

ОСЕННЕЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Σ , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ	200	5,1	5,2	20,2	148,0	0,10	0,70	0,00	0,10	149,80	23,80	121,40	0,30	113	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	12,1	90,3	0,00	0,60	0,00	0,00	117,80	20,70	91,00	0,50	397	2012
БУТЕРБРОД 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:	425	13,3	16,2	47,7	390,7	0,10	1,40	0,00	0,20	361,90	51,90	282,90	1,20		
II Завтрак															
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,6	3,0	1,9	37,0	0,00	3,20	0,00	1,40	16,40	10,00	30,10	0,70		2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,6	11,9	9,6	164,3	0,10	8,00	0,20	2,30	41,00	26,90	71,50	1,50	76	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	19,9	8,6	2,0	189,1	0,21	15,00	7,01	1,55	15,68	17,97	287,88	6,24	256	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗАЯ	130	2,3	3,5	16,7	107,6	0,00	0,00	0,00	1,10	17,60	10,50	76,20	0,50	324	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,1	0,1	10,4	43,0	0,00	0,70	0,00	0,10	8,90	2,70	1,80	0,40	396	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	690	30,8	27,5	61,8	643,0	0,41	26,90	7,21	7,55	108,58	77,57	510,98	11,34		
Полдник															
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	400	2012
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	50	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:	250	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20		
Ужин															
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	200	7,2	9,3	32,4	244,8	0,10	24,70	1,10	2,10	77,40	55,30	143,10	2,80	149	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0,7	1,8	2,9	37,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,70	1,80	9,20	0,00	354	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	1,30	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
Итого за прием пищи:	485	11,7	11,4	70,1	439,0	0,20	24,70	1,10	3,10	107,30	74,90	194,30	3,80		
Всего за день:		61,8	60,4	198,7	1 624,5	0,81	64,00	8,41	11,45	797,78	234,77	#####	18,74		

1

Утверждено приказом
МБДОУ "ДСОВ "Северяночка"
№ 197-ОД от 31.08.2012.

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.9	8.2	21.9	189.9	0.20	0.70	0.00	1.70	151.60	60.70	167.30	1.60	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	15.0	90.7	0.00	0.50	0.00	0.00	98.10	13.80	71.20	0.20	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.3	5.0	15.4	116.0	0.00	0.00	0.10	6.30	6.30	3.90	20.50	0.30	1	2012
Итого за прием пищи:	420	11.9	15.4	52.3	396.6	0.20	1.20	0.00	1.80	256.00	78.40	259.00	2.10		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	250	1.3	0.3	24.5	104.3	0.00	2.00	0.00	0.00	15.80	9.00	15.80	3.20	399	2012
Итого за прием пищи:	250	1.3	0.3	24.5	104.3	0.00	2.00	0.00	0.00	15.80	9.00	15.80	3.20		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.1	5.0	2.7	60.1	0.00	10.80	0.00	2.20	29.90	9.20	17.20	0.60	98	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	200	5.4	12.2	19.1	208.1	0.20	6.60	0.20	2.60	25.90	29.20	103.30	1.40	270	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ	80	19.0	4.5	6.3	140.6	0.10	0.50	0.00	1.20	46.20	33.00	234.40	0.80	317	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3.8	3.7	24.0	143.8	0.10	0.00	0.00	0.80	6.40	5.00	28.10	0.60	394	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.1	0.1	12.1	51.2	0.00	1.40	0.00	0.20	11.70	4.00	3.60	0.70		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		
Итого за прием пищи:	690	32.7	25.9	85.4	705.8	0.50	19.30	0.20	8.10	129.10	89.90	430.10	6.10		
Полдник															
МОЛОКО	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	400	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	5.9	5.8	39.0	230.1	0.10	0.00	0.00	2.10	11.00	8.60	47.40	0.60	469	2012
Итого за прием пищи:	250	11.5	10.7	48.3	334.9	0.20	1.00	0.10	2.10	215.00	31.00	191.40	0.80		
Ужин															
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1 ВАРИАНТ)	200	4.2	4.0	17.5	124.3	0.00	13.20	0.90	0.60	84.30	38.40	94.50	1.30	332	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.6	0.3	15.2	76.7	0.00	72.00	0.20	0.00	17.10	4.40	2.80	0.50	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
Итого за прием пищи:	450	8.6	4.6	57.8	319.4	0.10	85.20	1.10	1.60	112.90	59.30	139.30	2.80		
Всего за день:		66.0	56.9	268.3	1 861.0	1.00	108.70	1.40	13.60	728.80	267.60	1 035.60	15.00		

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	19.9	14.3	8.1	245.7	0.00	0.20	0.10	0.40	155.60	21.40	203.00	0.50	237	2012				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	12.0	78.1	0.00	0.50	0.00	0.00	94.50	10.70	65.00	0.10	394	2012				
БУТЕРБРОД 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						
Итого за прием пищи:	375	27.0	24.5	35.5	476.2	0.00	0.80	0.10	0.50	344.40	39.50	338.50	1.00						
II Завтрак																			
ФРУКТЫ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.00		2008				
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.00						
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	60	0.8	6.1	3.0	71.4	0.00	14.50	0.10	2.70	16.50	14.20	30.50	0.90	23	2008				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.9	3.3	21.0	126.2	0.10	7.00	0.20	1.70	24.00	24.40	59.90	1.10	100	2008				
БИТОЧКИ ИЗ КУР	55	20.9	22.2	1.9	289.8	0.11	0.80	0.11	0.43	34.40	20.70	189.50	1.92	346	2008				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	4.2	10.7	96.7	0.10	31.90	0.10	0.20	83.90	28.70	58.20	1.70	346	2008				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.2	0.2	11.1	47.6	0.00	1.40	0.00	0.20	12.10	4.10	5.00	0.50	396	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00						
Итого за прием пищи:	695	31.6	36.4	68.9	733.7	0.41	55.60	0.51	6.33	179.90	101.60	386.60	8.12						
Полдник																			
МОЛОКО	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	400	2012				
ПРЯНИКИ	55	3.2	2.6	41.3	201.3	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	5.00	27.50	0.40		2008				
Итого за прием пищи:	255	8.8	7.5	50.6	306.1	0.10	1.00	0.10	0.00	210.10	27.40	171.50	0.60						
Ужин																			
КАША ИЗ СМЕСИ КРУП	200	8.7	8.9	34.5	254.5	0.20	0.70	0.00	1.80	159.80	58.00	223.00	1.60	177	2012				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.0	2.4	14.5	92.2	0.00	0.50	0.00	0.00	108.90	15.30	79.00	0.30	395	2012				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008				
Итого за прием пищи:	450	15.5	11.6	74.1	465.1	0.30	1.20	0.00	2.80	280.20	89.80	344.00	2.90						
Всего за день:		83.3	80.3	239.4	2 028.1	0.81	63.60	0.71	10.03	1 033.60	270.30	1 256.60	14.62						

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг		
Завтрак																			
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.9	8.9	21.4	193.3	0.20	0.70	0.00	0.00	0.90	157.80	45.60	173.90	1.00	413	2012			
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.3	2.9	13.9	95.2	0.00	0.60	0.00	0.00	116.80	16.80	85.10	0.30	397	2012				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.3	5.0	15.4	116.0	0.00	0.00	0.00	0.10	6.30	3.90	20.50	0.30	1	2012				
Итого за прием пищи:	420	12.5	16.8	50.7	404.5	0.20	1.30	0.00	1.00	280.90	66.40	279.50	1.60						
II Завтрак																			
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	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:	200	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																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	1.1	3.7	4.1	55.6	0.00	8.50	0.10	1.80	14.10	16.00	26.20	0.80	76	2012				
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	5.3	11.6	19.5	204.5	0.20	6.90	0.20	2.60	29.80	31.40	104.90	1.40	76	2012				
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	17.4	4.3	1.0	111.8	0.10	0.50	0.00	1.10	45.10	31.40	219.10	0.50	255	2012				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.1	5.4	20.3	141.0	0.14	5.00	0.04	0.20	47.00	29.00	85.00	1.10	335	2008				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	11.3	47.7	0.00	1.40	0.00	0.20	17.70	5.40	3.60	0.70	372	2012				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008				
Итого за прием пищи:	700	30.3	25.5	77.4	662.6	0.54	22.30	0.34	7.00	162.70	122.70	482.30	6.50						
Полдник																			
ЙОГУРТ	180	3.6	2.7	5.4	86.4	0.10	1.30	0.00	0.00	216.00	25.20	171.00	0.00		2008				
ВАФЛИ	50	1.4	1.7	38.7	177.0	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	18.00	0.80		2008				
Итого за прием пищи:	230	5.0	4.4	44.1	263.4	0.10	1.30	0.00	0.00	224.00	30.20	189.00	0.80						
Ужин																			
АЗУ	200	16.9	20.4	19.6	330.1	0.10	9.50	0.00	4.00	22.10	40.00	185.40	2.90	260	2008				
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	26.4	111.1	0.00	0.30	0.10	0.00	41.10	21.00	32.50	0.50	380	2012				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008				
Итого за прием пищи:	450	21.7	20.8	71.1	559.6	0.20	9.80	0.10	5.00	74.70	77.50	259.90	4.40						
Итого за день:		70.5	67.7	262.9	1 973.5	1.04	36.30	0.44	13.00	754.90	304.00	1 223.30	15.80						

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.9	7.6	23.0	184.0	0.10	0.70	0.00	0.60	150.20	19.30	116.00	0.30	189	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	14.0	86.8	0.00	0.50	0.00	0.00	98.10	13.80	71.20	0.20	395	2012		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4.2	9.5	15.5	164.5	0.00	0.10	0.10	0.20	78.60	6.80	61.80	0.40	3	2012		
Итого за прием пищи:	425	12.8	19.3	52.5	435.3	0.10	1.30	0.10	0.80	326.90	39.90	249.00	0.90				
II Завтрак																	
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008		
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20				
Обед																	
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	2.2	5.1	19.0	132.0	0.00	4.80	0.10	2.30	56.60	34.10	65.70	1.90	50	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	200	4.7	4.1	25.2	156.2	0.10	6.90	0.20	0.30	73.40	29.50	94.60	1.10	79	2012		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	17.7	18.1	7.3	262.5	0.10	0.00	0.00	0.60	12.50	24.00	164.80	2.50	282	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4.3	4.5	19.2	134.0	0.10	0.00	0.00	2.40	13.30	63.30	94.30	2.20	181	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.2	0.2	12.0	51.5	0.00	1.40	0.00	0.20	12.10	4.10	5.00	0.50	396	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00				
Итого за прием пищи:	680	32.4	32.4	103.9	838.2	0.40	13.10	0.30	6.90	176.90	164.50	467.90	10.20				
Полдник																	
РЯЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	0.04	1.00	0.00	0.00	248.00	28.00	184.00	0.00	435	2008		
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	50	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:	250	6.0	2.0	8.4	80.0	0.04	1.00	0.00	0.00	248.00	28.00	184.00	0.00				
Ужин																	
ДАТШЕВНИК С ТВОРОГОМ	205	20.1	17.2	20.1	321.1	0.00	0.20	0.10	1.80	153.20	22.50	202.40	0.80	212	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	1.30	0.00	0.00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008		
Итого за прием пищи:	455	23.9	17.5	53.9	474.3	0.10	0.20	0.10	2.80	170.40	40.30	244.40	1.80				
Всего за день:		75.5	71.6	228.5	1 874.8	0.64	25.60	0.50	11.10	938.20	280.70	1 156.30	15.10				

6 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11.4	14.2	2.2	182.4	0.10	0.20	0.20	1.80	75.60	12.90	170.50	1.90	215	2012				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.5	2.2	13.9	85.9	0.00	0.50	0.00	0.00	94.60	10.70	65.00	0.10	394	2012				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.3	5.0	15.4	116.0	0.00	0.00	0.00	0.10	6.30	3.90	20.50	0.30	1	2012				
Итого за прием пищи:	390	16.2	21.4	31.5	384.3	0.10	0.70	0.20	1.90	176.50	27.50	256.00	2.30						
II Завтрак																			
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	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:	200	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	70	0.8	0.1	2.5	13.9	0.00	9.90	0.00	0.10	22.80	13.90	41.60	1.00	81	2008				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	9.4	5.9	27.9	204.9	0.30	7.80	0.20	2.30	74.20	54.70	210.40	2.90	2012					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	20.3	20.4	22.5	355.4	0.30	11.40	0.00	0.80	23.70	46.80	224.40	3.50	276	2012				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.4	0.2	15.0	65.8	0.00	3.60	0.00	0.30	29.70	13.90	13.30	0.90	372	2012				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008				
Итого за прием пищи:	670	34.2	27.0	89.1	742.0	0.70	32.70	0.20	4.60	159.40	138.80	533.20	10.30						
Полдник																			
МОЛОКО	180	5.5	4.8	9.1	101.7	0.07	2.70	0.02	0.00	226.80	26.10	170.10	1.80	434	2008				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	50	4.6	4.0	26.8	162.0	0.08	5.00	0.02	1.30	24.00	9.00	44.00	1.00	451	2008				
Итого за прием пищи:	230	10.1	8.8	35.9	263.7	0.15	7.70	0.04	1.30	250.80	35.10	214.10	2.80						
Ужин																			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	2.4	5.1	12.2	109.1	0.20	64.90	0.20	1.90	31.30	19.10	44.50	0.90	96	2008				
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	17.6	72.8	0.00	1.20	0.00	0.20	15.40	4.10	8.60	0.60	405	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008				
Итого за прием пищи:	450	6.3	5.5	54.9	300.3	0.30	66.10	0.20	3.10	58.20	39.70	95.10	2.50						
Всего за день:		67.8	62.9	231.0	1 773.7	1.25	108.80	0.64	10.90	657.50	248.30	1 111.00	20.40						

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.1	7.2	25.1	190.8	0.10	0.50	0.00	0.90	116.40	34.40	136.60	0.90	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.3	2.9	12.0	87.5	0.00	0.60	0.00	0.00	116.70	16.90	85.10	0.30	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.3	5.0	15.4	116.0	0.00	0.00	0.00	0.10	6.30	3.90	20.50	0.30	1	2012
Итого за прием пищи:	420	11.7	15.1	52.5	394.3	0.10	1.10	0.00	1.00	239.40	55.20	242.20	1.50		
II Завтрак															
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.3	0.1	9.6	46.9	0.00	40.00	0.10	0.00	13.60	3.30	1.50	0.30	441	2008
Итого за прием пищи:	200	0.3	0.1	9.6	46.9	0.00	40.00	0.10	0.00	13.60	3.30	1.50	0.30		
Обед															
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	2.2	3.0	10.2	79.0	0.10	4.30	2.20	2.00	57.50	46.60	71.30	1.40	54	2012
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4.8	10.0	13.8	165.0	0.20	6.90	0.20	1.60	35.50	31.00	83.00	1.60	77	2008
ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	17.1	14.1	5.4	216.2	0.10	0.00	0.00	0.50	9.00	17.20	141.60	2.00	282	2012
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.2	5.1	21.4	143.9	0.20	10.40	0.00	0.20	35.00	28.20	84.00	1.20	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.1	0.1	11.3	47.4	0.00	1.20	0.00	0.20	17.80	5.70	3.90	0.70	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
Итого за прием пищи:	700	30.7	32.7	83.3	753.5	0.70	22.80	2.40	5.60	163.80	139.20	427.30	8.90		
Полдник															
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МОРКОВЬЮ	150	1.1	2.2	15.9	96.7	0.00	6.30	0.30	1.00	37.50	17.30	28.70	3.20	387	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.2	1.8	10.9	69.0	0.00	0.40	0.00	0.00	81.30	10.40	56.30	0.30	394	2012
Итого за прием пищи:	300	3.3	4.0	26.8	165.7	0.00	6.70	0.30	1.00	118.80	27.70	85.00	3.50		
Ужин															
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	22.9	8.5	5.0	188.3	0.20	2.60	0.00	1.60	55.10	47.60	312.10	1.20	258	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	130	5.3	5.1	23.8	162.5	0.10	0.30	0.00	0.10	77.40	24.60	119.60	1.40	184	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.5	0.0	9.8	41.9	0.00	0.20	0.10	0.00	22.60	11.30	13.10	0.30	440	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.10	0.00	0.00	0.80	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
Итого за прием пищи:	450	31.8	13.8	58.7	487.4	0.40	3.10	0.10	2.50	164.30	96.70	478.40	3.70		
Всего за день:		77.8	65.7	230.9	1 847.8	1.20	73.70	2.90	10.10	699.90	322.10	1 234.40	17.90		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	160	20,1	17,5	18,1	317,4	0,00	0,20	0,10	1,30	163,20	25,40	217,20	1,00	225	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,2	12,6	81,7	0,00	0,50	0,00	0,00	98,80	15,20	74,30	0,30	395	2012		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	3,8	5,3	15,4	124,2	0,00	0,00	0,10	0,10	62,10	6,10	51,90	0,40				
Итого за прием пищи:	405	26,7	25,0	46,1	523,3	0,00	0,70	0,10	1,40	324,10	46,70	343,40	1,70				
II Завтрак																	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,00	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,00		2008		
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,00	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,00				
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	60	1,5	3,6	13,2	91,9	0,00	3,10	0,00	1,60	37,90	22,90	44,00	1,40	32	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,9	3,4	23,6	142,0	0,10	5,40	0,20	1,40	29,20	22,90	65,60	1,00	85	2012		
КОЛЛЕТЫ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80	22,1	25,9	10,4	362,2	0,10	0,90	0,10	0,30	77,40	24,10	206,20	1,70	307	2012		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4,0	3,1	11,9	94,1	0,10	36,90	0,10	1,40	95,50	32,70	65,30	2,00	346	2008		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	9,5	41,4	0,00	1,40	0,00	0,20	12,00	4,10	5,00	0,50	373	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008		
Итого за прием пищи:	720	35,0	36,6	89,8	833,6	0,40	47,70	0,40	6,00	261,00	116,20	429,60	8,60				
Полдник																	
РЯЖЕНКА	200	6,0	2,0	8,4	80,0	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	435	2008		
СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	5,0	3,4	34,2	185,9	0,10	0,00	0,00	0,70	10,80	7,20	39,60	0,50	464	2008		
Итого за прием пищи:	250	11,0	5,4	42,6	265,9	0,14	1,00	0,00	0,70	258,80	35,20	223,60	0,50				
Ужин																	
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	200	8,0	7,2	26,2	202,7	0,20	0,80	0,00	0,90	182,00	49,20	208,30	1,30	89	2012		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,2	11,1	74,9	0,00	0,50	0,00	0,00	96,20	11,90	67,10	0,30	394	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008		
Итого за прием пищи:	450	14,4	9,7	62,4	396,0	0,30	1,30	0,00	1,90	289,70	77,60	317,40	2,60				
Всего за день:		87,5	77,0	251,2	2 065,8	0,84	55,70	0,50	10,40	1 152,60	287,70	1 330,00	15,40				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.7	5.9	21.8	167.4	0.10	0.70	0.00	0.50	153.10	19.70	125.90	0.60	93	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	14.0	98.0	0.00	0.60	0.00	0.00	117.90	20.70	91.00	0.50	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.3	5.0	15.4	116.0	0.00	0.00	0.00	0.10	6.30	3.90	20.50	0.30	1	2012
Итого за прием пищи:	420	12.6	13.9	51.2	381.4	0.10	1.30	0.00	0.60	277.30	44.30	237.40	1.40		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	250	1.3	0.3	24.5	104.3	0.00	2.00	0.00	0.00	15.80	9.00	15.80	3.20	399	2012
Итого за прием пищи:	250	1.3	0.3	24.5	104.3	0.00	2.00	0.00	0.00	15.80	9.00	15.80	3.20		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	1.2	4.0	6.4	67.5	0.10	1.90	1.90	2.30	44.10	32.90	47.60	0.90	41	2012
СУП-ПОРЕ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	250	6.8	12.1	12.9	187.6	0.20	2.70	0.10	0.60	65.00	23.70	99.50	1.00	117	2008
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	160	16.9	14.8	27.0	309.1	0.10	102.50	0.30	1.50	21.10	33.30	169.10	2.40	299	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ	180	0.2	0.2	11.2	48.0	0.00	1.40	0.00	0.20	12.10	4.10	5.00	0.50	396	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
Итого за прием пищи:	700	28.4	31.5	78.7	714.2	0.50	108.50	2.30	5.70	151.30	103.50	364.70	6.80		
Полдник															
МОЛОКО	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	400	2012
ПРЕЧНИКИ	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	4.50	25.00	0.40		2008
Итого за прием пищи:	250	8.6	7.3	46.8	287.8	0.10	1.00	0.10	0.00	209.50	26.90	169.00	0.60		
Ужин															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	9.7	2.8	21.2	148.8	0.10	7.60	0.20	0.30	25.50	28.80	66.50	1.00	87	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	24.7	104.1	0.00	0.30	0.10	0.00	40.80	21.00	31.90	0.50	406	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
Итого за прием пищи:	450	14.5	3.2	71.0	371.3	0.20	7.90	0.30	1.30	77.80	66.30	140.40	2.50		
Всего за День:		65.4	56.2	272.2	1 859.0	0.90	120.70	2.70	7.60	731.70	250.00	927.30	14.50		

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4.9	6.7	29.0	197.2	0.00	0.50	0.00	0.20	112.20	25.60	114.80	0.40	189	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	8.1	32.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	1.20	0.00	0.00	431	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.3	5.0	15.4	116.0	0.00	0.00	0.00	0.10	6.30	3.90	20.50	0.30	1	2012		
Итого за прием пищи:	420	7.2	11.7	52.5	345.7	0.00	0.50	0.00	0.30	123.80	30.70	135.30	0.70				
II Завтрак																	
ФРУКТЫ	100	5.8	0.1	5.6	26.2	0.00	2.80	0.00	0.00	12.60	10.80	6.30	0.90	370	2012		
Итого за прием пищи:	100	5.8	0.1	5.6	26.2	0.00	2.80	0.00	0.00	12.60	10.80	6.30	0.90				
Обед																	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1.6	5.4	8.4	89.2	0.00	13.80	0.00	2.10	30.90	17.10	28.50	0.40	55	2008		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5.4	12.1	13.8	185.6	0.20	14.70	0.20	2.30	45.50	32.20	86.30	1.60	67	2012		
МАКАРОНИКИ С ПЕЧЕНЬЮ	160	25.0	8.3	30.9	322.0	0.30	15.30	7.00	2.40	23.70	27.90	340.70	7.40	292	2012		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.1	0.1	9.5	39.4	0.00	0.70	0.00	0.10	15.00	4.10	1.70	0.40	372	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008		
Итого за прием пищи:	740	35.4	26.3	83.8	738.2	0.60	44.50	7.20	8.00	124.10	90.80	500.70	11.80				
Полдник																	
МОЛОКО	180	5.0	4.4	8.3	94.3	0.10	0.90	0.00	0.00	183.60	20.20	129.60	0.20	400	2012		
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	6.7	6.8	12.9	141.2	0.00	0.10	0.10	0.10	187.80	10.60	120.30	0.50	11	2008		
Итого за прием пищи:	230	11.7	11.2	21.2	235.5	0.10	1.00	0.10	0.10	371.40	30.80	249.90	0.70				
Ужин																	
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	160	18.3	16.8	18.8	304.2	0.10	2.50	2.40	2.00	194.80	57.80	240.20	1.60	258	2008		
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1.2	2.5	7.5	57.2	0.00	0.10	0.00	0.00	27.70	3.80	22.20	0.10	351	2012		
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0.7	0.0	11.8	50.6	0.00	0.20	0.10	0.00	27.40	14.70	18.30	0.40	440	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.80	25.20	0.60		2008		
Итого за прием пищи:	420	22.5	19.5	53.2	483.0	0.10	2.80	2.50	2.60	256.80	86.20	305.90	2.70				
Всего за день:		82.6	68.8	216.3	1 828.6	0.80	51.60	9.80	11.00	888.70	249.30	1 198.10	16.80				

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	738,2	667,5	2399,4	18736,8	9,29	708,70	28,00	109,18	8383,68	2714,77	11615,78	164,26		
Среднее значение за период	73,8	66,8	239,9	1873,7	0,93	70,90	2,80	10,92	838,37	271,48	1161,58	16,43		
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	15,8	32,1	52,2											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	412	160	699	250	451