

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ПРЕСТИЖ"

А.Д.Климова

«___» _____ 2023 г.

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

СОГЛАСОВАНО
МДОБУ д/с «Алтынай»

А.Х. Забирова

СОГЛАСОВАНО
МДОБУ ЦРР д/с «Аленушка»

С. Р. Худайбердина

СОГЛАСОВАНО
МДОБУ ЦРР д/с «Айгуль»

Э. Р. Бердигулова

СОГЛАСОВАНО
МДОБУ ЦРР д/с «Светлячок»

А. Р. Асмандиярова

СОГЛАСОВАНО
МДОБУ ЦРР д/с «Акбузат»

Р. Г. Идрисова

СОГЛАСОВАНО
МДОБУ ЦРР д/с «Березка»

Т. И. Туляева

СОГЛАСОВАНО
МДОБУ ЦРР д/с «Белочка»

С. А. Чиннова

СОГЛАСОВАНО
МДОБУ д/с «Солнышко»

Е. С. Пономарева

СОГЛАСОВАНО
МДОБУ д/с «Теремок»

Г. Ф. Магасумова

СОГЛАСОВАНО
МДОБУ ЦРР д/с «Аркаим»

Е. Р. Габдулшева

СОГЛАСОВАНО
МДОБУ ЦРР д/с «Белоснежка»

М. А. Пудовкина

СОГЛАСОВАНО
МДОБУ ЦРР д/с «Сказка»

Н. А. Фаттахова

СОГЛАСОВАНО
МДОБУ д/с «Снегурочка»

С. Р. Бикбова

СОГЛАСОВАНО
МДОБУ ЦРР д/с «Курай»

А. Ф. Аргимбаева

СОГЛАСОВАНО
МДОБУ д/с «Ласточка»

А. И. Тулякова

СОГЛАСОВАНО
МДОБУ д/с «Ляйсан»

Н. И. Кумушкулова

СОГЛАСОВАНО
МДОБУ д/с «Сулпылар»

Н. Г. Баймуратова

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				№ 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															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,05	37,7	0	0	32,91	0,05	0,5	0	1,01	0	53-19з-2020	2021
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	180/5	3,8	6,5	25,6	177,2	0	0,4	0	0,2	80,2	21,0	90,0	0,4	54-21к-2020	2021
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	54-2гн-2020	2021
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	16	2021
Итого за прием пищи:	430	7,05	10,83	51,64	333,57	0,1	0,44	33,21	1,05	93,5	36,7	128,40	1,8		
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	859	2021
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		
Обед															
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	50	0,7	2,1	3,8	37,3	0	1,3	0,3	1,1	16,0	10,5	19,3	0,5	33	2017
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	54-4с-2020	2021
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	175	2016
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,8	12,2	6,1	176,9	0	0,5	0	0,4	26,8	14,0	29,6	0,8	619	2021
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	0	0	2,1	1,9	3,6	0,1	673	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	54-1хн-2020	2021
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	16	2021
Итого за прием пищи:	765	21,5	26,4	83,0	658,9	0,3	10,6	0,5	4,6	137,9	80,4	286,1	5,0		
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	301	2021
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	50	3,0	3,0	23,9	135,6	0	1,4	0	0,4	10,5	5,7	28,1	0,8	1052	2021
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	54-4гн-2020	2021
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	16	2021
Итого за прием пищи:	440	11,5	11,3	77,3	465,4	0,2	10,3	0	1,4	129,8	52,6	181,3	3,2		
Всего за день:		40,80	48,68	226,79	1522,37	0,62	24,34	33,71	7,20	371,7	175,7	606,30	12,1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледвод ы, 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	54-1з-2020	2021
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180/5	6	7,2	30,2	210,2	0,1	0,4	0	1,0	86,0	35,3	127,4	1,1	54-6к-2020	2021
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	54-4гн-2020	2021
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	16	2021
Итого за прием пищи:	410	11,6	10,3	60,6	382,0	0,2	0,6	0	1,8	185,2	56,8	213,7	2,3		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	0	0,6	16	8	11	2,2	749	2021
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	0	0,6	16	8	11	2,2		
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	134	2021
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	54-1с-2020	2021
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70	7,1	10,5	9,5	162,6	0	8,1	0	1,2	25,7	17,0	78,4	1,2	54-3м-2020	2021
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	54-11г-2020	2021
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	0	0	2,1	1,9	3,6	0,1	673	2021
КИСЕЛЬ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
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	16	2021
Итого за прием пищи:	760	16,7	26,8	91,6	680,0	0,2	30,0	0,4	6,4	142,5	85,6	275,0	5,5		
Полдник															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	7,9	7,2	28,6	210,6	0,05	0,04	38,3	0	126	11	100	0,8	54-3г-2020	2021
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	54-2гн-2020	2021
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	16	2021
Итого за прием пищи:	400	11,1	7,4	54,59	329,27	0,15	0,08	38,6	0,8	138,8	26,7	137,39	2,2		
Всего за день:		39,8	44,9	216,59	1438,27	0,55	46,68	39,0	9,6	482,5	177,1	637,09	12,2		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	180/5	4,9	6,8	28,3	195,7	0,1	0,4	0	0,7	81,3	28,2	109,7	0,7	54-16к-2020	2021
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	54-21гн-2020	2021
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	16	2021
Итого за прием пищи:	425	10,7	9,7	61,9	380,3	0,2	0,8	0	1,5	173,0	59,7	209,8	2,0		
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	832	2021
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,2	0,9	15	73,2	0	0	0	0	2,2	1,8	10	0,2	930	2021
Итого за прием пищи:	170	5,7	5,8	22,2	164,9	0,1	0,8	0	0	162,9	19,5	123,4	0,4		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,8	3,0	4,1	46,4	0	2,1	0,2	1,3	12,1	9,5	20,5	0,5	54-16з-2020	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,5	15,1	118,5	0,1	3,7	0,2	1,7	28,8	26,0	62,4	1,6	54-8с-2020	2021
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	54-4 г-2020	2021
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	7,5	6,5	2,2	96,9	0	0,8	0	2,5	41,4	25,5	116,2	0,4	54-6р-2020	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	54-1хн-2020	2021
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	16	2021
Итого за прием пищи:	720	21,4	19,0	75,9	558,6	0,4	6,6	0,4	9,6	116,7	151,2	356,7	7,0		
Полдник															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	140/4	5,3	5,9	23,5	170,0	0,1	0,3	0	1,1	73,8	42,9	132,2	1,2	54-9к-2020	2021
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	50/5	9,2	6,4	10,5	137,7	0	0,1	0	0,1	83,9	12,5	103,6	0,3	54-1т-2020	2021
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	54-2гн-2020	2021
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	16	2021
Итого за прием пищи:	439	17,7	12,5	59,99	426,37	0,2	0,44	0,3	2,0	170,5	71,1	273,19	2,9		
Всего за день:		55,5	47,0	219,99	1530,17	0,9	8,64	0,7	13,1	623,1	301,5	963,09	12,3		

4 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		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	54-13-2020	2021
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180/5	4,8	6,0	25,0	172,9	0	0,4	0	0,8	84,6	13,3	74,5	0,4	352	2021
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	54-23гн-2020	2021
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	16	2021
Итого за прием пищи:	430	11,3	10,0	58,7	369,8	0,1	0,8	0	1,6	213,2	38,7	185,1	1,4		
II Завтрак															
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0	830	2021
Итого за прием пищи:	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		
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	54-12з-2020	2021
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	54-2с-2020	2021
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	11,2	20,1	31,7	353,7	0	1,4	0,2	5,8	18,3	32,1	68,1	1,2	54-12м-2020	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	54-1хн-2020	2021
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	16	2021
Итого за прием пищи:	690	17,6	28,4	79,3	650,4	0,1	12,1	1,3	10,3	100,2	84,6	183,3	4,9		
Полдник															
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	180	3,7	4,3	13,6	108,0	0	0,5	0	0,3	99,7	19,2	87,9	0,4	54-18к-2020	2021
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	1013	2021
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	54-3гн-2020	2021
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	16	2021
Итого за прием пищи:	480	11,0	9,7	70,2	412,8	0,2	1,3	0	2,6	131,0	41,5	159,4	2,1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледоы, 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	53-19з-2020	2021
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	180/5	3,8	6,5	25,6	177,2	0	0,4	0	0,2	80,2	21,0	90,0	0,4	54-21к-2020	2021
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	54-2гн-2020	2021
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	16	2021
Итого за прием пищи:	430	7,05	10,83	51,64	333,57	0,1	0,44	33,21	1,05	93,5	36,7	128,40	1,8		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	0	0,6	16	8	11	2,2	749	2021
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	0	0,6	16	8	11	2,2		
Обед															
САЛАТ ШКОЛЬНЫЙ	50	0,7	3,7	3,1	49,5	0	1,7	0	1,7	17,2	8,9	18,6	0,5	32	2017
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	54-7с-2020	2021
АЗУ С МЯСОМ	180	9,7	15,6	15,5	241,6	0,1	7,3	0	4,1	18,4	28,0	115,6	1,8	492	2021
КИСЕЛЬ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
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	16	2021
Итого за прием пищи:	680	19,2	28,3	83,6	666,7	0,3	14,4	0,2	9,4	76,5	69,1	251,3	5,3		
Полдник															
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,2	5,9	16,9	137,9	0,1	16,6	0,7	1,4	59,0	34,7	76,5	1,5	54-9г-2020	2021
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,2	0,9	15	73,2	0	0	0	0	2,2	1,8	10	0,2	930	2021
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	54-4гн-2020	2021
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	16	2021
Итого за прием пищи:	420	8,8	8,4	62,3	365,2	0,2	16,8	0,7	2,2	123,0	56,6	152,8	2,8		
Всего за день:		35,45	47,93	207,34	1412,47	0,6	47,64	34,11	13,25	309,0	170,4	543,50	12,1		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледво-ды, 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	54-6о-2020	2021
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180/5	6	7,2	30,2	210,2	0,1	0,4	0	1,0	86,0	35,3	127,4	1,1	54-6к-2020	2021
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	54-2гн-2020	2021
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	16	2021
Итого за прием пищи:	465	14,1	11,9	56,49	390,17	0,2	0,44	0,4	2,6	118,7	55,3	234,39	3,4		
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	859	2021
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		
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	42	2011
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	54-3с-2020	2021
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,6	12,1	11,0	198,7	0	0,1	0	0,6	29,3	21,2	122,6	1,8	54-4м-2020	2021
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	54-21г-2020	2021
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	0	0	2,1	1,9	3,6	0,1	673	2021
КИСЕЛЬ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
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	16	2021
Итого за прием пищи:	763	34,3	26,1	113,8	833,5	0,7	9,6	0,2	11,8	149,2	121,1	398,4	9,5		
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	54-4 г-2020	2021
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	424	2011
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	54-2гн-2020	2021
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	16	2021
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	185,19	4,4		
Всего за день:		61,35	49,35	265,23	1758,24	1,32	13,08	0,9	19,85	317,7	283,3	828,48	19,4		

7 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Витамины	Минеральные вещества		
--------------------------------	--	------------------	--	----------	----------------------	--	--

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г	Энергети- ческая ценность,	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,05	37,7	0	0	32,91	0,05	0,5	0	1,01	0	53-19з- 2020	2021
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	180/5	3,8	6,5	25,6	177,2	0	0,4	0	0,2	80,2	21,0	90,0	0,4	54-21к- 2020	2021
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	54-21гн- 2020	2021
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	16	2021
Итого за прием пищи:	430	9,65	13,53	59,25	399,5	0,1	0,8	32,91	1,05	172,4	52,5	191,11	1,7		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	0	0,6	16	8	11	2,2	749	2021
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	0	0,6	16	8	11	2,2		
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	54-13з- 2020	2021
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	283	2021
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	54-27м- 2020	2021
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	16	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	54-1хн- 2020	2021
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		
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	397	2021
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	54-2гн- 2020	2021
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	16	2021
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	101,39	2,9		
Всего за день:		37,55	45,53	188,14	1317,67	0,5	29,74	33,81	10,35	306,6	148,8	450,20	11,4		

8 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Витамины	Минеральные вещества		
--------------------------------	--	------------------	--	----------	----------------------	--	--

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети- ческая ценность,	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецеп- тивы	Сборник рецептур
Завтрак															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180/5	4,8	6,0	25,0	172,9	0	0,4	0	0,8	84,6	13,3	74,5	0,4	352	2021
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	54-23гн- 2020	2021
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	16	2021
Итого за прием пищи:	425	10,1	8,5	58,7	352,1	0,1	0,8	0	1,6	175,8	37,3	165,1	1,3		
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	856	2021
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		
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	134	2021
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	54-2с- 2020	2021
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	11,8	15,3	28,3	297,9	0,2	13,1	0	3,1	24,5	45,8	171,7	2,8	54-17м- 2020	2021
КИСЕЛЬ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
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	16	2021
Итого за прием пищи:	680	18,3	26,0	91,8	678,4	0,3	22,0	0,4	8,2	98,3	87,6	287,4	6,2		
Полдник															
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	180	3,3	4,5	14,0	110,4	0	0,5	0	0	97,9	16,0	79,9	0,2	54-18к- 2020	2021
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	72	2002
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	54-2гн- 2020	2021
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	16	2021
Итого за прием пищи:	470	12,0	10,8	53,59	360,87	0,1	2,04	0,3	1,5	128,8	42,3	174,09	2,4		
Всего за день:		40,48	45,38	223,89	1472,37	0,51	27,09	0,7	11,6	406,65	168,7	628,84	10,65		

9 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Витамины	Минеральные вещества		
--------------------------------	--	------------------	--	----------	----------------------	--	--

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети- ческая ценность,	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецеп- тивы	Сборник рецептур
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,05	37,7	0	0	32,91	0,05	0,5	0	1,01	0	53-19з-2020	2021
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	180/5	6,8	8,6	30,0	225,7	0,2	0,4	0	1,4	96,8	55,2	171,4	1,5	54-9к-2020	2021
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	54-4гн-2020	2021
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	16	2021
Итого за прием пищи:	410	11,25	14,33	60,45	417,5	0,3	0,6	32,91	2,25	159,1	75,3	238,71	2,6		
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	832	2021
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,2	0,9	15	73,2	0	0	0	0	2,2	1,8	10	0,2	930	2021
Итого за прием пищи:	170	5,7	5,8	22,2	164,9	0,1	0,8	0	0	162,9	19,5	123,4	0,4		
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	54-7з-2020	2021
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	74	2016
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,9	4,5	27,6	166	0,04	0	0,03	0,5	20	17	134	1	54-5г-2020	2021
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,8	12,2	6,1	176,9	0	0,5	0	0,4	26,8	14,0	29,6	0,8	619	2021
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	0	0	2,1	1,9	3,6	0,1	673	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	54-1хн-2020	2021
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	16	2021
Итого за прием пищи:	730	24,9	28,4	87,1	704,2	0,24	8,6	0,03	3,8	104,2	73,2	302,9	5,2		
Полдник															
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,2	5,9	16,9	137,9	0,1	16,6	0,7	1,4	59,0	34,7	76,5	1,5	54-9г-2020	2021
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	453	2008
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	54-2гн-2020	2021
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	16	2021
Итого за прием пищи:	470	13,13	10,98	64,22	394,43	0,25	16,64	1,03	2,68	108,48	59,33	183,49	3,44		
Всего за день:		54,98	59,51	233,97	1681,03	0,89	26,64	33,97	8,73	534,68	227,33	848,50	11,64		

10 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Витамины	Минеральные вещества		
--------------------------------	--	------------------	--	----------	----------------------	--	--

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети- ческая ценность,	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецеп- тивы	Сборник рецептур
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,7	0	21,1	0	0	0	0	44,9	1,7	24	0,1	54-13-2020	2021
КАША "ДРУЖБА"	180/5	4,9	6,8	28,3	195,7	0,1	0,4	0	0,7	81,3	28,2	109,7	0,7	54-16к-2020	2021
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	54-21гн-2020	2021
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	16	2021
Итого за прием пищи:	431	12,1	11,4	61,9	401,4	0,2	0,8	0	1,5	217,9	61,4	233,8	2,1		
II Завтрак															
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	10,2	96,5	0	0,5	0	0	186,1	21	138	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	10,2	96,5	0	0,5	0	0	186,1	21	138	0,2		
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	157	2021
СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	4,8	7,5	13,8	142,7	0	6,1	0,2	1,6	40,5	26,5	75,6	1,4		
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	180	13,1	16,0	30,9	320,1	0	2,0	0,3	0,7	23,4	34,5	151,7	1,5	304	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	54-1хн-2020	2021
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	16	2021
Итого за прием пищи:	690	21,9	27,3	79,3	651,5	0,1	11,7	0,7	5,0	92,3	81,8	290,0	5,2		
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	54-11г-2020	2021
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2	930	2021
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	54-4гн-2020	2021
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	16	2021
Итого за прием пищи:	400	9,2	7,7	72,9	397,6	0,2	9,9	0	1,0	106,1	50,6	162,6	2,4		
Всего за день:		47,6	50,2	224,3	1547,0	0,5	22,9	0,7	7,5	602,4	214,8	824,4	9,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	456,5	493,0	2219,0	15222,3	6,8	262,1	211,8	115,7	4579,2	2053,4	7001,7	120,1
Среднее значение за период	45,65	49,30	221,90	1522,23	0,68	26,21	21,18	11,57	457,92	205,34	700,17	12,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,99	29,15	58,86									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

3-7 лет	429	139	716	437	
---------	-----	-----	-----	-----	--