

ОСЕННЕЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 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				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ	150	4,4	4,7	12,5	110,3	0,10	0,70	0,00	0,00	143,30	19,10	109,00	0,20	94	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	11,3	80,9	0,00	0,50	0,00	0,00	98,80	18,60	78,00	0,50	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,6	8,0	15,4	152,4	0,00	0,10	0,00	0,10	94,30	7,40	70,50	0,40		2012
Итого за прием пищи:	345	12,1	15,2	39,2	343,6	0,10	1,30	0,00	0,10	336,40	45,10	257,50	1,10		
II Завтрак															
ФРУКТЫ	100	0,2	0,2	4,9	23,5	0,00	5,00	0,00	0,30	8,00	4,00	5,50	1,10		2008
Итого за прием пищи:	100	0,2	0,2	4,9	23,5	0,00	5,00	0,00	0,30	8,00	4,00	5,50	1,10		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,3	2,3	1,0	26,1	0,00	1,50	0,00	1,00	7,80	4,80	14,40	0,40		2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	3,8	9,5	8,1	133,6	0,10	6,60	0,20	1,80	34,40	23,50	60,60	1,30	57	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	19,0	7,2	2,2	173,1	0,21	14,40	6,71	1,56	15,99	17,38	276,58	6,04	256	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	110	2,1	3,2	15,2	97,6	0,00	0,00	0,00	1,00	15,40	9,50	69,30	0,50	324	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,2	0,1	12,0	51,4	0,00	1,70	0,00	0,20	18,60	7,60	6,30	0,50	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	560	28,0	22,7	55,5	563,4	0,41	24,20	6,91	6,46	99,39	70,38	461,98	10,34		
Полдник															
МОЛОКО	160	4,5	3,9	7,5	83,8	0,10	0,80	0,00	0,00	163,20	17,90	115,20	0,20	400	2012
ПЕЧЕНЬ ОБОГАЩЕННОЕ	40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	200	4,5	3,9	7,5	83,8	0,10	0,80	0,00	0,00	163,20	17,90	115,20	0,20		
Ужин															
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	200	5,2	6,0	22,9	167,5	0,10	15,20	0,70	1,40	49,80	38,40	100,20	2,00	149	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,0	0,0	5,0	19,9	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	2,20	1,40	0,20	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
Итого за прием пищи:	380	7,5	6,2	43,0	258,4	0,10	15,20	0,70	2,00	63,90	50,50	126,80	2,80		
Всего за день:		52,3	48,2	150,1	1 272,7	0,71	46,50	7,61	8,86	670,89	187,88	966,98	15,54		

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Жиры, г	Углевод. г											
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	6.1	7.1	18.5	0.20	0.70	0.00	1.40	141.10	50.90	147.80	1.40	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.3	1.8	11.4	0.00	0.40	0.00	0.00	82.00	11.90	60.40	0.20	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2.3	5.0	15.4	0.00	0.00	0.00	0.10	6.30	3.90	20.50	0.30		2012
Итого за прием пищи:	350	10.7	13.9	45.3	0.20	1.10	0.00	1.50	229.40	66.70	228.70	1.90		
II Завтрак														
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.5	0.1	9.8	0.00	0.80	0.00	0.00	6.30	3.60	6.30	1.30	399	2012
Итого за прием пищи:	200	0.5	0.1	9.8	0.00	0.80	0.00	0.00	6.30	3.60	6.30	1.30		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0.7	1.9	1.6	0.00	6.20	0.00	0.80	17.40	5.10	9.70	0.30		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	4.7	9.7	17.8	0.20	10.80	0.20	1.90	31.70	29.90	83.10	1.30	94	2008
ПУДИНГ РЫБНЫЙ	60	13.4	2.9	3.8	0.00	92.9	0.10	0.30	31.20	23.50	165.70	0.60	270	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.9	2.6	18.8	0.00	110.5	0.00	0.70	5.00	4.00	21.90	0.50	317	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0.1	0.1	8.3	0.00	34.0	0.00	0.10	7.40	2.30	1.50	0.30	373	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	0.10	81.6	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	540	24.4	17.6	67.3	0.40	17.90	0.20	5.20	99.90	72.40	316.70	4.60		
Полдник														
МОЛОКО	150	4.3	3.7	7.0	0.10	8.80	0.00	0.00	153.00	16.80	108.00	0.20	400	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	1.8	0.8	11.8	0.00	60.9	0.00	0.00	3.60	2.70	14.40	0.10	469	2012
Итого за прием пищи:	200	6.1	4.5	18.8	0.10	8.80	0.00	0.00	156.60	19.50	122.40	0.30		
Ужин														
ОВОЩИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	2.4	2.3	10.1	0.00	9.80	0.60	0.40	46.30	26.30	56.30	1.00	338	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	170	0.2	0.1	7.2	0.00	20.00	0.10	0.00	8.90	2.20	0.80	0.20	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
Итого за прием пищи:	400	4.9	2.6	32.4	0.00	29.80	0.70	1.00	62.10	38.40	82.30	1.80		
Всего за день:		46.6	38.7	173.6	0.70	50.40	0.90	7.70	554.30	200.60	756.40	9.90		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														В1, мг		
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	15.2	18.8	14.8	0.00	0.10	0.10	2.10	115.50	20.80	168.50	1.00	224	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2.5	2.2	9.2	0.00	0.50	0.00	0.00	95.30	11.50	66.20	0.30	394	2012		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.7	4.8	11.6	0.00	0.00	0.00	0.10	4.90	2.90	15.60	0.20		2012		
Итого за прием пищи:	350	19.4	25.8	35.6	0.00	0.60	0.10	2.20	215.70	35.20	250.30	1.50				
II Завтрак																
ФРУКТЫ	150	0.3	0.3	7.4	0.00	7.50	0.00	0.50	12.00	6.00	8.30	1.70		2008		
Итого за прием пищи:	150	0.3	0.3	7.4	0.00	7.50	0.00	0.50	12.00	6.00	8.30	1.70				
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	0.4	2.3	1.5	0.00	2.70	0.00	1.10	6.70	5.80	12.30	0.30		2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	2.5	2.1	17.8	0.10	6.50	0.20	1.10	18.50	21.20	52.30	1.00	82	2012		
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	19.1	19.3	0.1	250.0	0.10	0.90	0.10	0.20	16.10	17.70	1.50	300	2012		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.9	3.9	9.5	86.8	0.00	24.10	0.40	1.80	67.40	29.00	1.60	336	2012		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0.3	0.2	14.1	59.8	0.00	2.30	0.00	0.20	22.30	10.30	9.50	372	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	1.60		2008		
Итого за прием пищи:	530	27.8	28.2	60.0	608.2	0.30	36.50	0.70	5.30	138.20	91.60	324.80	6.50			
Полдник																
МОЛОКО	170	4.0	3.4	6.5	73.3	0.10	0.70	0.00	0.00	142.80	15.70	100.80	0.10	400	2012	
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20		2008	
Итого за прием пищи:	200	5.8	4.8	29.0	183.1	0.10	0.70	0.00	0.00	146.10	18.40	115.80	0.30			
Ужин																
КАША ВЯЗАЯ ИЗ СМЕСИ КРУП	200	6.0	7.6	22.7	183.1	0.00	0.60	0.00	1.20	123.90	36.40	157.90	1.20	174	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.7	2.2	10.4	72.4	0.00	0.50	0.00	0.00	98.30	14.30	72.50	0.30	395	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008	
Итого за прием пищи:	400	11.0	10.0	48.2	326.5	0.00	1.10	0.00	1.80	229.10	60.60	255.60	2.10			
Всего за день:		64.3	69.1	180.2	1 609.4	0.40	46.40	0.80	9.80	741.10	211.80	954.80	12.10			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Жир, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
		Белки, г	Жиры, г														
Завтрак																	
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	155	5.5	8.8	20.0	181.1	0.10	0.60	0.00	0.70	126.50	36.10	139.60	0.80	189	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3.1	2.5	11.3	80.9	0.00	0.50	0.00	0.00	98.80	18.60	78.00	0.50	397	2012		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.7	4.8	11.6	96.4	0.00	0.00	0.00	0.10	4.90	2.90	15.60	0.20		2012		
Итого за прием пищи:	355	10.3	16.1	42.9	358.4	0.10	1.10	0.00	0.80	230.20	57.60	233.20	1.50				
II Завтрак																	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.00	0.80	0.00	0.00	6.30	3.60	6.30	1.30	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.00	0.80	0.00	0.00	6.30	3.60	6.30	1.30				
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	30	0.4	2.4	1.9	31.6	0.00	3.30	0.00	1.10	6.30	6.50	11.80	0.40		2012		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	4.2	9.6	13.2	156.7	0.20	5.40	0.20	2.00	21.20	23.20	74.00	1.00	76	2012		
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	15.8	1.3	6.2	98.5	0.10	0.50	0.00	0.90	38.30	28.30	194.20	0.60	255	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.3	5.7	15.6	122.5	0.10	7.60	0.00	0.20	25.90	21.20	61.90	0.80	321	2012		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0.3	0.2	14.6	63.6	0.00	3.00	0.00	0.30	24.70	11.50	11.10	0.80	372	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008		
Итого за прием пищи:	530	25.6	19.6	68.5	554.5	0.50	19.80	0.20	5.40	123.60	98.30	387.80	5.20				
Полдник																	
ЙОГУРТ	160	3.0	2.3	4.5	72.0	0.00	1.10	0.00	0.00	180.00	21.00	142.50	0.00		2008		
ВАФЛИ	40	1.1	1.3	30.9	141.6	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	4.00	14.40	0.60		2008		
Итого за прием пищи:	200	4.1	3.6	35.4	213.6	0.00	1.10	0.00	0.00	186.40	25.00	156.90	0.60				
Ужин																	
АЗУ	200	12.5	14.0	12.4	225.4	0.08	4.90	0.01	2.87	18.20	29.40	143.50	2.10	260	2008		
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	170	0.3	0.0	14.4	58.9	0.00	0.10	0.00	0.00	16.40	6.40	11.30	0.20	380	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008		
Итого за прием пищи:	400	15.1	14.2	41.9	355.3	0.08	5.00	0.01	3.47	41.50	45.70	180.00	2.90				
Всего за день:	55.6	53.6	198.5	1 523.5	0.68	27.80	0.21	9.67	588.00	230.20	964.20	11.50					

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
		4.9	7.1												18.8	0.00		
Завтрак																		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	4.9	7.1	18.8	158.7	0.00	0.60	0.00	0.50	129.80	16.40	99.20	0.30	189	2008			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.3	1.8	9.5	63.6	0.00	0.40	0.00	0.00	82.00	11.90	60.40	0.20	395	2012			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.8	8.2	15.4	155.7	0.00	0.10	0.00	0.10	102.30	7.70	75.10	0.40		2012			
Итого за прием пищи:	405	12.0	17.1	43.7	378.0	0.00	1.10	0.00	0.60	314.10	36.00	234.70	0.90					
II Завтрак																		
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		2008			
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60					
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	1.4	3.6	8.1	70.5	0.00	3.80	0.00	1.60	32.00	19.00	37.30	1.20	33	2012			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	150	6.3	7.2	27.0	196.8	0.20	6.10	0.10	0.70	48.90	27.10	95.30	1.10	79	2012			
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	14.6	14.7	9.1	226.6	0.00	0.00	0.00	0.50	10.90	19.50	134.60	2.10	282	2012			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3.0	4.2	13.7	104.4	0.10	0.00	0.00	1.70	11.60	45.50	67.70	1.50	181	2008			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0.3	0.2	11.2	48.2	0.00	2.30	0.00	0.20	22.20	10.30	9.50	0.50	372	2012			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008			
Итого за прием пищи:	530	28.2	30.3	86.1	728.1	0.40	12.20	0.10	5.60	132.80	129.00	379.20	8.00					
Полдник																		
РЯЖЕНКА	160	4.5	3.9	6.5	83.8	0.00	0.20	0.00	0.00	168.60	17.90	117.80	0.20	401	2012			
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	200	4.5	3.9	6.5	83.8	0.00	0.20	0.00	0.00	168.60	17.90	117.80	0.20					
Ужин																		
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150/30	14.0	12.5	13.2	226.5	0.00	0.10	0.00	1.20	105.80	15.40	143.70	0.60	212	2012			
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0.0	0.0	5.0	19.9	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	2.20	1.40	0.20	392	2012			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008			
Итого за прием пищи:	380	16.3	12.7	33.3	317.4	0.00	0.10	0.00	1.80	119.90	27.50	170.30	1.40					
Всего за день:		62.5	64.5	190.6	1 603.3	0.40	23.60	0.10	8.00	743.40	252.40	930.00	11.10					

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
	Белки, г	Жиры, г												Углеводы, г	
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12.2	15.1	2.1	192.9	0.10	0.20	0.20	1.90	78.60	13.50	182.50	2.10	215	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	3.1	2.7	10.1	77.5	0.00	0.60	0.00	0.00	115.70	13.70	80.60	0.30	394	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2.3	5.0	15.4	116.0	0.00	0.00	0.00	0.10	6.30	3.90	20.50	0.30		2012
Итого за прием пищи:	350	17.6	22.8	27.6	386.4	0.10	0.80	0.20	2.00	200.60	31.10	283.60	2.70		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1.0	0.2	19.6	83.4	0.00	1.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	399	2012
Итого за прием пищи:	100	1.0	0.2	19.6	83.4	0.00	1.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	6.00	0.00	0.10	13.80	8.40	25.10	0.60		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	6.6	9.9	15.0	176.6	0.20	5.00	0.20	1.80	38.80	32.20	121.50	1.60	81	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130	11.5	12.5	13.8	214.8	0.10	7.20	0.00	2.10	14.60	28.30	129.60	2.00	258	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0.3	0.2	17.5	75.3	0.00	3.00	0.00	0.30	24.70	11.50	11.10	0.80	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	495	21.5	23.1	64.8	556.7	0.40	21.20	0.20	5.20	99.10	88.00	322.10	6.60		
Полдник															
МОЛОКО	150	4.0	3.4	6.5	73.3	0.10	0.70	0.00	0.00	142.80	15.70	100.80	0.10	400	2012
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	50	10.5	26.2	27.2	386.6	0.11	44.01	0.15	8.10	163.01	50.77	155.26	2.95	451	2008
Итого за прием пищи:	200	14.5	29.6	33.7	459.9	0.21	44.71	0.15	8.10	305.81	66.47	256.06	3.05		
Ужин															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	1.3	2.8	7.2	62.3	0.00	36.70	0.10	0.90	19.50	11.40	26.50	0.50	96	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	170	0.2	0.0	14.6	59.7	0.00	0.10	0.00	0.00	17.90	3.90	10.30	0.50	379	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.3	29.5	130.6	0.10	0.00	0.00	1.00	8.40	16.20	40.50	1.20		2008
Итого за прием пищи:	400	4.1	3.1	51.3	252.6	0.10	36.80	0.10	1.90	45.80	31.50	77.30	2.20		
Всего за день:		58.7	78.8	197.0	1739.0	0.81	105.11	0.65	17.20	663.91	224.27	951.66	17.05		

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	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг									
					150								170	30	360	5.3	3.1	1.7	10.1	21.5	9.4
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ	150	5.3	5.6	21.5	158.5	0.10	0.60	0.00	0.60	0.00	0.00	0.60	121.50	27.70	121.70	0.60	189	2008			
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3.1	2.5	9.4	73.2	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	98.80	18.60	78.00	0.50	397	2012				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1.7	4.8	11.6	96.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.90	2.90	15.60	0.20		2012				
Итого за прием пищи:	360	10.1	12.9	42.5	328.1	0.10	1.10	0.00	0.70	0.00	0.00	225.20	49.20	215.30	1.30						
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	100	0.8	0.3	10.5	48.0	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	21.00	14.00	0.30		2008				
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.3	10.5	48.0	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	21.00	14.00	0.30						
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	30	1.3	2.0	6.1	48.9	0.00	2.80	1.30	1.20	1.20	1.30	33.10	27.30	42.00	0.80	54	2012				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	3.8	9.5	8.1	133.6	0.10	6.60	0.20	1.80	1.80	0.20	34.40	23.50	60.60	1.30	57	2012				
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	13.4	16.4	0.0	200.4	0.00	0.00	0.00	2.60	7.10	13.00	113.40	16.00	1.60	271	2008					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.7	4.6	18.5	126.6	0.10	9.00	0.00	0.20	30.40	25.20	72.90	1.00	321	2012						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0.3	0.2	13.1	55.9	0.00	2.30	0.00	0.20	22.30	10.30	9.50	0.50	372	2012						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008						
Итого за прием пищи:	530	24.1	33.1	62.8	647.0	0.30	20.70	1.50	6.90	134.50	106.90	333.20	6.80								
Полдник																					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.5	2.2	9.2	67.0	0.00	0.50	0.00	0.00	95.30	11.50	66.20	0.30	394	2012						
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МОРКОВЬЮ	50	0.6	1.2	10.3	59.4	0.00	3.40	0.20	0.60	20.00	9.30	15.30	1.70	387	2012						
Итого за прием пищи:	200	3.1	3.4	19.5	126.4	0.00	3.90	0.20	0.60	115.30	20.80	81.50	2.00								
Ужин																					
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	23.4	10.4	3.5	200.3	0.20	0.40	0.00	1.30	22.60	32.10	211.30	0.70	239	2008						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	120	2.2	3.7	13.0	93.6	0.10	0.00	0.00	0.10	14.20	11.60	47.80	0.80	181	2008						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ КУРАГИ	180	0.5	0.0	9.4	39.7	0.00	0.20	0.10	0.00	19.20	10.00	11.80	0.30	398	2012						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008						
Итого за прием пищи:	400	28.4	14.3	41.0	404.6	0.30	0.60	0.10	2.00	62.90	63.60	296.10	2.40								
Всего за день:		66.5	64.0	176.3	1 554.1	0.70	31.30	1.80	10.20	541.90	261.50	940.10	12.80								

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
		16.3	14.4												17.8		
Завтрак																	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	16.3	14.4	17.8	269.7	0.00	0.50	0.00	0.50	163.20	25.70	194.10	0.90	235	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.3	1.8	9.5	63.6	0.00	0.40	0.00	0.00	82.00	11.90	60.40	0.20	395	2012		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3.2	7.2	7.7	109.8	0.00	0.10	0.00	0.10	83.50	5.20	56.30	0.30	3	2008		
Итого за прием пищи:	355	21.8	23.4	35.0	443.1	0.00	1.00	0.00	0.60	328.70	42.80	310.80	1.40				
II Завтрак																	
ФРУКТЫ	100	4.6	0.1	4.4	20.5	0.00	2.20	0.00	0.00	9.80	8.50	5.00	0.70	370	2012		
Итого за прием пищи:	100	4.6	0.1	4.4	20.5	0.00	2.20	0.00	0.00	9.80	8.50	5.00	0.70				
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	30	0.8	2.3	6.9	53.1	0.00	1.30	0.00	1.00	18.70	11.20	21.50	0.60	32	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	4.2	3.0	25.6	147.1	0.10	6.50	0.20	1.10	27.20	24.30	70.70	1.20	85	2012		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	50	19.6	21.7	12.0	321.6	0.10	0.80	0.10	0.30	67.70	21.60	182.30	1.60	307	2012		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.7	4.2	7.9	81.4	0.00	25.00	0.10	1.90	62.20	21.40	43.20	1.30	336	2012		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0.3	0.2	14.6	63.6	0.00	3.00	0.00	0.30	24.70	11.50	11.10	0.80	372	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	2008			
Итого за прием пищи:	530	30.2	31.8	84.0	748.4	0.30	36.60	0.40	5.50	207.70	97.60	363.60	7.10				
Полдник																	
РЯЖЕНКА	150	3.5	3.0	5.1	65.5	0.00	0.20	0.00	0.00	131.80	14.00	92.00	0.10	401	2012		
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	2.6	1.2	17.2	89.3	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	3.90	22.70	0.30	486	2012		
Итого за прием пищи:	200	6.1	4.2	22.3	154.8	0.00	0.20	0.00	0.00	138.20	17.90	114.70	0.40				
Ужин																	
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	200	6.6	6.6	19.3	163.4	0.20	0.80	0.00	0.60	175.20	36.80	171.20	0.80	89	2012		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2.5	2.2	9.2	67.0	0.00	0.50	0.00	0.00	95.30	11.50	66.20	0.30	394	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60	2008			
Итого за прием пищи:	400	11.4	9.0	43.6	301.4	0.20	1.30	0.00	1.20	277.40	58.20	262.60	1.70				
Всего за день:		74.1	68.5	189.3	1 668.2	0.50	41.30	0.40	7.30	961.80	225.00	1 056.70	11.30				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														Витамин		
Завтрак																
	170	4.7	5.6	8.8	105.1	0.10	0.70	0.00	0.10	149.90	17.00	111.00	0.20	93	2012	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.1	2.5	9.4	73.2	0.00	0.50	0.00	0.00	98.80	18.60	78.00	0.50	397	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	30	2.3	5.0	15.4	116.0	0.00	0.00	0.00	0.10	6.30	3.90	20.50	0.30		2012	
БУТЕРБРОДС МАСЛОМ	350	10.1	13.1	33.6	294.3	0.10	1.20	0.00	0.20	255.00	39.50	209.50	1.00			
Итого за прием пищи:																
	150	0.8	0.2	14.7	62.6	0.00	1.20	0.00	0.00	9.50	5.40	9.50	1.90	399	2012	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.8	0.2	14.7	62.6	0.00	1.20	0.00	0.00	9.50	5.40	9.50	1.90			
Итого за прием пищи:																
Обед																
	30	0.5	1.9	2.5	30.5	0.00	0.80	0.80	1.00	17.60	13.10	19.00	0.40	41	2012	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	150	5.9	10.4	12.8	168.5	0.10	2.00	0.10	0.60	76.00	24.30	103.90	0.70	101	2012	
СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	110	18.4	17.2	12.9	280.2	0.20	79.60	0.20	1.30	19.00	28.20	170.80	2.60	299	2012	
ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	150	0.3	0.2	14.6	63.6	0.00	3.00	0.00	0.30	24.70	11.50	11.10	0.80	372	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	480	27.7	30.1	59.8	624.4	0.40	85.40	1.10	4.10	144.50	84.70	339.60	6.10			
Итого за прием пищи:																
	160	4.3	3.7	7.0	78.6	0.10	0.80	0.00	0.00	153.00	16.80	108.00	0.20	400	2012	
МОЛОКО	40	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20		2008	
ПРЯНИКИ	200	6.1	5.1	29.5	188.4	0.10	0.80	0.00	0.00	156.30	19.50	123.00	0.40			
Итого за прием пищи:																
Ужин																
	200	7.7	2.7	16.2	120.5	0.10	7.20	0.20	0.30	24.70	25.10	55.90	0.90	87	2012	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	170	0.5	0.0	16.4	67.9	0.00	0.20	0.10	0.00	22.20	10.20	16.50	0.30	380	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	400	10.5	2.9	47.7	259.4	0.10	7.40	0.30	0.90	53.80	45.20	97.60	1.80			
Итого за прием пищи:		55.2	51.4	185.3	1 429.1	0.70	96.00	1.40	5.20	619.10	194.30	779.20	11.20			
Всего за день:																

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г												
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ	150	4.5	5.3	21.3	151.0	0.00	0.80	0.00	0.20	118.10	21.80	106.90	0.30	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0.0	0.0	6.9	27.6	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	2.20	1.40	0.20	392	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2.3	5.0	15.4	116.0	0.00	0.00	0.00	0.10	6.30	3.90	20.50	0.30		2012
Итого за прием пищи:	350	6.8	10.3	43.6	294.6	0.00	0.80	0.00	0.30	131.60	27.90	128.80	0.80		
II Завтрак															
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0.6	2.0	2.9	32.7	0.00	3.30	0.00	0.80	8.30	6.10	10.20	0.10	53	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4.8	9.7	15.2	168.7	0.20	13.90	0.20	1.90	38.90	31.30	83.20	1.50	67	2012
МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	110	20.6	8.3	24.9	276.2	0.30	12.70	5.80	2.10	18.70	20.30	274.60	6.00	292	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0.3	0.2	13.1	55.9	0.00	2.30	0.00	0.20	22.30	10.30	9.50	0.50	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	480	28.9	20.6	73.1	615.1	0.60	32.20	6.00	5.90	95.40	75.60	412.30	9.70		
Полдник															
МОЛОКО	150	4.3	3.7	7.0	78.6	0.10	0.80	0.00	0.00	153.00	16.80	108.00	0.20	400	2012
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	3.4	2.6	12.9	88.7	0.00	0.00	0.00	0.00	60.80	5.50	48.10	0.40	11	2008
Итого за прием пищи:	200	7.7	6.3	19.9	167.3	0.10	0.80	0.00	0.00	213.80	22.30	156.10	0.60		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	150/30	16.5	14.0	17.0	266.6	0.00	1.70	1.50	1.10	164.20	46.50	214.70	1.50	154	2012
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	170	0.1	0.0	8.1	33.1	0.00	0.00	0.00	0.00	9.80	3.30	5.90	0.20	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
Итого за прием пищи:	380	18.9	14.2	40.2	370.7	0.00	1.70	1.50	1.70	180.90	59.70	245.80	2.30		
Всего за день:		63.8	51.9	197.8	1 543.7	0.70	45.30	7.50	7.90	629.70	227.50	971.00	14.00		

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	59.8	58.7	183.5	1 513.7	0.62	52.10	2.13	9.18	669.64	221.09	923.97	12.69
Среднее значение за период	15.8	34.9	49.3									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	357	125	518	200	396