

Директор
Бережнева Н.П.

Десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 года

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	5,6	5,6	21,5	159,3	0,10	0,60	0,00	0,10	132,00	24,60	133,40	0,90	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	29/5	1,8	4,8	12,5	100,9	0,00	0,00	0,00	0,10	4,90	3,00	15,70	0,30	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0,1	0,0	10,9	43,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	3,20	3,70	0,40	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	341	7,5	10,4	44,9	304,0	0,10	0,60	0,00	0,20	144,70	30,80	152,80	1,60		
II Завтрак															
СОК	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	7,00	1,40	399	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	7,00	1,40		
Обед															
СВЕКОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150/4	1,7	4,1	10,0	86,2	0,00	4,70	0,20	0,60	30,00	20,20	45,10	1,00	62	2012
ПЛОВ С МЯСОМ	130	9,5	20,6	23,3	317,8	0,20	0,60	0,30	1,00	15,40	30,10	120,70	1,30	304	2012
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	0,3	1,0	1,7	17,8	0,00	0,50	0,60	0,60	12,00	8,90	13,00	0,30	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,10	0,00	0,00	0,90	6,50	6,80	31,30	1,40		2008
КОМПОТ	150	0,0	0,0	10,7	42,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	1,40	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	524	14,0	26,1	62,2	543,6	0,30	5,80	1,10	3,10	70,00	67,40	210,10	4,00		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	21,3	16,0	22,6	320,9	0,00	0,70	0,10	0,80	284,30	32,60	271,50	0,90	224	2008
БАТОН	25	1,8	0,7	12,5	63,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,30	3,00	14,70	0,30		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	6,0	4,5	6,7	93,7	0,00	0,60	0,00	0,00	137,70	56,10	151,30	2,30	397	2012
Итого за прием пищи:	325	29,1	21,2	41,8	478,1	0,00	1,30	0,10	0,80	406,30	91,70	437,50	3,50		
Всего за День:		51,1	57,8	158,8	1 368,7	0,41	9,70	1,20	4,20	628,00	193,90	807,40	10,50		



2 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																	
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150	4.9	5.1	20.9	150.3	0.10	0.50	0.00	0.10	109.00	19.80	93.40	0.50	189	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1.8	4.8	12.5	100.9	0.00	0.00	0.00	0.10	4.90	3.00	15.70	0.30		2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	6.0	4.5	6.7	93.7	0.00	0.60	0.00	0.00	137.70	56.10	151.30	2.30	397	2012		
Итого за прием пищи:	330	12.7	14.4	40.1	344.9	0.10	1.10	0.00	0.20	251.60	78.90	260.40	3.10				
II Завтрак																	
БАНАН	95	1.4	0.5	20.0	91.2	0.00	9.50	0.00	0.00	7.60	39.90	26.60	0.60		2008		
Итого за прием пищи:	95	1.4	0.5	20.0	91.2	0.00	9.50	0.00	0.00	7.60	39.90	26.60	0.60				
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАРШЕМ	150	3.4	5.7	7.8	96.1	0.10	3.90	0.20	0.60	15.60	15.80	51.10	0.90	92	2008		
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60	8.7	7.5	8.6	135.7	0.00	0.30	0.00	0.70	11.90	13.80	89.20	1.50	272	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.6	3.6	15.8	105.4	0.10	7.50	0.00	0.20	39.10	22.20	69.60	0.80	335	2008		
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.6	1.6	3.3	32.3	0.00	0.50	0.20	0.40	10.10	4.60	12.50	0.20	348	2012		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	0.9	1.0	3.0	25.5	0.00	7.70	0.20	0.40	23.20	9.60	19.50	0.60	336	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	16.5	79.2	0.10	0.00	0.00	0.90	6.50	6.80	31.30	1.40		2008		
КОМПОТ	150	0.0	0.0	10.7	42.6	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	1.40	0.00	0.00	376	2012		
Итого за прием пищи:	570	18.7	19.8	65.7	516.8	0.30	19.90	0.60	3.20	112.70	74.20	273.20	5.40				
Полдник																	
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	8.2	8.6	13.8	166.3	0.00	6.00	1.10	1.50	80.30	47.90	125.80	2.80	137	2012		
БАТОН	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	3.00	14.70	0.30		2008		
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	45	7.0	6.4	46.2	270.7	0.10	0.10	0.00	1.40	37.30	11.20	69.90	0.60	к/к	к/к		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0.1	0.0	10.9	43.8	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	3.40	3.70	0.40	393	2012		
Итого за прием пищи:	381	17.1	15.7	83.4	544.3	0.10	6.10	1.10	2.90	131.00	65.50	214.10	4.10				
Всего за день:		49.9	50.4	209.2	1 497.2	0.50	36.60	1.70	6.30	502.90	258.50	774.30	13.20				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	5.2	5.5	18.6	144.9	0.10	0.50	0.00	1.40	108.10	47.30	125.60	1.40	414	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/5/21	6.2	10.4	12.5	170.4	0.00	0.10	0.10	0.20	172.90	9.70	111.20	0.50	3	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0.1	0.0	10.9	43.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	3.20	3.70	0.40	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	362	11.5	15.9	42.0	359.1	0.10	0.60	0.10	1.60	298.80	60.20	240.50	2.30			
II Завтрак																
СОК	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	399	2012	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	150	4.5	6.9	6.7	108.3	0.00	3.30	0.20	0.60	18.40	15.30	65.20	1.00	77	2012	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С КУРОЙ	150	12.1	16.8	10.7	245.2	0.00	14.10	0.20	1.70	48.40	32.50	145.20	1.80	406	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	16.5	79.2	0.10	0.00	0.00	0.90	6.50	6.80	31.30	1.40		2008	
КОМПОТ	150	0.0	0.0	10.7	42.6	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	1.50	0.00	0.00	401	2008	
Итого за прием пищи:	490	19.1	24.1	44.6	475.3	0.10	17.40	0.40	3.20	80.60	56.10	242.70	4.20			
Полдник																
СУФЛЕ МЯСНОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	10.6	9.4	6.4	151.7	0.00	0.80	0.10	1.00	82.60	20.40	143.40	1.90	280	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.6	1.6	3.3	32.3	0.00	0.50	0.20	0.40	9.90	4.60	12.50	0.20	371	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.2	3.6	20.6	127.4	0.10	0.00	0.00	0.70	5.50	4.30	24.10	0.50	209	2008	
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	50	0.8	1.5	4.7	34.3	0.00	2.20	0.00	0.70	18.10	10.70	21.00	0.70	137	2008	
БАТОН	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	3.00	14.70	0.30	к/к	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0.1	0.0	10.9	43.8	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	3.40	3.70	0.40	393	2012	
Итого за прием пищи:	406	17.1	16.8	58.4	453.0	0.10	3.50	0.30	2.80	129.50	46.40	219.40	4.00			
Всего за день:		48.2	56.9	155.1	1 330.4	0.30	23.50	0.80	7.60	505.90	166.70	709.60	11.90			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ 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															
КАША ПШЕННАЯ	150	5.0	5.3	21.1	153.3	0.10	0.50	0.00	0.60	109.30	26.50	114.00	0.60	417	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1.8	4.8	12.5	100.9	0.00	0.00	0.00	0.10	4.90	3.00	15.70	0.30		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	6.0	4.5	6.7	93.7	0.00	0.60	0.00	0.00	137.70	56.10	151.30	2.30	397	2012
Итого за прием пищи:	330	12.8	14.6	40.3	347.9	0.10	1.10	0.00	0.70	251.90	85.60	281.00	3.20		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	95	0.4	0.4	9.3	44.7	0.00	9.50	0.00	0.60	15.20	7.60	10.50	2.10		2008
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	44.7	0.00	9.50	0.00	0.60	15.20	7.60	10.50	2.10		
Обед															
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	150	3.3	7.8	11.4	128.8	0.20	3.90	0.20	0.70	17.50	18.00	53.20	0.90	82	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	150	8.9	21.5	10.0	271.7	0.10	15.10	0.20	1.50	51.40	29.20	107.60	1.60	306	2008
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
КОМПОТ	150	0.0	0.0	10.7	42.6	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	1.40	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	490	14.8	29.7	49.1	524.7	0.40	19.00	0.40	3.10	82.70	56.20	195.60	4.10		
Полдник															
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	15.8	2.4	8.6	118.3	0.10	0.50	0.00	0.50	37.60	33.80	169.80	1.40	239	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.6	1.6	3.3	32.3	0.00	0.50	0.20	0.40	9.90	4.70	12.50	0.20	371	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.6	4.4	15.8	112.7	0.10	7.50	0.00	0.20	39.20	22.20	69.70	0.80	335	2008
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	50	0.6	1.0	3.1	24.8	0.00	0.90	1.00	0.70	21.30	15.90	23.00	0.50	к/к	к/к
БАТОН	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	3.00	14.70	0.30	к/к	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0.1	0.0	10.9	43.8	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	3.40	3.70	0.40	393	2012
Итого за прием пищи:	416	21.5	10.1	54.2	395.4	0.20	9.40	1.20	1.80	121.40	83.00	293.40	3.60		
Итого за день:		49.5	54.8	152.9	1 312.7	0.70	39.00	1.60	6.20	471.20	232.40	780.50	13.00		

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША МАННАЯ	150	4,8	5,0	21,3	149,5	0,00	0,50	0,00	0,60	108,10	14,90	87,80	0,30	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,8	4,8	12,5	100,9	0,00	0,00	0,00	0,10	4,90	3,00	15,70	0,30		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0,1	0,0	10,9	43,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	3,20	3,70	0,40	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	341	6,7	9,8	44,7	294,2	0,00	0,50	0,00	0,70	120,80	21,10	107,20	1,00		
II Завтрак															
СОК	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	7,00	1,40	399	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	7,00	1,40		
Обед															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	6,4	4,4	10,5	110,3	0,10	3,90	0,20	0,60	22,80	15,70	45,00	0,70	87	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ	150	11,9	16,8	17,0	287,9	0,10	8,30	0,30	1,60	24,10	35,40	156,80	1,80	258	2008
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	50	0,8	1,0	2,4	21,6	0,00	1,00	0,40	0,70	11,90	9,80	18,70	0,30	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,10	0,00	0,00	0,90	6,50	6,80	31,30	1,40		2008
КОМПОТ	150	0,0	0,0	10,7	42,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	1,40	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	540	21,6	22,6	57,1	521,6	0,30	13,20	0,90	3,80	71,70	69,10	251,80	4,20		
Полдник															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	6,5	13,9	7,8	185,0	0,10	26,40	0,20	1,00	85,40	30,90	87,10	2,00	131	2008
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0,1	0,0	10,9	43,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	3,20	3,70	0,40	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	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:	366	10,3	16,0	54,1	404,1	0,10	26,40	0,20	1,00	101,30	40,10	122,10	2,90		
Всего за день:		39,1	48,5	165,8	1 262,9	0,41	42,10	1,10	5,60	300,80	134,30	488,10	9,50		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	5.2	6.0	19.6	154.0	0.10	0.50	0.00	0.70	113.90	34.90	131.50	0.80	413	2012		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1.9	4.8	12.9	102.9	0.00	0.00	0.00	0.10	5.40	3.30	17.30	0.30	1	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/13	0.1	0.0	10.9	43.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	3.20	3.70	0.40	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	343	7.2	10.8	43.4	300.7	0.10	0.50	0.00	0.80	127.10	41.40	152.50	1.50				
II Завтрак																	
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	399	2008		
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40				
Обед																	
СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/Б	150	4.3	3.7	14.2	107.9	0.10	3.40	0.20	2.00	27.50	25.40	59.80	1.50	99	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	10.7	25.5	18.8	350.2	0.30	9.00	0.30	1.60	27.10	40.10	148.30	2.10	258	2008		
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	50	0.9	1.1	5.3	34.2	0.00	2.50	0.00	0.50	20.60	12.20	24.00	0.80	347	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	16.5	79.2	0.10	0.00	0.00	0.90	6.50	6.80	31.30	1.40		2008		
КОМПОТ	150	0.0	0.0	10.7	42.6	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	1.50	0.00	0.00	401	2008		
Итого за прием пищи:	540	18.4	30.7	65.5	614.1	0.50	14.90	0.50	5.00	89.00	86.00	263.40	5.80				
Полдник																	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	20.9	15.1	30.1	343.3	0.00	0.30	0.10	0.60	207.80	28.00	236.60	0.80	231	2012		
БАТОН	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	3.00	14.70	0.30		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0.1	0.0	10.9	43.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	3.20	3.70	0.40	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	336	22.8	15.8	53.5	450.6	0.00	0.30	0.10	0.60	219.90	34.20	255.00	1.50				
Всего за день:		48.9	57.4	172.3	1 408.4	0.61	17.70	0.60	6.50	443.00	165.60	677.90	10.20				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША РИСОВАЯ	150	4.2	5.0	21.9	149.6	0.00	0.50	0.00	0.20	105.90	20.60	99.20	0.30	189	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1.9	4.8	12.9	102.9	0.00	0.00	0.10	5.40	3.30	17.30	0.30	1	2012			
КАКАО С МОЛОКОМ	150	6.0	4.5	6.7	93.7	0.00	0.60	0.00	0.00	135.10	55.50	151.30	2.30	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	330	12.1	14.3	41.5	346.2	0.00	1.10	0.00	0.30	246.40	79.40	267.80	2.90				
II Завтрак																	
БАНАН	95	1.4	0.5	20.0	91.2	0.00	9.50	0.00	0.00	7.60	39.90	26.60	0.60		2008		
Итого за прием пищи:	95	1.4	0.5	20.0	91.2	0.00	9.50	0.00	0.00	7.60	39.90	26.60	0.60				
Обед																	
СУП С ФАСОЛЬЮ НА М/Б	150	13.6	7.8	29.7	246.5	0.30	7.70	0.20	0.50	83.50	61.10	265.20	3.30	81	2012		
СУФЛЕ ИЗ МЯСА КУР	60	14.9	16.5	3.5	222.5	0.00	0.40	0.10	0.80	40.80	18.70	171.10	1.50	310	2012		
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.6	1.6	3.3	32.3	0.00	0.50	0.20	0.40	10.00	4.70	12.50	0.20	367	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.2	2.8	20.6	120.1	0.10	0.00	0.00	0.70	7.80	4.80	24.00	0.50	205	2012		
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0.9	1.1	5.4	34.1	0.00	2.50	0.00	0.50	20.40	11.80	25.40	0.80	54	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	16.5	79.2	0.10	0.00	0.00	0.90	6.50	6.80	31.30	1.40		2008		
КОМПОТ	150	0.0	0.0	10.7	42.6	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	1.50	0.00	0.00	401	2008		
Итого за прием пищи:	570	35.7	30.2	89.7	777.3	0.50	11.10	0.50	3.80	176.30	109.40	525.50	7.70				
Полдник																	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	15.7	2.3	8.9	117.9	0.10	0.70	0.00	0.50	38.00	34.00	169.50	1.30	245	2008		
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.6	1.6	3.3	32.3	0.00	0.50	0.20	0.40	9.90	4.70	12.50	0.20	371	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2.6	3.6	15.8	105.4	0.10	7.50	0.00	0.20	39.10	22.20	69.60	0.80	125	2008		
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	50	0.6	1.0	3.1	24.5	0.00	0.90	1.00	0.70	21.30	15.90	23.00	0.50	407	2012		
БАТОН	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	3.00	14.70	0.30		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0.1	0.0	10.9	43.8	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	3.30	3.70	0.40	393	2012		
Итого за прием пищи:	416	21.4	9.2	54.5	387.4	0.20	9.60	1.20	1.80	120.60	83.10	293.00	3.50				
Всего за день:		70.6	64.2	205.7	1 602.1	0.70	31.30	1.70	5.90	550.90	311.80	1 116.90	14.70				

8 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
КАША ЯЧНЕВАЯ	150	4.7	5.1	20.1	145.8	0.10	0.50	0.00	0.10	118.70	20.60	133.60	0.50	184	2008				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/5/20	6.1	10.2	12.9	169.1	0.00	0.10	0.20	0.20	165.40	9.70	108.20	0.50	9	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0.1	0.0	10.9	43.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	3.20	3.70	0.40	к/к	к/к				
Итого за прием пищи:	361	10.9	15.3	43.9	358.7	0.10	0.60	0.10	0.30	291.90	33.50	245.50	1.40						
II Завтрак																			
СОК	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	399	2012				
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40						
Обед																			
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150/5	4.4	6.5	10.5	122.1	0.00	8.70	0.20	0.70	40.70	24.80	70.10	1.40	76	2008				
ЩИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	60	10.3	8.9	8.6	154.8	0.00	0.30	0.00	0.80	12.70	15.40	102.70	1.70	272	2008				
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.6	1.6	3.3	32.3	0.00	0.50	0.20	0.40	9.90	4.70	12.50	0.20	371	2008				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2.6	3.6	15.8	105.4	0.10	7.50	0.00	0.20	39.10	22.20	69.60	0.80	125	2008				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ ОТВАРНОЙ	50	1.4	0.1	2.9	17.7	0.10	1.80	0.00	0.50	8.20	8.60	25.40	0.30	к/к	к/к				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	16.5	79.2	0.10	0.00	0.00	0.90	6.50	6.80	31.30	1.40		2008				
КОМПОТ	150	0.0	0.0	10.7	42.6	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	1.50	0.00	0.00	401	2008				
Итого за прием пищи:	575	21.8	21.1	68.3	554.1	0.30	18.80	0.40	3.50	124.40	84.00	311.60	5.80						
Полдник																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	7.7	7.9	5.0	122.4	0.00	0.50	0.10	1.20	135.10	16.30	144.30	1.10	214	2008				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	1.8	3.0	5.3	56.1	0.00	14.50	0.20	1.40	42.00	16.70	33.90	0.90	336	2012				
БАТОН	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.00	0.00	0.00	4.30	3.00	14.70	0.30			2008				
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	45	6.9	7.9	46.0	282.5	0.10	0.10	0.00	1.50	32.40	10.60	66.60	0.60	к/к	к/к				
ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0.1	0.0	10.9	43.8	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	3.30	3.70	0.40	393	2012				
Итого за прием пищи:	441	18.3	19.5	79.7	568.3	0.10	15.10	0.30	4.10	221.80	49.90	263.20	3.30						
Всего за День:		51.5	56.0	202.0	1 524.1	0.50	36.50	0.80	7.90	645.10	171.40	827.30	11.90						

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р-н, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	21.3	16.0	22.6	320.9	0.00	0.70	0.10	0.80	251.10	31.80	268.80	0.80	224	2008				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1.9	4.8	12.9	102.9	0.00	0.00	0.10	0.10	5.40	3.30	17.30	0.30	1	2012				
КАКАО С МОЛОКОМ	150	6.0	4.5	6.7	93.7	0.00	0.80	0.00	0.00	135.10	55.50	151.30	2.30	к/к	к/к				
Итого за прием пищи:	330	29.2	25.3	42.2	517.5	0.00	1.30	0.10	0.90	391.60	90.60	437.40	3.40						
II Завтрак																			
РЫЛОКО	95	0.4	0.4	9.3	44.7	0.00	9.50	0.00	0.60	15.20	7.60	10.50	2.10		2008				
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	44.7	0.00	9.50	0.00	0.60	15.20	7.60	10.50	2.10						
Обед																			
СУП ПЕРЛОВЫЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3.5	9.6	11.7	150.0	0.20	4.10	0.20	1.10	21.60	18.80	66.30	1.00	98	2008				
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	8.7	20.3	9.7	260.5	0.10	10.90	0.40	1.20	42.40	32.30	113.30	1.70	342	2012				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	16.5	79.2	0.10	0.00	0.00	0.90	6.50	6.80	31.30	1.40		2008				
КОМПОТ	150	0.0	0.0	10.7	42.6	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	1.50	0.00	0.00	401	2008				
Итого за прием пищи:	490	14.7	30.3	48.6	532.3	0.40	15.00	0.60	3.20	77.80	59.40	210.90	4.10						
Полдник																			
КНЕПЛИ ИЗ ТОВАДЛИНЫ	60	6.7	6.5	3.5	99.1	0.00	0.30	0.00	0.70	20.70	9.70	68.50	1.00	123	2012				
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.6	0.6	3.3	23.6	0.00	0.50	0.20	0.00	9.90	4.70	12.50	0.20	371	2008				
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	100	2.6	4.4	15.8	112.7	0.10	7.50	0.00	0.20	39.20	22.20	69.70	0.80	335	2008				
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	50	0.7	1.0	3.4	26.1	0.00	0.90	1.00	0.70	22.70	16.20	23.80	0.50	к/к	к/к				
БАТОН	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	3.00	14.70	0.30		2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0.1	0.0	10.9	43.8	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	3.30	3.70	0.40	393	2012				
Итого за прием пищи:	416	12.5	13.2	49.4	368.8	0.10	9.20	1.20	1.60	104.80	59.10	192.90	3.20						
Всего за день:		56.8	69.2	149.5	1 463.3	0.50	35.00	1.90	6.30	599.40	216.70	851.70	12.80						

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША "ДРУЖБА"	150	6.0	7.0	30.9	212.0	0.10	0.60	0.00	0.60	0.10	130.70	32.10	138.50	0.60	190	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1.9	4.8	12.9	102.9	0.00	0.00	0.00	0.10	5.40	3.30	17.30	0.30	1	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0.1	0.0	10.9	43.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	3.20	3.70	0.40	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	341	8.0	11.8	54.7	358.7	0.10	0.60	0.00	0.70	143.90	38.60	158.50	1.30				
II Завтрак																	
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008		
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40				
Обед																	
ЩИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150/5	1.9	4.5	9.7	90.1	0.10	10.80	0.20	0.50	35.90	19.40	44.40	1.00	83	2008		
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	80	10.0	12.6	3.2	167.0	0.00	0.50	0.20	0.80	11.80	12.80	100.60	0.80	277	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	100	4.3	3.5	19.2	125.2	0.10	0.00	0.00	2.40	9.70	63.10	93.50	2.20	323	2008		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0.7	1.0	4.2	28.9	0.00	1.90	0.00	0.50	16.70	9.70	19.00	0.60	31	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.5	0.4	16.5	79.2	0.10	0.00	0.00	0.90	6.50	6.80	31.30	1.40		2008		
КОМПОТ	150	0.0	0.0	10.7	42.6	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	1.50	0.00	0.00	401	2008		
Итого за прием пищи:	575	19.4	22.0	63.5	533.0	0.30	13.20	0.40	5.10	87.90	113.30	288.80	6.00				
Полдник																	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С РЫБОЙ	150	18.4	8.6	16.0	214.7	0.20	7.80	0.10	1.40	69.80	50.10	234.30	2.00	299	2008		
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.6	1.6	3.3	32.3	0.00	0.50	0.20	0.40	9.90	4.70	12.50	0.20	371	2008		
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	0.6	1.0	3.1	24.8	0.00	0.90	1.00	0.70	21.30	15.90	23.00	0.50	к/к	к/к		
БАТОН	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0.1	0.0	10.9	43.8	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	3.30	3.70	0.40	393	2012		
Итого за прием пищи:	406	21.6	11.9	46.2	381.1	0.20	9.20	1.30	2.50	113.80	77.30	289.80	3.40				
Всего за день:		49.5	45.8	174.3	1 315.8	0.61	25.00	1.70	8.40	352.60	233.20	745.10	12.10				

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	515,1	551,0	1745,6	14085,6	5,24	296,40	13,10	64,90	4 989,80	2 084,50	7 778,80	119,80	
Среднее значение за период	51,5	55,1	174,6	1 408,6	0,52	29,60	1,30	6,50	499,00	208,50	777,90	12,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,6	35,2	50,2										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли от 1-3 года	341	98	536	390