	4,26	2,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	683	23,4	18,4	108,8	688,4	3,52	0,27	0,15	0,04	0,00	87,22	256,87	75,52	3,52	390,69	6,23	0,01	0,08		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	70/14	10,6	7,7	16,7	181,4	0,16	0,03	0,14	0,05	0,09	112,13	128,60	16,20	0,41	123,42	1,59	0,01	0,02	237	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,39	8,62	4,31	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	284	10,8	7,8	32,9	246,1	0,16	0,03	0,14	0,05	0,09	117,52	137,22	20,51	1,49	123,42	1,59	0,01	0,02		
Всего за день:		40,8	35,9	188,0	1 233,2	4,48	0,40	0,31	0,14	0,18	343,05	519,05	120,65	7,55	538,58	7,82	0,02	0,10		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/9	4,0	3,4	12,9	98,6	0,06	0,03	0,04	0,03	0,00	84,74	61,70	6,43	0,34	31,00	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,3	7,5	35,7	240,0	0,52	0,16	0,14	0,04	0,08	118,06	156,91	41,67	1,18	231,64	10,84	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0,0	9,3	38,6	0,76	0,00	0,01	0,00	0,00	11,40	5,36	4,42	0,49	23,17	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	446	11,4	10,9	67,8	377,1	1,34	0,19	0,19	0,07	0,08	214,20	223,97	52,52	2,01	285,81	10,84	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,2	7,4	7,67	0,02	0,01	0,05	0,00	4,30	7,98	6,14	0,31	88,97	0,61	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ	200/12	4,3	4,2	16,2	118,0	0,09	0,02	0,01	0,01	0,00	9,85	21,60	3,89	0,29	31,93	0,82	0,00	0,02	82	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,1	9,6	2,1	129,8	0,00	0,02	0,05	0,00	0,00	4,76	74,14	8,94	1,07	160,00	3,51	0,00	0,02	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120/5	6,7	5,5	30,7	231,0	0,00	0,17	0,00	0,02	0,00	14,90	163,94	109,62	3,73	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,3	103,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,99	39,31	8,67	1,67	67,97	2,66	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,39	8,62	4,31	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	677	24,0	19,6	87,7	654,0	7,76	0,23	0,07	0,08	0,00	47,19	315,59	141,87	8,15	348,87	7,60	0,00	0,04		
Полдник																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ	70	3,4	1,6	25,7	130,3	0,78	0,05	0,02	0,01	0,04	10,37	28,49	6,16	0,70	94,65	1,12	0,01	0,01	451	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	13,3	84,1	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	97,82	70,52	13,48	0,19	140,12	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	260	6,1	3,7	38,9	214,4	1,25	0,09	0,12	0,02	0,04	108,19	99,01	19,64	0,89	234,77	9,22	0,01	0,01		
Всего за день:		42,0	34,9	194,2	1 292,6	20,35	0,54	0,40	0,18	0,12	385,58	649,57	222,03	13,25	#####	29,66	0,01	0,07		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6	1,9	5,7	12,9	110,4	0,00	0,03	0,02	0,04	0,09	5,47	17,39	3,25	0,26	23,90	0,00	0,00	0,00	1	2012	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,3	16,8	2,3	119,2	0,16	0,08	0,40	0,24	2,00	80,88	183,12	13,68	2,08	178,24	21,44	0,00	0,00	214	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,39	8,62	4,31	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	4,2	5,4	22,4	141,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,30	5,40	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	381	18,6	28,0	63,7	436,8	0,16	0,11	0,42	0,28	2,09	99,54	233,43	26,64	4,02	235,14	21,44	0,00	0,00			
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012	
Итого за прием пищи:	100	0,6	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,4	2,0	1,9	25,6	2,08	0,01	0,02	0,02	0,00	4,96	9,13	4,54	0,28	64,02	0,75	0,00	0,00		2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	200/12	4,0	6,6	6,8	104,3	0,32	0,01	0,02	0,02	0,00	13,71	25,28	5,05	0,37	67,02	1,66	0,00	0,01	67	2012	
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9,0	5,0	5,9	105,0	0,22	0,05	0,07	0,04	0,13	44,35	130,62	28,82	0,60	248,02	73,93	0,01	0,30	269	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,5	4,7	34,9	203,5	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	17,18	42,31	7,82	0,99	63,70	0,77	0,01	0,01	331	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01			
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	25,6	104,7	12,97	0,01	0,00	0,00	0,00	7,98	4,99	2,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008	
Итого за прием пищи:	727	22,8	18,6	99,6	667,9	15,59	0,21	0,17	0,10	0,21	98,53	250,13	64,07	3,14	507,26	77,11	0,02	0,33			
Полдник																					
ОЛАДЫИ	70	4,2	6,3	26,7	180,3	0,00	0,05	0,03	0,02	0,08	11,15	33,84	6,20	0,42	50,67	0,93	0,01	0,01	444	2008	
РЯЖЕНКА	120	3,5	3,0	5,0	64,8	0,36	0,02	0,16	0,03	0,00	148,80	110,40	16,80	0,12	175,20	10,80	0,00	0,00	401	2012	
Итого за прием пищи:	190	7,7	9,3	31,8	246,1	0,36	0,07	0,19	0,05	0,08	159,95	144,24	23,00	0,54	225,87	11,73	0,01	0,01			
Всего за день:			49,6	56,0	194,8	1 380,6	16,91	0,40	0,79	0,43	2,38	364,32	634,10	117,31	8,96	#####	111,28	0,03	0,34		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6	1,9	5,7	12,9	110,4	0,00	0,03	0,02	0,04	0,09	5,47	17,39	3,25	0,26	23,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200/6	7,1	8,3	35,5	248,2	1,32	0,12	0,00	0,05	0,00	155,76	236,28	35,64	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,39	8,62	4,31	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	437	9,3	14,1	64,6	423,2	1,32	0,15	0,02	0,09	0,09	166,62	262,29	43,20	2,66	23,90	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3	0,0	0,8	4,3	3,07	0,01	0,01	0,00	0,00	7,06	12,89	4,30	0,31	43,26	0,92	0,00	0,01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ	200/12	4,3	4,2	16,2	118,0	0,09	0,02	0,01	0,01	0,00	9,85	21,60	3,89	0,29	31,93	0,82	0,00	0,02	82	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	11,2	12,2	10,3	195,4	0,00	0,06	0,08	0,00	0,00	10,27	109,86	19,44	1,85	208,27	3,73	0,00	0,02	272	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120/5	3,0	4,2	31,8	177,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	7,45	65,21	21,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0,0	9,3	38,6	0,76	0,00	0,01	0,00	0,00	11,40	5,36	4,42	0,49	23,17	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	694	22,6	20,9	92,7	648,1	3,92	0,18	0,14	0,04	0,00	56,38	252,72	68,32	3,84	371,13	5,47	0,00	0,06		
Полдник																				
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,7	2,2	39,3	203,2	0,14	0,08	0,05	0,01	0,00	40,00	64,62	11,43	0,56	110,26	3,37	0,02	0,01	477	2008
ЙОГУРТ	120	2,4	1,8	3,6	57,6	0,84	0,04	0,20	0,03	0,00	144,00	114,00	16,80	0,00	175,20	0,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	190	9,1	4,0	42,9	260,8	0,98	0,12	0,25	0,04	0,00	184,00	178,62	28,23	0,56	285,46	3,37	0,02	0,03		
Всего за день:		41,4	39,1	209,9	1 373,8	7,02	0,46	0,42	0,17	0,09	413,30	699,93	143,35	8,32	800,49	9,84	0,02	0,09		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/9	4,0	3,4	12,9	98,6	0,06	0,03	0,04	0,03	0,00	84,74	61,70	6,43	0,34	31,00	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,1	8,1	27,9	225,0	0,50	0,00	0,10	0,00	0,10	112,20	114,80	25,60	0,40	179,80	9,60	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0,0	9,3	38,6	0,76	0,00	0,01	0,00	0,00	11,40	5,36	4,42	0,49	23,17	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	446	9,2	11,5	50,0	362,2	1,32	0,03	0,15	0,03	0,10	208,34	181,86	36,45	1,23	233,97	9,60	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,2	7,4	7,67	0,02	0,01	0,05	0,00	4,30	7,98	6,14	0,31	88,97	0,61	0,00	0,00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/12/5	4,4	7,0	13,0	133,9	0,25	0,01	0,02	0,01	0,00	16,74	37,88	7,12	0,46	74,80	1,46	0,00	0,01	76	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	75	11,7	13,5	2,7	178,2	0,46	0,05	0,11	0,06	0,33	31,03	103,90	11,08	1,01	147,41	7,29	0,01	0,07	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,5	4,7	34,9	203,5	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	17,18	42,31	7,82	0,99	63,70	0,77	0,01	0,01	331	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	0,00	1,89	0,00	1,23	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,3	0,5	21,3	102,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,98	39,27	8,67	1,67	67,90	2,66	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	727	24,1	25,6	82,4	702,6	8,38	0,15	0,17	0,14	0,41	86,10	231,34	42,72	4,44	444,01	12,79	0,02	0,09		
Полдник																				
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	70	4,4	2,6	41,7	208,1	0,04	0,05	0,03	0,02	0,08	12,24	36,82	7,44	0,60	79,73	1,05	0,01	0,01		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	13,3	84,1	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	97,82	70,52	13,48	0,19	140,12	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	260	7,1	4,8	55,0	292,2	0,51	0,09	0,13	0,03	0,08	110,06	107,34	20,92	0,79	219,85	9,15	0,01	0,01		
Всего за день:		40,9	42,4	207,2	1 403,9	20,21	0,30	0,47	0,21	0,59	420,50	531,54	108,09	8,66	#####	33,54	0,03	0,11		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6	1,9	5,7	12,9	110,4	0,00	0,03	0,02	0,04	0,09	5,47	17,39	3,25	0,26	23,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,1	8,2	27,4	208,0	0,50	0,00	0,10	0,00	0,10	114,40	97,50	17,10	0,40	188,60	9,10	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,39	8,62	4,31	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	436	8,2	14,0	66,6	383,0	0,50	0,03	0,12	0,04	0,19	125,26	123,51	24,66	1,74	212,50	9,10	0,00	0,00		
II Завтрак																				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	190	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,00	1,90	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	190	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,00	1,90	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/5	4,9	5,9	15,2	133,8	0,13	0,01	0,02	0,02	0,00	13,70	24,04	3,99	0,24	36,96	1,41	0,00	0,02	77	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3	0,0	0,8	4,3	3,07	0,01	0,01	0,00	0,00	7,06	12,89	4,30	0,31	43,26	0,92	0,00	0,01		2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	15,1	20,5	29,0	361,3	0,75	0,06	0,00	0,54	0,00	20,95	183,29	42,65	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	166	2017
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200	0,0	0,0	20,0	75,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,57	4,26	2,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	650	23,9	26,7	89,3	690,1	3,95	0,14	0,06	0,56	0,00	63,63	262,28	67,79	3,69	145,52	2,33	0,00	0,04		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	9,2	5,3	36,2	229,8	0,10	0,06	0,10	0,03	0,20	50,76	89,66	12,05	0,65	105,60	3,43	0,02	0,02	479	2008
РЯЖЕНКА	120	3,5	3,0	5,0	64,8	0,36	0,02	0,16	0,03	0,00	148,80	110,40	16,80	0,12	175,20	10,80	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	190	12,7	8,3	41,2	294,6	0,46	0,08	0,26	0,06	0,20	199,56	200,06	28,85	0,77	280,80	14,23	0,02	0,02		
Всего за день:		44,8	49,0	187,0	1 367,7	4,91	0,25	0,44	0,66	0,39	397,00	585,85	123,20	6,20	639,39	25,66	0,02	0,06		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/9	4,0	3,4	12,9	98,6	0,06	0,03	0,04	0,03	0,00	84,74	61,70	6,43	0,34	31,00	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,6	8,4	27,1	210,7	0,54	0,14	0,15	0,04	0,08	125,70	166,38	47,84	1,20	254,49	11,24	0,00	0,02	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0,0	9,3	38,6	0,76	0,00	0,01	0,00	0,00	11,40	5,36	4,42	0,49	23,17	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	446	10,8	11,8	49,2	347,9	1,36	0,17	0,20	0,07	0,08	221,84	233,44	58,69	2,03	308,66	11,24	0,00	0,02		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,2	7,4	7,67	0,02	0,01	0,05	0,00	4,30	7,98	6,14	0,31	88,97	0,61	0,00	0,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/12/5	4,2	6,8	10,3	120,2	1,07	0,02	0,03	0,03	0,00	14,49	27,62	6,98	0,46	103,31	1,99	0,00	0,01	57	2012
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	70	10,0	4,1	3,9	92,7	0,22	0,07	0,08	0,05	0,10	44,28	144,77	32,06	0,60	277,36	86,37	0,01	0,35	271	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	3,7	17,1	112,2	0,06	0,01	0,02	0,02	0,05	18,73	13,50	2,02	0,03	26,82	1,62	0,00	0,00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	18,3	76,3	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,00	3,96	4,43	0,79	112,17	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,4	0,4	21,2	102,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,02	39,42	8,68	1,68	68,14	2,68	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	687	20,6	15,3	72,0	610,8	10,65	0,13	0,15	0,15	0,15	102,82	237,25	60,31	3,87	676,77	94,07	0,01	0,36		
Полдник																				
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	70	6,1	2,3	42,1	213,0	0,00	0,07	0,02	0,01	0,02	12,09	46,67	8,82	0,56	73,31	0,88	0,02	0,01	472	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	120	3,4	2,9	5,6	62,9	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	122,40	86,40	13,44	0,10	175,20	10,80	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	190	9,6	5,2	47,7	275,9	0,62	0,10	0,15	0,03	0,02	134,49	133,07	22,26	0,66	248,51	11,68	0,02	0,01		
Всего за день:		41,2	32,7	178,6	1 181,6	22,63	0,43	0,52	0,26	0,25	475,15	614,76	149,26	8,76	#####	118,99	0,03	0,40		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6	1,9	5,7	12,9	110,4	0,00	0,03	0,02	0,04	0,09	5,47	17,39	3,25	0,26	23,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
ДРАЧЕНА	120	12,8	16,3	7,4	232,7	0,15	0,06	0,32	0,21	2,02	79,65	167,79	13,41	1,89	186,51	21,30	0,02	0,04	228	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,39	8,62	4,31	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	4,2	5,4	22,4	141,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,30	5,40	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	381	19,1	27,6	68,8	549,4	0,15	0,09	0,34	0,25	2,11	98,31	218,10	26,37	3,83	243,41	21,30	0,02	0,04		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,6	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	6,30	6,30	3,60	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,4	2,0	1,9	25,6	2,08	0,01	0,02	0,02	0,00	4,96	9,13	4,54	0,28	64,02	0,75	0,00	0,00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/19	5,9	5,9	13,7	129,0	0,00	0,01	0,03	0,00	0,03	10,92	36,19	5,49	0,52	75,02	1,87	0,00	0,01	83	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,4	11,6	11,3	195,7	0,47	0,08	0,10	0,04	0,04	32,89	113,95	19,80	1,42	167,01	4,75	0,01	0,06	305	2012
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150/3	16,2	3,5	33,8	232,1	0,00	0,44	0,09	0,01	0,05	65,69	147,93	59,04	4,58	530,97	3,70	0,00	0,02	215	2012
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,1	0,0	20,5	83,4	3,43	0,01	0,00	0,00	0,00	13,40	2,96	3,60	0,04	29,41	0,29	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	732	37,8	23,4	106,6	780,6	5,98	0,61	0,27	0,07	0,12	138,21	347,96	107,32	7,74	930,93	11,36	0,01	0,10		
Полдник																				
БЛИНЧИКИ	70/4	3,8	6,2	21,2	155,6	0,00	0,04	0,02	0,03	0,18	12,69	33,07	5,59	0,41	45,73	1,56	0,01	0,01	447	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	13,1	83,2	0,49	0,03	0,11	0,01	0,00	97,93	68,51	12,89	0,44	144,35	8,10	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	254	6,4	8,4	34,3	238,8	0,49	0,07	0,13	0,04	0,18	110,62	101,58	18,48	0,85	190,08	9,66	0,01	0,01		
Всего за день:		63,8	59,4	208,6	1 610,4	7,42	0,78	0,75	0,36	2,41	353,44	673,94	155,77	13,68	#####	43,32	0,04	0,15		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	438,0	422,2	1 950,5	13 338,5	131,26	4,31	5,00	2,79	7,17	3 867,79	5 961,03	1 375,97	92,27	10 595,43	493,19	0,27	1,74
Среднее значение за период	43,8	42,2	195,1	1 333,9	13,13	0,43	0,50	0,28	0,72	386,78	596,10	137,60	9,23	1 059,54	49,32	0,03	0,17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	28,5	58,4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	428	118	690	222