



"Сотпавляемо"
Заведующий МПДО детских садов № 17
17.09.2015 г.



Основное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет.

1 день

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод г, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жареная	200	6,2	3,8	33,6	200,1	0,10	0,60	12,50	0,00	0,10	117,70	34,60	138,90	0,80	210,40	42,50	0,00	0,00	35	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	12,4	102,0	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	129,80	16,40	91,10	0,50	190,00	10,90	0,00	0,00	378	2015
Батончик к чаю	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,60	25,50	0,50	39,30	1,10	0,00	0,00		2015
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,60	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	420	12,0	15,4	61,5	446,8	0,10	1,20	67,10	0,20	0,20	266,60	60,60	269,50	1,90	441,20	54,50	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2016
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой	180/10	3,9	3,4	11,5	54,6	0,00	0,80	3,40	0,00	0,00	20,30	9,60	38,90	1,00	50,00	44,00	0,00	0,00	111	2015
"Емлик" мясное со сметанным соусом	120/50	14,0	25,4	13,5	354,8	0,00	1,20	16,80	0,00	0,00	30,00	11,60	44,70	0,40	80,40	42,50	0,00	0,00	279	2015
Икра осетровая	30	0,7	1,5	2,1	32,7	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	14,40	8,00	17,00	0,50	115,80	10,70	0,00	0,00	75	2015
Компот из яблок свежих	180	0,1	0,1	12,5	92,8	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	13,40	4,40	3,60	0,70	101,00	0,70	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной изюмный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	615	21,7	30,9	54,6	632,2	0,10	5,10	20,20	0,00	0,30	86,20	42,20	141,40	4,40	416,50	103,40	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	160	12,3	15,2	3,7	225,1	0,10	0,40	25,60	2,00	0,40	118,80	16,60	186,90	1,90	227,30	67,80	0,00	0,00	210	2015
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015
Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,0	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,10	3,70	3,70	0,40	13,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батончик к чаю	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,60	25,50	0,50	39,30	1,10	0,00	0,00		2010
Выпечка изделие	50	4,0	2,1	32,7	166,6	0,00	0,00	4,40	0,00	0,00	21,20	7,30	39,60	0,50	80,60	17,50	0,00	0,00	108	
Итого за прием пищи:	430	21,3	20,8	61,8	505,1	0,10	0,50	53,00	2,00	0,40	256,70	42,50	316,90	3,50	365,90	86,80	0,00	0,10		
Всего за день:		55,0	67,1	185,1	1 654,3	0,30	6,60	140,30	2,20	0,90	599,50	145,60	716,80	9,80	1 227,60	241,70	0,00	0,10		

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Na, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг			I, мг	F, мг	Sa, мг
Завтрак																						
Каша из хлопьев с яблоком "Геркулес" молочная заправка	200	6,5	4,4	21,2	159,6	0,10	0,60	13,40	0,00	0,10	129,30	35,60	140,10	0,80	229,90	43,30	0,00	0,00	0,00	34	2010	
Кофейный напиток на молоке	100	4,5	15,4	129,9	0,10	0,80	10,70	0,00	0,10	163,80	21,72	121,00	0,40	246,30	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	379	2015	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	73,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,60	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00			
Масло сливочное (персички)	10	0,1	7,3	0,1	59,1	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,53	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Яйцо вареное	40	4,9	4,0	0,3	82,3	0,00	0,00	0,10	0,10	0,10	18,70	3,60	61,40	0,60	56,00	6,00	0,00	0,00	0,00	209	2015	
Итого за прием пищи:	490	17,2	21,1	52,4	491,0	0,20	1,40	72,20	1,10	0,30	320,90	72,00	351,00	2,60	567,20	66,40	0,00	0,00	0,00			
2. Завтрак																						
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,90	10,40	14,30	2,90	381,40	2,60	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,90	10,40	14,30	2,90	381,40	2,60	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
Рисовый суп с курицей и овощами	180	2,0	2,7	12,7	84,7	0,10	5,10	4,40	0,00	0,30	28,30	19,30	61,20	1,20	358,20	47,60	0,00	0,00	0,00	98	2015	
Суп из овощей	90	1,56	9,8	1,2	172,5	0,10	0,70	24,20	0,00	0,20	64,10	39,10	233,60	1,10	395,20	143,20	0,00	0,00	0,00	400	2004	
Картофельное пюре	190	3,3	4,9	20,9	146,2	0,10	9,90	16,60	0,10	0,20	50,20	28,60	88,10	1,10	721,00	96,90	0,00	0,00	0,00	128	2015	
Салат из овощей с маслом	60	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,40	0,00	0,00	0,00	8,47	7,16	15,10	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015	
Напиток из шиповника с лимоном	180	0,5	0,1	17,4	79,6	0,00	36,60	0,10	0,00	0,00	19,90	6,40	11,90	0,60	79,60	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015	
Хлеб белый из пшеницы	45	3,0	0,6	15,0	79,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	3,10	8,60	86,20	1,60	61,20	2,50	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	695	24,7	17,9	66,2	566,5	0,40	68,46	46,60	0,30	0,70	177,97	109,16	416,00	6,08	1 015,50	290,40	0,00	0,00	0,00			
Уплотненный полдник																						
Запеканка творожная с яблоками	150	10,6	11,3	39,0	342,0	0,00	1,60	18,60	0,10	0,10	133,50	26,60	195,30	1,70	297,90	44,40	0,00	0,00	0,00	267	2013	
Сыр из молока	30	0,2	0,0	5,9	24,6	0,00	0,00	4,30	0,00	0,00	3,00	1,20	1,30	0,10	35,40	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2013	
Каша из овсяной крупы с маслом	200	0,0	0,0	24,5	98,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	2,00	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	771		
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	28,80	0,70	45,90	1,30	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	415	21,4	12,3	86,4	666,4	0,10	1,60	23,90	0,10	0,10	157,10	40,40	222,00	2,50	319,80	46,70	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		62,8	61,8	219,7	1 876,1	0,70	74,46	141,60	2,10	1,10	676,67	231,95	1 002,30	14,09	2 963,90	366,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	
		Белок, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																				
Каша рисовая молочная жидкая	200	4,7	3,4	27,8	157,4	0,03	0,60	13,00	0,00	0,10	117,70	24,80	113,40	0,40	184,10	42,10	0,00	0,00	33	2010
Батон белково-молочный	30	2,3	0,9	15,4	79,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	23,50	0,60	36,30	1,10	0,00	0,00		
Каша гречневая рассыпчатая с молоком	180	4,9	4,8	14,1	132,2	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	184,10	26,30	128,90	0,70	288,90	14,00	0,00	0,00	382	2015
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	68,1	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Сыр (порция)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	29,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	8,50	0,60	0,00	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:	438	14,6	19,0	57,4	476,7	0,13	1,50	94,70	0,00	0,20	390,80	67,80	331,20	1,90	500,30	57,20	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Каша молочная наливная (каши)	180	5,2	6,9	7,2	106,2	0,10	1,30	39,00	0,00	0,30	216,00	25,20	171,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	296	2016
Итого за прием пищи:	180	5,2	6,9	7,2	106,2	0,10	1,30	39,00	0,00	0,30	216,00	25,20	171,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180	1,5	2,6	6,7	68,3	0,00	0,80	4,40	0,00	0,30	38,70	15,40	33,50	1,00	225,70	47,40	0,00	0,10	86	2015
Пюре картофельное в соусе	50/50	8,9	10,2	11,0	178,8	0,00	0,80	4,80	0,00	0,10	17,90	16,20	80,80	1,30	193,20	24,10	0,00	0,00	280	2015
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,8	4,9	35,4	220,5	0,20	0,00	10,30	0,10	0,10	16,80	112,30	167,60	3,90	236,10	39,40	0,00	0,00	171	2015
Напиток из плодов шиповника (сладкий)	180	0,2	0,0	10,3	46,3	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,20	4,50	6,50	0,90	55,30	0,00	0,00	0,00	348	2016
Хлеб ржаной издрозжаный	45	3,0	0,5	15,6	79,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,50	39,20	1,90	61,20	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	635	21,3	18,2	79,0	581,1	0,30	9,70	19,60	0,10	0,60	101,90	157,00	327,60	6,50	771,50	112,40	0,00	0,10		
Употребленный полдник																				
Хлебное молочное со сметаной	200	7,9	18,2	25,2	311,8	0,30	12,30	0,30	0,00	0,60	34,50	37,40	91,60	2,30	849,20	90,30	0,00	0,10	77	2015
Пюре картофельное	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	71	2015
Напиток из плодов шиповника	200	5,7	6,0	17,0	156,5	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	215,40	23,50	151,90	0,20	308,30	19,00	0,00	0,00		
Батон белково-молочный	35	2,6	1,0	16,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,50	28,80	0,70	45,80	1,30	0,00	0,00		
Кондитерское изделие	18	1,3	6,2	10,7	99,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	503	17,8	31,5	72,8	673,9	0,50	25,90	25,70	0,00	0,70	264,50	82,60	286,30	3,70	1 346,40	109,60	0,00	0,10		
Всего за день:		68,8	74,5	216,4	1 837,9	1,00	38,40	176,00	0,80	1,70	973,20	332,60	1 116,10	14,20	2 623,20	279,20	0,00	0,20		

4 день

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг				
Завтрак																					
Чаша ячневая молочная жидкая	200	5,5	3,6	22,9		154,2	0,20	0,60	15,10	0,00	0,10	148,00	24,00	152,80	0,50	225,50	43,90	0,00	0,00	36	2010
Чай с лимоном	180	3,4	5,4	12,4		132,0	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	128,90	16,40	91,10	0,50	190,00	10,90	0,00	0,00	376	2015
Батон белочный	90	2,3	0,9	15,4		78,6	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,60	9,50	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		2015
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1		66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	
Итого за прием пищи:	420	11,3	15,4	50,4		405,9	0,20	1,20	69,70	0,20	0,20	287,50	60,30	272,50	1,60	456,30	55,30	0,00	0,00		
2 Завтрак																					
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7		51,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,50	351,40	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,7		51,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,50	351,40	2,50	0,00	0,00		
Обед																					
Суп картофельный с овощами и грибами	180/10	5,2	6,7	19,8		167,7	0,00	3,30	0,20	0,00	0,30	22,80	15,10	43,70	1,00	247,10	50,90	0,00	0,10	103/103	2015
Печень по-строгановски	35/35	9,3	8,9	2,9		130,1	0,10	7,30	10,70	0,00	0,80	17,10	10,10	142,80	3,00	176,10	20,30	0,00	0,00	255	2015
Макаронная запеканка с сыром	130	6,4	3,5	54,8		195,7	0,10	0,00	11,00	0,10	0,00	24,30	9,80	40,50	0,60	62,10	52,70	0,00	0,00	309	2015
Напиток из сока фруктового	150	0,5	0,1	18,1		67,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,80	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	348	
Хлеб ржаной белочный	45	3,0	0,5	15,0		78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	3,60	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	516	23,4	17,7	69,7		640,7	0,30	10,60	21,90	0,10	1,10	79,50	45,20	266,00	5,70	547,20	129,40	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																					
Рыба, тушеная с овощами	50/50	9,4	5,4	3,4		104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	38,50	133,10	0,70	327,70	123,50	0,00	0,00	8/4	2004
Картофельное пюре	150	3,3	4,5	22,0		148,0	0,20	10,40	15,50	0,10	0,10	40,70	29,50	86,10	1,20	764,20	56,50	0,00	0,00	125	2015
Овощи натуральные свежие	50	0,3	0,0	1,0		6,3	0,00	3,40	0,00	0,00	0,00	8,47	7,16	15,10	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	5,4		21,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	3,10	2,70	0,30	8,70	0,90	0,00	0,00	376	2015
Батон белочный	35	2,6	1,0	18,0		91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	45,90	1,30	0,00	0,00		
Всего за день:	566	20,4	14,3	80,4		545,3	0,50	15,46	17,70	0,10	0,00	128,47	85,46	312,20	3,96	1221,00	194,30	0,00	0,00	422	2015
Итого за прием пищи:	566	20,4	14,3	80,4		545,3	0,50	15,46	17,70	0,10	0,00	128,47	85,46	312,20	3,96	1221,00	194,30	0,00	0,00		
Всего за день:	566	20,4	14,3	80,4		545,3	0,50	15,46	17,70	0,10	0,00	128,47	85,46	312,20	3,96	1221,00	194,30	0,00	0,00		

[illegible]

6 день

Примем пищи, наименования блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Микроэлементы вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
	200	5,2	3,4	22,2	145,6	0,10	0,60	13,00	0,00	0,10	123,00	28,70	128,30	0,90	204,10	41,70	0,00	0,00	0,00	35	2010
	200	3,9	3,8	13,7	113,9	0,10	0,70	16,20	0,00	0,10	146,50	20,00	104,80	0,80	222,40	12,20	0,00	0,00	0,00	378	2016
	10	0,1	7,3	0,1	56,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
	30	2,3	0,9	15,4	76,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	9,80	25,90	0,60	88,30	1,10	0,00	0,00	0,00		
	440	11,5	15,4	51,4	405,2	0,20	1,80	69,20	0,20	0,20	278,50	63,90	268,40	2,30	497,30	56,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																					
	180	5,2	6,8	7,2	108,4	0,10	1,30	36,10	0,00	0,30	216,40	25,20	171,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2010
	180	6,2	5,8	7,2	108,4	0,10	1,30	36,10	0,00	0,30	216,40	25,20	171,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	180	4,3	3,4	13,3	104,8	0,10	0,60	0,30	0,00	0,30	28,90	23,80	89,40	1,70	337,30	47,10	0,00	0,00	0,00	102	2016
	50/50	7,1	11,8	9,0	180,7	0,00	1,00	6,30	0,00	0,00	21,50	12,70	53,60	0,80	135,80	36,10	0,00	0,00	0,00	УПК	
	130	5,4	3,8	34,7	155,4	0,10	0,00	11,00	0,10	0,00	24,30	9,80	40,40	0,90	82,00	52,70	0,00	0,00	0,00	309	2015
	180	0,5	0,1	16,1	67,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,80	6,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015
	42	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	6,90	39,20	1,80	61,20	2,60	0,00	0,00	0,00		
	635	20,3	18,3	88,7	888,1	0,30	4,60	17,30	0,10	0,30	90,20	68,50	199,60	5,20	597,10	137,40	0,00	0,00	0,10		
Итого за прием пищи:																					
Уплотненный полдник																					
	180	12,3	15,2	3,7	295,1	0,10	0,40	25,60	2,00	0,40	116,20	16,60	185,90	1,90	227,30	67,80	0,00	0,00	0,00	210	2015
	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	29,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	16	2016
	35	2,6	1,0	18,0	97,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,80	28,80	0,70	46,90	1,30	0,00	0,00	0,00		
	180	0,1	0,0	5,4	21,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	3,10	2,70	0,30	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,60	95,10	2,60	0,00	0,00	0,00		
	615	16,1	18,3	39,8	434,2	0,20	13,50	48,60	2,00	0,40	266,80	46,70	264,70	5,50	653,60	71,70	0,00	0,00	0,00		
	Итого за прием пищи:																				
	Всего за день:																				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур			
		Белок, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Sa, мг		
Завтрак																				
Каша "Геркулес" молочная жидкая	200	6,2	3,8	33,6	200,1	3,10	0,60	12,50	0,00	0,10	117,70	34,80	138,80	0,80	210,40	42,90	0,00	0,00	38	2010
Батон батонированный	30	2,3	0,8	15,4	76,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Кофейный напиток на молоке	160	4,5	4,5	16,4	128,9	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	168,80	21,70	121,00	0,40	240,50	14,00	0,00	0,00	379	2015
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	56,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	8,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Сыр (порция)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,60	0,00	0,00	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:	430	15,7	19,1	64,5	509,4	0,20	1,50	64,20	0,20	0,20	380,60	71,20	349,40	1,90	501,20	67,60	0,00	0,00		
2. Завтрак																				
Фрукт	190	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,80	361,40	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	190	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,80	361,40	2,50	0,00	0,00		
Обед																				
Салатка по-домашнему из птицы со сметаной	180	3,3	3,7	7,8	101,1	0,00	4,10	7,40	0,00	0,00	25,30	16,00	81,70	1,20	281,50	48,60	0,00	0,10	168	2004
Толстые лепешки с говядиной	150/50	18,6	18,5	18,6	323,3	0,00	13,20	9,40	0,10	0,10	60,20	35,70	171,00	2,60	441,60	50,60	0,00	0,00	287	2015
Мясо запеченное	30	0,7	1,5	2,0	32,3	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	14,40	8,00	17,00	0,60	116,90	10,70	0,00	0,00	75	2015
Компот из яблок свежих	180	0,1	0,1	12,5	52,8	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	13,40	4,40	8,60	0,70	101,00	0,70	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной батонированный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	6,80	38,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	645	23,7	26,3	55,9	597,8	0,10	20,40	16,80	0,10	0,10	126,40	73,30	262,50	6,80	981,90	113,10	0,00	0,10		
Употребленный напиток																				
Гуаш "Болонья" (обеденный)	70	12,8	7,9	4,9	141,0	0,12	2,80	0,23	0,00	0,00	14,80	18,40	122,12	2,93	258,82	25,63	0,00	0,00	404-4812	
Картофельное пюре	120	3,3	4,5	22,0	148,0	0,20	10,40	16,60	0,10	0,10	40,70	28,90	86,10	1,20	79,20	96,90	0,00	0,00	128	2016
Овощи натуральные свежие	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,00	12,50	0,10	0,00	0,00	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	71	2015
Батон батонированный	35	2,6	1,0	18,0	81,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	45,60	1,30	0,00	0,00		
Мороженое вафельное налеток	260	6,7	6,0	17,0	185,6	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	215,40	23,80	185,90	0,20	308,30	19,00	0,00	0,00		
Кондитерское изделие	18	1,1	6,9	11,8	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	823	26,1	25,4	76,7	662,2	0,62	20,80	41,13	0,10	0,10	385,60	94,16	402,92	5,53	1828,02	103,43	0,00	0,00		
Всего за день:		66,0	72,3	208,8	1820,2	0,82	61,70	152,13	0,40	0,40	125,80	249,06	1048,12	17,13	3386,92	275,73	0,00	0,10		

8 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г		Углевод, %	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	So, мг
Завтрак																					
Каши пшеница молочная жидкая		200	5,9	4,0	25,9	189,7	0,10	0,60	18,00	0,00	0,10	122,10	30,30	132,80	0,80	213,00	42,90	0,00	32	2010	
Каши пшеница молочная с маслом		180	4,4	4,2	13,2	117,5	0,10	0,70	16,20	0,00	0,10	143,40	26,00	113,10	0,80	236,20	12,20	0,00	302	2015	
Каши овсяные молочные с маслом		30	2,3	0,9	16,4	78,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	6,80	26,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00	
Батон йодированный		10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,20	0,00	0,00	14	2015	
Мясо свиное (порция)		40	5,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,00	0,10	0,30	0,10	18,70	3,90	61,40	0,60	56,00	8,00	0,00	209	2015	
Яйца вареные		40	17,5	20,4	54,9	494,7	0,20	1,30	60,30	1,10	0,30	293,20	72,30	339,90	2,90	548,00	84,20	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:																					
2. Завтрак																					
Сок фруктовый		180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	380	2015	
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
Суп картофельный молочный		225	6,4	2,4	16,1	112,1	0,10	0,10	0,20	0,00	0,40	33,80	36,80	111,30	1,60	652,70	96,30	0,00	10	2015	
Биточек "мясной"		70	10,8	13,4	9,9	213,1	0,00	0,60	22,20	0,00	0,10	93,60	20,80	139,50	1,40	52,00	24,60	0,00	116	2015	
Рагу из овощей		150	2,8	3,3	15,2	103,2	0,10	13,20	0,40	0,00	0,30	46,70	30,00	65,00	1,60	514,20	26,10	0,00	143	2015	
Налисок из шпательки с соусом		100	0,5	0,1	17,4	79,6	0,00	39,00	0,10	0,00	0,00	10,90	2,40	11,80	0,60	79,90	0,00	0,00	388	2015	
Хлеб ржано-пшеничный		45	3,0	0,5	15,0	78,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	6,60	33,20	1,80	61,20	2,30	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:																					
Уплотненный полдник																					
Пудинг творожный		180	24,6	3,6	24,8	297,4	0,00	0,50	30,20	0,30	0,40	204,60	33,10	204,80	1,30	241,60	7,80	0,00	222	2015	
Фруктовая подлива		30	0,1	0,0	14,5	50,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	1,80	1,80	0,20	28,30	0,00	0,00	10	2015	
Чай с лимоном и сахаром		180	0,1	0,0	5,4	21,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	3,70	2,70	0,30	9,70	0,00	0,00	376	2015	
Варенье из яблок		80	4,6	8,6	35,0	220,1	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	24,20	7,40	46,00	0,40	72,70	2,10	0,00	775	2015	
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					
			70,2	65,9	228,4	1707,9	0,60	46,30	124,20	1,40	1,60	734,60	219,70	1015,90	11,80	2570,90	242,60	0,00	0,20	0,20	

9 день

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Ba, мг								
Завтрак																											
	200	5,5	4,4	21,2	153,6	0,10	0,60	13,40	0,00	0,10	129,30	36,60	140,10	0,60	228,60	43,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34	2010		
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная сладкая	180	3,4	3,4	12,4	102,0	0,00	0,60	14,90	0,00	0,00	159,90	18,40	91,10	0,50	180,00	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015		
Чай с лимоном	90	2,8	0,9	15,4	78,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,00	30,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015		
Булочка дрожжевая	70	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,60	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015		
Масло сливочное (порция)	420	11,3	18,0	49,1	400,3	0,10	1,20	88,00	0,20	0,20	266,20	82,90	266,70	1,90	460,70	55,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015		
Итого за прием пищи:																											
2 Завтрак																											
	180	5,2	5,8	7,2	106,4	0,10	1,30	33,10	0,00	0,30	216,40	25,20	171,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	163	2010		
Кисломолочные напитки (кефир)	180	5,2	5,8	7,2	106,4	0,10	1,30	33,10	0,00	0,30	216,40	25,20	171,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	163	2010		
Обед																											
Итого за прием пищи:																											
	190	1,6	4,2	8,1	84,2	0,00	0,00	4,40	0,00	0,00	0,00	0,00	30,60	17,60	36,60	1,10	247,10	48,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	62	2016		
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	70	10,8	11,1	3,4	170,2	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,10	15,70	100,00	1,60	74,00	26,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2004		
Азу из говядины	120	3,7	4,6	37,5	211,9	0,00	0,90	15,80	0,10	0,00	21,50	27,70	76,90	0,70	81,30	41,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	450	2003		
Рис с овощами	180	0,2	0,6	10,9	45,3	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	6,10	0,50	56,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2016		
Напиток из плодов сушеных (компот)	45	3,0	0,5	15,0	75,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	9,60	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной бородавчатый	605	19,3	20,4	74,8	669,9	0,10	3,10	25,20	0,10	0,40	100,70	74,10	259,00	6,70	619,50	121,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ужиный полдник																											
Итого за прием пищи:																											
	200	11,2	22,1	13,9	390,9	0,10	3,40	13,60	0,10	0,00	0,00	0,00	31,00	88,60	31,00	82,80	1,90	398,20	38,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Карпаччи тушеная с соусом лимонным	35	2,8	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	28,80	0,70	46,80	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015		
Блюдо из картофеля с соусом томатным	190	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,10	9,90	9,70	0,30	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	740	2004		
Чай с лимоном	50	6,1	2,8	24,5	153,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	8,20	68,70	0,60	83,00	21,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Выпечка изюмная	685	20,0	26,0	51,8	687,8	0,20	3,40	20,40	0,10	0,00	0,00	0,00	161,90	53,90	165,00	3,50	516,80	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:		55,8	68,2	183,0	1 694,4	0,60	45,00	144,70	0,70	1,00	746,90	216,10	355,00	11,90	1 497,00	237,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:																											
9																											

10 день

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Знакети-часовая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углево-ды, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	I, мг	F, мг	B6, мг				
Завтрак																				
Каша манная молочная заварная	200	6,1	3,4	22,0	140,9	0,00	0,90	13,40	0,00	0,10	123,50	16,80	99,40	0,30	189,90	42,10	0,00	0,00	31	2010
Каша манная молочная заварная	180	4,5	4,5	15,4	120,9	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	103,90	21,70	121,00	0,40	200,90	14,00	0,00	0,00	379	2015
Корбейный напиток на молоке	30	2,3	0,8	15,1	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,80	25,50	0,00	30,30	1,10	0,00	0,00		
Батон изюмный	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2016
Масло сливочное (перешла)	420	12,0	15,1	53,8	424,4	0,10	1,40	72,10	0,20	0,20	206,30	49,20	246,80	1,30	471,20	57,20	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																				
2. Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	10,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	216,00	1,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	10,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	216,00	1,80	0,00	0,00		
Обед																				
Суп из овощей со сметаной и сметаной	180/10	3,5	7,1	7,9	117,4	0,00	8,00	3,60	0,00	0,30	29,00	16,60	36,60	0,60	259,30	43,10	0,00	0,10	69	2015
Суп из овощей со сметаной и сметаной	50/50	9,4	5,4	3,4	106,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	36,60	133,10	0,70	327,70	123,50	0,00	0,00	374	2001
Рыба, тушеная с овощами	150	3,3	4,8	20,6	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,50	28,80	88,20	1,10	721,00	50,60	0,00	0,00	128	2015
Картофельное пюре	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,46	0,00	0,00	0,00	8,47	7,16	15,10	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Салат из овощей	180	0,1	0,1	12,5	62,8	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	19,40	4,40	3,60	0,70	101,00	0,70	0,00	0,00	342	2015
Хлеб из обдос. савиных	45	3,0	0,5	15,0	79,3	0,10	0,00	0,20	0,00	0,00	8,10	8,60	38,20	1,90	61,20	2,60	0,00	0,00		
Хлеб ржаной бездрожжевой	715	19,6	17,9	60,7	604,7	0,30	21,96	21,00	0,10	0,60	146,97	100,86	316,10	5,39	1 470,20	230,70	0,00	0,10		
Итого за прием пищи:																				
Употребленный напиток																				
Заправка творожная с яблоками	180	18,6	11,3	36,0	842,0	0,00	1,60	19,60	0,10	0,10	133,50	25,60	165,30	1,70	297,90	44,40	0,00	0,00	297	2013
Соевое молоко	30	0,2	0,0	5,9	24,6	0,00	0,00	4,30	0,00	0,00	3,60	1,20	1,30	0,10	35,40	0,00	0,00	0,10	628	2013
Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	20,6	64,9	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	17,60	7,40	12,10	0,30	72,40	0,20	0,00	0,00	380	2015
Батон изюмный	35	2,8	1,0	18,0	51,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,50	0,70	45,90	1,30	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	415	21,8	12,4	82,4	943,2	0,10	17,60	23,90	0,10	0,10	162,40	45,80	228,50	2,80	391,60	55,90	0,00	0,10		
Всего за день:		54,1	46,6	216,1	1 646,7	0,30	44,56	117,00	0,40	0,90	618,17	232,18	802,10	11,99	2 549,00	336,60	0,00	0,20		

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Значения-пеская		Витамины					Минеральные вещества						
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Na, мг
Итого за весь период	592,5	597,5	2 008,4	18 717,4	6,72	437,28	1 441,33	10,90	12,55	7 353,11	2 160,44	9 784,82	120,60	22 472,82	3 781,23	1,49
Среднее значение за период	60,0	59,8	200,9	1 871,7	0,67	43,73	144,13	1,10	1,26	735,31	216,04	978,48	12,06	2 247,28	278,12	0,10
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от энергетич.	14,3	32,2	53,5													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 завтрак	Обед	Уплотненный полдник
3-7 лет	432	155	646	464