

УТВЕРЖДАЮ ООО «Престиж»

А.Д.Климова

«___» _____ 2024г

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
С 10.5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ
НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Айгуль»

Э.Р.Бердигулова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Акбузат»

Р.Г.Идрисова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Аленушка»

С.Р.Худайбердина

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ д/с КВ «Алтынай»

А.Х.Забирова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Белоснежка»

М.А.Исмаилов

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Белочка»

С.А.Чиннова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Березка»

З.И.Тукаева

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Курай»

А.Ф.Аргимбаева

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ д/с «Ласточка»

А.И.Тулякова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ д/с КВ «Ляйсан»

Н.И.Кумушкулова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Светлячок»

А.Р.Асмандиярова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Сказка»

Н.А.Фаттахова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ д/с КВ «Снегурочка»

С.Р.Бикбова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ д/с КВ «Солнышко»

З.С.Асылбаева

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ д/с КВ «Суппылар»

Н.Г.Баимуратова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ д/с КВ «Теремок»

Г.Ф.Магасумова

СОГЛАСОВАНО

НШ ДС «Аркаим»

Р.Н.Дияров

СОГЛАСОВАНО

"Утверждаю" ООО "ПРЕСТИЖ"

А.Д.Климова

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,05	37,7	0	0	32,91	0,05	0,5	0	1,01	0
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200/5	4,2	6,8	28,4	192,7	0	0,4	0	0,2	89,3	23,4	99,9	0,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,49	26,77	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,19	0,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:	450	7,45	11,13	54,44	349,07	0,1	0,44	33,21	1,05	102,6	39,1	138,3	1,8
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23												
II Завтрак													
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4												
Обед													
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	50	0,7	2,1	3,5	36,2	0	1,3	0,3	1,1	14,9	10,3	19,2	0,5
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200/10	2,1	5,6	12,2	111,6	0,1	8,4	0,2	1,9	33,8	21,8	51,4	1,0
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150/5	4,5	5,2	29	180,0	0,1	0	0	0,1	42,7	21,8	143,0	0,8
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,7	8,6	4,4	126,2	0	0,3	0	0,4	19,1	9,9	21,1	0,8
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	0	0	2,1	1,9	3,6	0,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:	745	18,4	22,8	81,0	607,1	0,3	10,4	0,5	4,6	129,1	76,1	277,5	5,0
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41												
Полдник													
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,9	6,5	21,6	168,6	0,1	8,6	0	0,2	51,4	25,8	82,6	1,1
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	50	3,0	3,0	23,9	135,6	0	0,9	0	0,4	10,5	5,7	28,1	0,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,6	12,3	69,3	0	0,3	0	0	59,6	9,2	40,4	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:	440	11,5	11,3	77,3	465,4	0,2	9,8	0	1,4	129,8	52,6	181,3	3,2
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32												

Всего за день:	38,10	45,38	227,59	1486,07	0,62	23,64	33,71	7,20	372,0	173,8	807,8	12,1
----------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200/5	7,5	9,2	33,4	246,8	0,2	0,4	0	1,5	107,8	61,5	190,6	1,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1,4	1,4	10,9	62,2	0	0,2	0	0	53,5	8,2	36,1	0,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:	465	16,8	15,3	64,1	462,2	0,3	0,6	0,1	3,1	189,5	85,9	326,5	3,7
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30												
II Завтрак													
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3												
Обед													
САЛАТ МОЗАЙКА	50	1,4	4,8	3,9	64,3	0	1,8	0,2	2,1	13,4	10,3	29,2	0,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	5,5	7,8	92,2	0	10,0	0,2	1,8	40,6	18,1	39,0	0,8
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	50	5,1	7,5	6,9	116,2	0	5,7	0	0,9	18,3	12,2	56,1	0,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,0	4,7	20,0	133,7	0,1	9,7	0	0,2	41,0	27,8	81,3	1,1
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	0	0	2,1	1,9	3,6	0,1
КИСЕЛЬ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:	740	14,7	23,8	89,0	633,6	0,2	27,6	0,4	6,1	135,1	80,8	252,7	5,2
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42												
Полдник													
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,49	26,77	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,19	0,7
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	9,88	9	35,75	263,25	0,06	0,05	47,88	0	157,5	13,75	125	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:	440	13,08	9,2	61,74	381,92	0,16	0,09	48,18	0,8	170,3	29,45	162,5	2,4

Полдник													
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	155	13,6	11,9	32,3	292,4	0,1	0,1	0	1,8	85,1	17,6	133,2	1,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,49	26,77	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,19	0,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:	395	16,8	12,1	58,29	411,07	0,2	0,14	0,3	2,6	97,9	33,3	170,5	2,5
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28												
Всего за день:		55,75	48,13	206,04	1483,27	1,0	8,44	33,61	12,85	556,2	270,3	889,0	11,9

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	17,7	0	0	0	0	37,4	1,4	20	0,1
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,3	6,2	27,6	188,1	0	0,4	0	0,9	93,9	14,7	82,7	0,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	2,3	14,2	87,3	0	0,4	0	0	82,9	12,1	60,4	0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:	450	11,8	10,2	61,3	385,0	0,1	0,8	0	1,7	222,5	40,1	193,3	1,4
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25												
II Завтрак													
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0
Итого за прием пищи:	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5												
Обед													
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	1,3	2,4	6,5	54,6	0	3,6	0,9	1,5	24,7	21,1	33,0	0,8
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/10	1,9	5,5	10,8	104,5	0	7,1	0,2	1,9	40,7	21,0	43,0	1,1
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	13,2	21,7	31,7	376,1	0	1,4	0,2	5,8	19,6	33,9	68,1	1,3

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:	690	19,6	30,0	79,3	672,8	0,1	12,1	1,3	10,3	101,5	86,4	183,3	5,0
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43												
Полдник													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	4,2	4,7	15,0	120,0	0,1	0,5	0	0,3	110,6	21,3	97,6	0,5
ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ	50	4,2	5,2	27,0	171,1	0,1	0	0	1,5	11,0	6,0	35,9	0,5
ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ	200/10	0,1	0	10,1	41,8	0	0,8	0	0	12,0	4,4	5,4	0,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:	500	11,5	10,1	71,6	424,8	0,3	1,3	0	2,6	141,9	43,6	169,1	2,2
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27												
Всего за день:		45,9	52,6	216,7	1554,6	0,5	15,3	1,3	14,6	645,9	191,1	688,2	8,6

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак													
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,05	37,7	0	0	32,91	0,05	0,5	0	1,01	0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,1	13,5	2,4	175,4	0,1	0,2	0,2	1,7	86,7	13,6	170,1	1,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,49	26,77	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,19	0,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:	395	14,35	17,83	28,44	331,77	0,2	0,24	33,41	2,55	100,0	29,3	208,9	3,2
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21												
II Завтрак													
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3												
Обед													
САЛАТ ШКОЛЬНЫЙ	50	0,7	3,7	3,1	49,5	0	1,7	0	1,7	13,9	8,7	17,9	0,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,6	8,6	16,2	163,9	0,1	5,4	0,2	2,5	21,2	21,7	73,6	1,2
АЗУ С МЯСОМ	180	9,0	14,9	15,0	230,8	0,1	7,3	0	4,1	18,1	27,3	109,3	1,7
КИСЕЛЬ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:	680	18,5	27,6	83,1	655,9	0,3	14,4	0,2	9,4	72,9	68,2	244,3	5,2
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41												
Полдник													
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	4,7	50,7	264,6	0,1	0	0	0,4	12,7	33,3	96,4	0,6
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,8	29,2	162,8	0,1	0	0	0	10,4	12	33,6	0,6
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1,4	1,4	10,9	62,2	0	0,2	0	0	53,5	8,2	36,1	0,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:	460	12,2	10,1	110,3	581,5	0,3	0,2	0	1,2	84,9	65,4	196,3	2,3
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35												
Всего за день:		45,45	55,93	231,64	1616,17	0,8	24,84	33,61	13,75	273,8	170,9	580,10	12,9

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	17,7	0	0	0	0	37,4	1,4	20	0,1
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	6,7	7,6	33,7	229,7	0,2	0,4	0	1,1	95,5	39,3	141,7	1,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,49	26,77	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,19	0,7

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:	450	11,1	9,3	59,69	366,07	0,3	0,44	0,3	1,9	145,7	56,4	199,0	2,7
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22												
II Завтрак													
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4												
Обед													
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,9	3,1	4,7	50,6	0	3,7	0	1,4	7,5	8,8	22,0	0,4
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/10	2,2	6,0	13,7	124,4	0,1	5,4	0,2	2,0	23,8	19,4	58,1	0,8
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,4	8,7	7,9	142,1	0	0,1	0	0,5	20,9	15,2	87,7	1,4
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150/3	16,2	3,6	34	232,6	0,5	0	0	6,7	66,8	59,3	148,6	4,6
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	0	0	2,1	1,9	3,6	0,1
КИСЕЛЬ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:	743	31,1	22,7	110,7	776,9	0,7	9,6	0,2	11,7	140,8	115,1	363,5	9,1
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46												
Полдник													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,3	4,6	24,2	159,2	0,2	0	0	3,0	17,9	79,8	118,4	2,7
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,7	6,4	29,9	192,2	0,1	0	0	1,5	8,6	5,4	29,4	0,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,49	26,77	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,19	0,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:	440	12,2	11,2	80,09	470,07	0,4	0,04	0,3	5,3	39,3	100,9	185,1	4,4
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28												
Всего за день:		55,15	43,35	265,33	1677,54	1,42	13,08	0,8	19,05	336,3	278,4	796,2	18,3

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг

Завтрак													
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,05	37,7	0	0	32,91	0,05	0,5	0	1,01	0
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200/5	4,2	6,8	28,4	192,7	0	0,4	0	0,2	89,3	23,4	99,9	0,4
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,8	2,7	14,1	92,7	0	0,4	0	0	83,4	19,6	69,9	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:	450	10,05	13,83	62,05	415,0	0,1	0,8	32,91	1,05	181,5	54,9	201,0	1,7
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31												
II Завтрак													
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4												
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	0	1,9	0	1,4	15,8	9,5	18,5	0,6
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	3,4	6,6	0,7	75,5	0	0,4	0	0,1	14,9	5,9	32,9	0,4
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	10,2	12,4	13,7	207,4	0,1	10,6	0,6	2,6	37,8	34,0	56,1	1,8
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0
Итого за прием пищи:	680	17,5	22,3	48,8	466,1	0,2	12,9	0,6	5,2	85,0	59,8	146,7	4,6
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35												
Полдник													
МАКАРОННИК	170	6,8	9,1	44,3	286,4	0,1	0	0	2,7	20,4	12,8	64,0	1,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,49	26,77	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,19	0,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:	410	10,0	9,3	70,29	405,07	0,2	0,04	0,3	3,5	33,2	28,5	101,3	2,9
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30												
Всего за день:		37,95	45,83	190,94	1333,17	0,5	23,74	33,81	10,35	315,7	151,2	480,1	11,4

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,7	0	21,1	0	0	0	0	44,9	1,7	24	0,1
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,3	6,2	27,6	188,1	0	0,4	0	0,9	93,9	14,7	82,7	0,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	2,3	14,2	87,3	0	0,4	0	0	82,9	12,1	60,4	0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:	451	12,0	10,4	61,3	388,4	0,1	0,8	0	1,7	230,0	40,4	197,3	1,4
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26												
II Завтрак													
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,08	0,08	19,8	81	0,01	2,25	0	0,3	3,75	1,5	2,25	0,75
Итого за прием пищи:	150	0,08	0,08	19,8	81	0,01	2,25	0	0,3	3,75	1,5	2,25	0,75
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5												
Обед													
САЛАТ МОЗАЙКА	50	1,4	4,8	3,9	64,3	0	1,8	0,2	2,1	13,4	10,3	29,2	0,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/10	1,9	5,5	10,8	104,5	0	7,1	0,2	1,9	40,7	21,0	43,0	1,1
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	11,4	15,0	30,0	300,3	0,2	13,9	0	3,3	25,4	47,3	171,7	2,8
КИСЕЛЬ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:	690	17,9	25,7	93,5	680,8	0,3	22,8	0,4	8,4	99,2	89,1	287,4	6,2
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45												
Полдник													
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	200	3,6	4,5	15,5	117,9	0	0,5	0	0,1	108,6	17,7	88,6	0,2
ВАК БЕЛЯШ	50	5,5	6,1	13,6	131,8	0	1,5	0	0,7	18,1	10,6	56,8	0,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,49	26,77	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,19	0,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:	490	12,3	10,8	55,09	368,37	0,1	2,04	0,3	1,6	139,5	44,0	162,7	2,4
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24												
Всего за день:		42,28	46,98	229,69	1518,57	0,51	27,89	0,7	12,0	472,45	175,0	669,7	10,75

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200/5	7,5	9,2	33,4	246,8	0,2	0,4	0	1,5	107,8	61,5	190,6	1,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1,4	1,4	10,9	62,2	0	0,2	0	0	53,5	8,2	36,1	0,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:	465	16,8	15,3	64,1	462,2	0,3	0,6	0,1	3,1	189,5	85,9	326,5	3,7
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29												
II Завтрак													
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	4,9	7,2	91,7	0,1	0,8	0	0	160,7	17,7	113,4	0,2
Итого за прием пищи:	150	4,5	4,9	7,2	91,7	0,1	0,8	0	0	160,7	17,7	113,4	0,2
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6												
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,6	44,3	0	7,3	0	1,1	18,8	6,3	13,7	0,5
УРЯ С ПТИЦЕЙ	200	6,0	8,0	16,9	163,9	0,1	0,4	0	0,7	20,0	23,6	82,8	1,0
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,9	4,5	27,6	166	0,04	0	0,03	0,5	20	17	134	1
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,7	8,6	4,4	126,2	0	0,3	0	0,4	19,1	9,9	21,1	0,8
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	0	0	2,1	1,9	3,6	0,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:	710	21,8	24,8	85,4	653,5	0,24	8,4	0,03	3,8	96,5	69,1	294,4	5,2
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40												

Полдник													
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,6	6,5	18,7	153,9	0,1	18,6	0,7	1,5	65,8	38,4	84,9	1,6
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	6,73	4,88	21,33	137,86	0,05	0	0,03	0,48	36,68	8,93	69,6	0,54
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,49	26,77	0	0,04	0,3	0	4,5	3,8	7,19	0,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:	490	13,53	11,58	66,02	410,43	0,25	18,64	1,03	2,78	115,28	63,03	191,8	3,54
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25												
Всего за день:		56,63	56,58	222,72	1617,83	0,89	28,44	1,16	9,68	561,98	235,73	926,1	12,64

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак													
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,7	0	21,1	0	0	0	0	44,9	1,7	24	0,1
КАША "ДРУЖБА"	200/5	5,5	7,2	31,5	213,4	0,1	0,4	0	0,7	90,3	31,3	121,7	0,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,8	2,7	14,1	92,7	0	0,4	0	0	83,4	19,6	69,9	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:	451	12,7	11,8	65,1	419,1	0,2	0,8	0	1,5	226,9	64,5	245,8	2,2
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25												
II Завтрак													
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	10,2	96,5	0	1,2	0	0	186,1	21	138	0,2
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	10,2	96,5	0	1,2	0	0	186,1	21	138	0,2
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6												
Обед													
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,8	3,4	4,3	51,1	0	3,6	0,2	1,6	11,9	10,4	23,5	0,5
СВЕКОЛЬНИК	200/10	2,2	4,9	13,9	112,0	0	6,0	0,2	1,6	38,7	24,1	54,9	1,2
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	13,2	21,7	31,7	376,1	0	1,4	0,2	5,8	19,6	33,9	68,1	1,3

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:	690	19,4	30,4	80,2	676,8	0,1	11,0	0,6	10,1	86,7	78,8	185,7	4,8
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41												
Полдник													
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,0	4,7	20,0	133,7	0,1	9,7	0	0,2	41,0	27,8	81,3	1,1
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	4,5	25	0,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1,4	1,4	10,9	62,2	0	0,2	0	0	53,5	8,2	36,1	0,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:	420	10,4	8,7	87,9	470,8	0,2	9,9	0	1,0	108,3	52,4	172,6	2,6
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28												
Всего за день:		46,9	54,7	243,4	1663,2	0,5	22,9	0,6	12,6	608,0	216,7	742,1	9,8

ООО ПРЕСТИЖ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	469.1	502.3	2,258.7	15,512.8	7.4	226.6	220.9	122.7	4,653.7	2,067.3	7,150.9	121.9
Среднее значение за период	46,91	50,23	225,87	1551,28	0,74	22,66	22,09	12,27	465,37	206,73	715,09	12,19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,10	29,14	58,76									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

3-7 лет	448	135	707	449	
---------	-----	-----	-----	-----	--

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
53-19з- 2020	2021
54-21к- 2020	2021
54-2гн- 2020	2021
16	2021

859	2021
-----	------

33	2017
54-4с- 2020	2021
175	2016
619	2021
673	2021
54-1хн- 2020	2021
16	2021

301	2021
1052	2021
54-4гн- 2020	2021
16	2021

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
54-6о- 2020	2021
54-9к- 2020	2021
54-4гн- 2020	2021
16	2021

749	2021
-----	------

134	2021
54-1с- 2020	2021
54-3м- 2020	2021
54-11г- 2020	2021
673	2021
411	2008
16	2021

54-2гн- 2020	2021
54-3г- 2020	2021
16	2021

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
53-19з- 2020	2021
54-21гн- 2020	2021
54-16к- 2020	2021
16	2021

832	2021
-----	------

54-16з- 2020	2021
54-8с- 2020	2021
54-4 г- 2020	2021
54-6р- 2020	2021
54-1хн- 2020	2021
16	2021

394	2021
54-2гн-2020	2021
16	2021

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
54-1з-2020	2021
352	2021
54-23гн-2020	2021
16	2021

830	2021

54-12з-2020	2021
54-2с-2020	2021
54-12м-2020	2021

54-1хн- 2020	2021
16	2021

54-18к- 2020	2021
1013	2021
54-3гн- 2020	2021
16	2021

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
53-19з- 2020	2021
54-1о- 2020	2021
54-2гн- 2020	2021
16	2021

749	2021
-----	------

31	2017
54-7с- 2020	2021
260	2008
411	2008
16	2021

323	2008
	2008
54-4гн- 2020	2021
16	2021

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
54-1з- 2020	2021
54-6к- 2020	2021
54-2гн- 2020	2021

16	2021
----	------

859	2021

42	2011
54-3с-2020	2021
54-4м-2020	2021
330	СБ.ШК.200 4
673	2021
411	2008
16	2021

54-4 г-2020	2021
424	2011
54-2гн-2020	2021
16	2021

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
---------------------	---------------------

53-19з-2020	2021
54-21к-2020	2021
54-21гн-2020	2021
16	2021

749	2021

54-13з-2020	2021
283	2021
54-27м-2020	2021
16	2021
54-1хн-2020	2021

397	2021
54-2гн-2020	2021
16	2021

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
54-1з- 2020	2021
352	2021
54-23гн- 2020	2021
16	2021

856	2021
-----	------

134	2021
54-2с- 2020	2021
54-17м- 2020	2021
411	2008
16	2021

54-18к- 2020	2021
54-2гн- 2020	2021
16	2021

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
54-6о- 2020	2021
54-9к- 2020	2021
54-4гн- 2020	2021
16	2021

832	2021
-----	------

54-7з- 2020	2021
74	2016
54-5г- 2020	2021
619	2021
673	2021
54-1хн- 2020	2021
16	2021

54-9г-2020	2021
453	2008
54-2гн-2020	2021
16	2021

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
54-1з-2020	2021
54-16к-2020	2021
54-21гн-2020	2021
16	2021

435	2008

157	2021
54-18с-2020	2021
54-12м-2020	2021

54-1хн- 2020	2021
16	2021

54-11г- 2020	2021
	2008
54-4гн- 2020	2021
16	2021