

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ПРЕСТИЖ"
А.Д.Климова

« » 2023 г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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

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.А. Тагаева

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
НП-ДС Аркаим

Г.Р. Габдушева

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 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				№ 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	160/4	3,3	5,3	23,0	154,2	0	0,3	0	0,2	71,0	18,5	78,3	0,3	54-21к-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,81	23,97	0	0,04	0,26	0	4,03	3,39	6,44	0,62	54-2гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021
Итого за прием пищи:	379	5,73	9,63	43,46	284,77	0	0,34	33,17	0,85	81,73	30,79	108,45	1,42		
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	30	0,4	1,3	2,3	22,2	0	0,8	0,2	0,7	9,6	6,4	11,8	0,2	33	2017
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	180/10	2,0	5,2	10,9	102,4	0,1	7,6	0,2	1,6	31,1	19,8	46,9	0,9	54-4с-2020	2021
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150/5	4,5	5,3	29	180,8	0,1	0	0	0,1	42,7	21,8	143,0	0,8	175	2016
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	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	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	7,6	1,6	0	0	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021
Итого за прием пищи:	675	17,3	21,7	73,4	561,1	0,3	9,1	0,4	3,7	118,7	68,2	257,7	4,2		
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	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021
Итого за прием пищи:	410	10,5	11,1	71,0	435,3	0,1	10,2	0	1,2	121,6	48,6	169,5	2,8		
Всего за день:		34,28	42,58	202,71	1345,67	0,42	22,64	33,57	5,90	332,53	153,59	546,15	10,52		

2 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		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	160/4	5,2	6,0	26,9	183,6	0,1	0,3	0	0,9	74,8	31,2	111,8	0,9	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021
Итого за прием пищи:	379	10,0	9,1	52,4	332,4	0,1	0,5	0	1,5	171,9	49,7	190,6	1,9		
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	180/10	1,6	5,1	6,9	85,0	0	9,0	0,2	1,6	37,3	16,4	35,7	0,8	54-1с-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
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	54-3м-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	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021
Итого за прием пищи:	690	13,8	23,4	81,2	595,4	0,2	26,6	0,4	5,7	129,0	77,1	241,1	4,8		
Полдник															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	155	7,66	6,98	27,74	204,28	0,05	0,04	37,15	0	122,22	10,67	97	0,78	54-3г-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	0	4,05	3,42	6,48	0,63	54-2гн-2020	2021
Итого за прием пищи:	365	10,04	7,18	48,19	297,30	0,05	0,08	37,42	0,6	132,47	22,99	126,18	1,91		
Всего за день:		34,24	40,08	191,59	1272,10	0,35	43,18	37,82	8,4	449,37	157,79	568,88	10,81		

3 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА"	160/4	4,3	5,6	25,3	170,6	0,1	0,3	0	0,6	70,6	24,8	96,0	0,7	54-16к-2020	2021	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,1	2,0	10,5	69,1	0	0,3	0	0	62,2	14,5	52,1	0,5	54-21гн-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021	
Итого за прием пищи:	344	8,6	7,8	50,4	308,6	0,1	0,6	0	1,2	139,0	48,2	170,8	1,7			
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	180	4,1	3,9	13,5	106,7	0,1	3,4	0,2	1,4	25,6	23,4	56,2	1,5	54-8с-2020	2021	
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	5,3	4,7	1,5	69,1	0	0,6	0	1,8	29,7	18,3	83,0	0,3	54-6р-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	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	7,6	1,6	0	0	54-1хн-2020	2021	
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021	
Итого за прием пищи:	650	18,0	16,6	68,5	495,4	0,4	6,1	0,4	8,4	99,4	139,4	309,4	6,4			
Полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	45/4	8,4	5,7	9,4	124,4	0	0,1	0	0,1	74,7	11,4	93,0	0,3	54-1т-2020	2021	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	130/4	5,0	5,6	21,8	158,0	0,1	0,3	0	1,0	68,6	39,9	122,8	1,2	54-9к-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	0	4,05	3,42	6,48	0,63	54-2гн-2020	2021	
Итого за прием пищи:	393	15,78	11,5	51,65	375,42	0,1	0,44	0,27	1,7	153,55	63,62	244,98	2,63			
Всего за день:		48,08	41,7	192,75	1344,32	0,7	7,94	0,67	11,3	554,85	270,72	848,58	11,13			

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	160/4	4,1	5,0	22,4	150,6	0	0,3	0	0,7	73,4	11,7	64,8	0,3	352	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,8	1,8	12,4	74,2	0	0,3	0	0	67,0	10,0	49,0	0,2	54-23гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021
Итого за прием пищи:	379	9,3	8,5	49,4	311,4	0	0,6	0	1,3	184,0	32,0	156,5	1,1		
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	180/10	1,8	5,1	9,6	96,1	0	6,5	0,2	1,7	37,4	19,1	39,4	0,9	54-2с-2020	2021
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	10,7	19,1	29,9	334,7	0	1,4	0,2	5,6	17,5	30,6	64,5	1,2	54-12м-2020	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	7,6	1,6	0	0	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021
Итого за прием пищи:	630	16,3	27,0	71,2	599,4	0,1	11,5	1,3	9,7	93,7	79,2	168,2	4,3		
Полдник															
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150	3,1	3,5	11,2	90,1	0	0,4	0	0,2	82,7	15,9	73,3	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021
Итого за прием пищи:	440	9,6	8,9	62,9	371,9	0,1	1,2	0	2,3	111,9	35,2	137,3	1,9		
Всего за день:			38,2	46,7	188,0	1354,7	0,2	14,4	1,3	13,3	569,6	167,4	604,5	7,3	

5 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		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	160/4	3,3	5,3	23,0	154,7	0	0,3	0	0,2	69,8	18,6	78,8	0,3	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021
Итого за прием пищи:	399	5,75	9,63	44,14	288,07	0	0,34	33,21	0,85	81,0	31,3	109,70	1,5		
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	180	5,4	8,1	14,5	151,9	0,1	4,9	0,2	2,2	19,3	19,9	69,2	1,1	54-7с-2020	2021
АЗУ С МЯСОМ	170	9,2	14,7	14,6	228,1	0,1	6,8	0	3,9	17,5	26,5	109,3	1,8	492	2021
КИСЕЛЬ	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021
Итого за прием пищи:	620	17,8	26,9	74,1	610,2	0,3	13,4	0,2	8,7	70,9	63,8	232,3	4,8		
Полдник															
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	155	3,2	7,7	15,1	153,9	0,1	14,2	0,6	1,0	63,3	30,7	72,9	1,3	54-9г-2020	2021
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81,4	0	0	0	0	5,2	6	16,8	0,3	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021
Итого за прием пищи:	385	8,3	11,2	55,2	366,4	0,1	14,4	0,6	1,6	128,2	53,8	148,5	2,5		
Всего за день:		32,25	48,13	183,24	1311,67	0,4	44,14	34,01	11,75	296,1	156,9	501,50	11,0		

6 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	54-1з-2020	2021
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	160/4	5,2	6,0	26,9	183,6	0,1	0,3	0	0,9	74,8	31,2	111,8	0,9	54-6к-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	0	4,05	3,42	6,48	0,63	54-2гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021
Итого за прием пищи:	379	8,78	7,7	47,35	294,32	0,1	0,34	0,27	1,5	122,45	44,92	160,98	2,13		
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	180/10	2,0	5,2	12,2	108,1	0,1	4,9	0,2	1,7	20,1	17,4	51,3	0,8	54-3с-2020	2021
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	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	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021
Итого за прием пищи:	693	30,2	21,9	102,3	729,6	0,7	9,1	0,2	11,2	134,3	111,1	348,4	8,7		
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	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	0	4,05	3,42	6,48	0,63	54-2гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021
Итого за прием пищи:	410	11,38	11,2	74,55	444,42	0,3	0,04	0,27	5,1	36,75	97,52	176,98	4,13		
Всего за день:		51,11	40,95	239,05	1532,84	1,12	12,48	0,74	17,95	304,00	259,54	696,86	17,06		

7 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	160/4	3,3	5,3	23,0	154,6	0	0,3	0	0,2	69,4	18,6	78,6	0,3	54-21к-2020	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,1	2,0	10,5	69,1	0	0,3	0	0	62,2	14,5	52,1	0,5	54-21гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021
Итого за прием пищи:	349	7,65	11,63	48,15	330,3	0	0,6	32,91	0,85	138,3	42,0	154,41	1,3		
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 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	180	3,5	6,3	1,2	75,1	0	0,6	0,2	0,2	17,6	8,5	36,7	0,5	283	2021
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	9,5	11,7	12,9	196,4	0,1	9,9	0,6	2,5	35,8	32,1	53,2	1,7	54-27м-2020	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	7,6	1,6	0	0	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021
Итого за прием пищи:	620	16,2	21,3	43,4	431,1	0,2	12,4	0,8	5,0	83,3	58,5	139,7	4,2		
Полдник															
МАКАРОННИК	160	6,4	8,5	41,7	269,5	0,1	0	0	2,5	19,4	11,9	60,3	1,3	397	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	0	4,05	3,42	6,48	0,63	54-2гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021
Итого за прием пищи:	370	8,78	8,7	62,15	362,52	0,1	0,04	0,27	3,1	29,65	24,22	89,48	2,43		
Всего за день:		33,03	42,03	163,50	1170,92	0,3	29,04	33,98	9,55	267,25	132,72	394,59	10,13		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	160/4	4,1	5,0	22,4	150,6	0	0,3	0	0,7	73,4	11,7	64,8	0,3	352	2021	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,8	1,8	12,4	74,2	0	0,3	0	0	67,0	10,0	49,0	0,2	54-23гн-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021	
Итого за прием пищи:	374	8,1	7,0	49,4	293,7	0	0,6	0	1,3	146,6	30,6	136,5	1,0			
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	180/10	1,8	5,1	9,6	96,1	0	6,5	0,2	1,7	37,4	19,1	39,4	0,9	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	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021	
Итого за прием пищи:	630	17,5	25,6	83,7	639,0	0,3	21,4	0,4	7,8	92,2	83,7	275,5	5,6			
Полдник																
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	150	2,7	4,0	11,6	94,4	0	0,4	0	0	81,2	13,2	66,7	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	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	0	4,05	3,42	6,48	0,63	54-2гн-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021	
Итого за прием пищи:	410	10,58	10,3	45,65	319,22	0	1,94	0,27	1,3	109,55	36,12	152,68	2,13			
Всего за день:		36,26	42,98	198,55	1332,92	0,31	26,19	0,67	10,7	352,10	151,92	566,93	9,48			

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		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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	160/4	6,0	7,2	26,7	197,2	0,2	0,3	0	1,2	84,2	48,9	150,8	1,4	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021	
Итого за прием пищи:	379	9,65	12,93	52,25	366,0	0,2	0,5	32,91	1,85	144,4	66,0	210,61	2,3			
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	4,4	43,3	0	7,7	0	1,2	21,9	6,5	12,3	0,5	54-7з-2020	2021	
УРЯ С ПТИЦЕЙ	180	5,8	7,6	15,2	151,9	0,1	0,4	0	0,7	18,3	21,6	77,4	0,9	74	2021	
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	50	7,7	8,6	4,4	126,2	0	0,3	0	0,4	19,1	9,9	21,1	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	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	7,6	1,6	0	0	54-1хн-2020	2021	
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021	
Итого за прием пищи:	660	20,9	24,4	78,4	616,9	0,24	8,8	0,03	3,7	95,5	65,3	279,7	4,7			
Полдник																
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	155	3,2	7,7	15,1	153,9	0,1	14,2	0,6	1,0	63,3	30,7	72,9	1,3	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	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	0	4,05	3,42	6,48	0,63	54-2гн-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021	
Итого за прием пищи:	415	12,31	12,78	56,88	384,78	0,15	14,24	0,90	2,08	110,23	51,95	171,68	2,97			
Всего за день:		48,56	55,91	209,73	1532,58	0,69	24,34	33,84	7,63	513,03	202,75	785,39	10,37			

10 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		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 "ДРУЖБА"	160/4	4,3	5,6	25,3	170,6	0,1	0,3	0	0,6	70,6	24,8	96,0	0,7	54-16к-2020	2021	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,1	2,0	10,5	69,1	0	0,3	0	0	62,2	14,5	52,1	0,5	54-21гн-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021	
Итого за прием пищи:	349	9,8	9,3	50,4	326,3	0,1	0,6	0	1,2	176,4	49,6	190,8	1,8			
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	180/10	4,1	6,7	12,5	128,6	0	5,6	0,2	1,5	36,5	24,3	68,4	1,4			
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	170	12,4	15,1	29,2	302,0	0	1,9	0,2	0,6	22,1	32,6	143,1	1,4	304	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	7,6	1,6	0	0	54-1хн-2020	2021	
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4	16	2021	
Итого за прием пищи:	630	19,8	25,6	71,2	595,7	0,1	11,1	0,6	4,6	84,6	75,7	266,3	4,7			
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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	16	2021	
Итого за прием пищи:	390	8,4	7,7	68,0	374,6	0,1	9,9	0	0,8	104,0	47,6	155,1	2,2			
Всего за день:		42,4	46,4	199,8	1393,1	0,3	22,1	0,6	6,6	551,1	193,9	750,2	8,9			

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	398,5	451,6	1969,0	13628,5	4,8	246,5	210,1	103,1	4190,4	1847,2	6264,6	106,7
Среднее значение за период	39,85	45,16	196,90	1362,85	0,48	24,65	21,01	10,31	419,04	184,72	626,46	10,67
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,69	29,82	58,49									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

1-3 года	371	139	650	399	
----------	-----	-----	-----	-----	--