

Циклическое десятидневное меню в возрасте от 3 до 7 лет

1 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	7.4	7.4	28.8	212.6	0.20	0.80	0.00	0.10	175.90	32.70	177.80	1.30	189	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	2.9	7.8	20.1	161.5	0.00	0.00	0.10	0.20	7.80	4.70	24.90	0.40	1	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.0	48.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	3.70	4.40	0.50	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	428	10.4	15.2	60.9	422.5	0.20	0.80	0.10	0.30	192.50	41.10	207.10	2.20				
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	200	2.0	5.3	12.9	109.4	0.10	6.10	0.30	0.80	38.00	25.50	57.10	1.20	62	2012		
ПРОВ С МЯСОМ	200	14.7	31.8	35.7	488.8	0.30	0.90	0.50	1.60	23.60	46.30	185.90	1.90	304	2012		
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	70	1.7	1.5	4.8	40.2	0.00	2.30	0.70	1.30	23.80	19.90	40.00	0.70	к/к	к/к		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.10	8.60	39.20	1.80	2008			
КОМПОТ	180	0.0	0.0	12.8	51.1	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	700	21.6	39.0	86.8	788.4	0.50	9.30	1.50	4.80	100.90	101.90	322.20	5.60				
Полдник																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	200	30.5	22.4	36.0	472.9	0.10	0.90	0.10	1.50	382.10	47.00	387.70	1.30	224	2008		
БАТОН	40	2.9	1.2	20.0	101.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	4.70	23.40	0.40		2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	7.0	5.3	7.8	109.8	0.10	0.70	0.00	0.00	159.80	66.00	177.50	2.70	397	2012		
Итого за прием пищи:	420	40.4	28.9	63.8	684.4	0.20	1.60	0.10	1.50	548.70	117.70	588.60	4.40				
Всего за день:		72.9	83.2	221.4	1 938.3	0.91	13.70	1.70	6.70	849.10	264.70	1 124. 90	13.60				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецеп-тур	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															
БЕРМИШЕНЬ МОЛОЧНАЯ	200	5.9	5.7	23.7	170.5	0.10	0.60	0.00	0.10	130.10	23.30	110.90	0.60	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	2.9	7.8	20.1	161.5	0.00	0.00	0.10	0.20	7.80	4.70	24.90	0.40	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	7.0	5.3	7.8	109.8	0.10	0.70	0.00	0.00	159.80	66.00	177.50	2.70	397	2012
Итого за прием пищи:	428	15.8	18.8	51.6	441.8	0.20	1.30	0.10	0.30	297.70	94.00	313.30	3.70		
II Завтрак															
БАНАН	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															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАРШЕМ	200	3.3	5.7	7.6	95.5	0.00	3.70	0.20	1.00	17.90	16.30	50.20	0.90	92	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	10.6	9.9	8.9	167.4	0.00	0.50	0.00	1.20	14.80	16.20	107.40	1.80	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.8	3.6	17.4	113.3	0.10	8.30	0.00	0.20	40.10	24.40	75.10	0.90	335	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1.0	2.8	5.4	52.7	0.00	0.70	0.20	0.90	14.20	6.80	18.70	0.30	371	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1.3	1.5	4.3	35.8	0.00	10.80	0.20	0.70	32.50	13.30	27.20	0.70	336	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.10	8.60	39.20	1.80		2008
КОМПОТ	180	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.90	0.00	0.00	401	2008
Итого за прием пищи:	730	22.2	23.9	76.8	613.9	0.20	24.00	0.60	5.10	136.40	87.50	317.80	6.40		
Полдник															
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	9.6	10.3	17.8	202.8	0.00	7.60	1.20	2.10	103.80	59.50	153.00	3.50	137	2012
БАТОН	40	2.9	1.2	20.0	101.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	4.70	23.40	0.40	К/К	2008
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	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	180/13	0.1	0.0	12.9	51.8	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	4.00	4.40	0.50	393	2012
Итого за прием пищи:	483	19.6	17.9	96.9	627.0	0.10	7.70	1.20	3.50	158.70	79.40	250.70	5.00		
Всего за день:		69.1	61.1	246.3	1 778.7	0.50	43.00	1.90	8.90	600.80	302.90	909.80	15.70		

3 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.2	6.1	23.1	172.0	0.10	0.60	0.00	1.60	129.00	54.90	148.00	1.50	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/31	9.2	13.3	20.0	238.4	0.00	0.20	0.10	0.20	247.40	14.20	160.80	0.70	3	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.0	48.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	3.70	4.40	0.50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	456	15.5	19.4	55.1	458.8	0.10	0.80	0.10	1.80	385.20	72.80	313.20	2.70		
II Завтрак															
СОК	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															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫЛОМ	200	3.6	6.9	6.8	103.6	0.00	3.30	0.20	1.10	22.80	15.20	60.40	0.90	77	2012
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С КУРОЙ	200	14.7	19.3	14.3	292.3	0.10	17.00	0.30	1.70	58.90	41.10	180.10	2.10	406	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.10	8.60	39.20	1.80	137	2008
КОМПЛОТ	180	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.90	0.00	0.00	401	2008
Итого за прием пищи:	630	21.5	26.6	54.3	545.1	0.20	20.30	0.50	3.90	98.60	66.80	279.70	4.80		
Полдник															
СУФЛЕ МЯСНОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12.2	10.8	6.4	170.8	0.00	0.80	0.10	1.00	90.10	22.40	158.30	2.20	280	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1.0	2.8	5.4	52.7	0.00	0.70	0.20	0.90	14.20	6.80	18.70	0.30	371	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3.8	3.7	24.0	143.8	0.10	0.00	0.00	0.80	6.40	5.00	28.10	0.60	209	2008
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	70	1.1	2.0	6.0	46.0	0.00	2.80	0.00	0.90	23.30	13.90	27.10	0.90	137	2008
БАТОН	40	2.9	1.2	20.0	101.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	4.70	23.40	0.40	К/К	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	12.9	51.8	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	4.00	4.40	0.50	393	2012
Итого за прием пищи:	533	21.1	20.5	74.7	566.8	0.10	4.30	0.30	3.60	151.60	56.80	260.00	4.90		
Всего за день:		58.6	66.6	193.9	1 612.4	0.40	26.20	0.90	9.30	641.70	200.00	859.20	13.70		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг		
Завтрак																			
КАША ПШЕННАЯ	200	5.9	5.9	26.0	181.7	0.10	0.60	0.00	0.70	130.40	30.90	134.70	0.70	417	2012				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	2.9	7.8	20.1	161.5	0.00	0.00	0.10	0.20	7.80	4.70	24.90	0.40	1	2012				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	7.0	5.3	7.8	109.8	0.10	0.70	0.00	0.00	159.80	66.00	177.50	2.70	397	2012				
Итого за прием пищи:	428	15.8	19.0	53.9	453.0	0.20	1.30	0.10	0.90	298.00	101.60	337.10	3.80						
II Завтрак																			
ЯБЛОКО	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																			
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	200	3.2	7.7	10.4	123.5	0.10	3.30	0.20	1.00	19.30	16.70	49.40	0.80	82	2012				
ГОЛУБЦЫ ДЕНИВЬЕ СО СМЕТАНОЙ	200/7	10.3	23.6	12.8	308.4	0.20	19.50	0.30	1.60	64.50	36.00	127.10	2.00	306	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				
КОМПОТ	180	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	1.70	0.00	0.00	402	2008				
Итого за прием пищи:	637	16.8	31.7	57.0	584.2	0.40	22.80	0.50	3.70	100.80	63.90	220.00	4.80						
Полдник																			
КОТЛЕТКА РЫБНАЯ	70	18.3	2.4	9.3	131.0	0.10	1.00	0.00	0.50	49.00	40.10	198.90	1.60	239	2008				
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1.0	2.8	5.4	52.7	0.00	0.70	0.20	0.90	14.20	6.80	18.70	0.30	371	2008				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	4.4	18.0	123.2	0.10	8.60	0.00	0.20	40.50	25.20	77.00	1.00	335	2008				
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	70	0.8	2.1	4.2	39.0	0.00	1.20	1.20	1.20	28.40	21.20	30.70	0.50	к/к	к/к				
БАТОН	40	2.9	1.2	20.0	101.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	4.70	23.40	0.40	к/к	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	12.9	51.8	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	4.00	4.40	0.50	393	2012				
Итого за прием пищи:	533	26.0	12.9	69.8	499.4	0.20	11.50	1.40	2.80	149.70	102.00	353.10	4.30						
Всего за день:		59.0	64.0	190.5	1583.6	0.80	45.60	2.00	8.00	564.50	275.50	921.20	15.10						

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ 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 МАННАЯ	200	5,7	5,5	26,2	177,4	0,00	0,60	0,00	0,70	129,00	17,60	104,50	0,30	189	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	2,9	7,8	20,1	161,5	0,00	0,00	0,10	0,20	7,80	4,70	24,90	0,40	1	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	12,0	48,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	3,70	4,40	0,50	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	428	8,7	13,3	58,3	387,3	0,00	0,60	0,10	0,90	145,60	26,00	133,80	1,20				
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	200	6,7	4,6	10,0	111,3	0,00	3,30	0,20	1,10	22,30	14,80	44,80	0,60	87	2012		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ	200	16,1	22,3	22,7	357,4	0,20	11,10	0,40	2,00	32,30	47,10	208,90	2,40	258	2008		
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	70	1,2	2,0	4,1	40,0	0,00	1,70	0,80	1,30	21,90	17,50	31,90	0,60	к/к	к/к		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,10	0,00	0,00	1,10	8,10	8,60	39,20	1,80		2008		
КОМПЛОТ	180	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	1,90	0,00	0,00	401	2008		
Итого за прием пищи:	700	27,2	29,3	70,0	657,9	0,30	16,10	1,40	5,50	93,40	89,90	324,80	5,40				
Полдник																	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	8,6	18,7	10,3	246,8	0,20	35,20	0,20	1,40	114,00	41,10	116,30	2,60	131	2008		
БАТОН	40	2,9	1,2	20,0	101,7	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	4,70	23,40	0,40	к/к	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,1	0,0	12,9	51,8	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	3,70	4,40	0,50	393	2012		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	3,5	2,8	45,0	219,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	5,40	30,00	0,50		2008		
Итого за прием пищи:	493	15,1	22,7	88,2	619,9	0,20	35,20	0,20	1,40	137,00	54,90	174,10	4,00				
Всего за день:		51,5	65,4	226,4	1708,1	0,51	53,90	1,70	7,90	383,00	174,80	639,70	12,00				

6 день

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															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6.1	6.7	24.3	182.6	0.10	0.60	0.00	0.80	135.70	40.60	154.80	0.90	413	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	2.9	7.8	20.1	161.5	0.00	0.00	0.10	0.20	7.80	4.70	24.90	0.40	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.0	48.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	3.70	4.40	0.50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	428	9.1	14.5	56.4	392.5	0.10	0.60	0.10	1.00	152.30	49.00	184.10	1.80		
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	200	5.6	4.0	16.9	125.4	0.20	3.60	0.20	2.70	34.00	30.30	71.90	1.90	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12.2	28.5	20.1	389.8	0.40	9.60	0.50	1.60	35.10	45.60	168.50	2.40	258	2008
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	70	0.9	2.1	5.3	43.2	0.00	2.50	0.00	0.90	20.60	12.20	24.00	0.80	347	2008
КОМПОТ	180	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.90	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.10	8.60	39.20	1.80		2008
Итого за прием пищи:	700	21.9	35.0	75.5	707.6	0.70	15.70	0.70	6.30	106.60	98.60	303.60	6.90		
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	29.8	20.7	42.2	479.8	0.10	0.40	0.10	1.10	304.20	40.20	338.90	1.30	231	2012
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	К/К	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	12.9	51.8	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	4.00	4.40	0.50	393	2012
Итого за прием пищи:	413	32.9	21.9	75.7	636.4	0.10	0.40	0.10	1.10	322.60	49.40	369.30	2.20		
Всего за день:		64.4	71.5	217.5	1779.5	0.91	18.70	0.90	8.50	598.50	201.00	864.00	12.30		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ 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 РИСОВАЯ	200	5.0	5.5	28.3	183.9	0.00	0.60	0.00	0.20	126.70	25.10	120.30	0.30	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	2.9	7.8	20.1	161.5	0.00	0.00	0.10	0.20	7.80	4.70	24.90	0.40	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	7.0	5.3	7.8	109.8	0.10	0.70	0.00	0.00	157.70	65.50	177.50	2.70	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	428	14.9	18.6	56.2	455.2	0.10	1.30	0.10	0.40	292.20	95.30	322.70	3.40		
II Завтрак															
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.50		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	0.50		
Обед															
СУП С ФАСОЛЬЮ НА М/Б	200	13.8	7.7	29.5	246.8	0.20	7.30	0.20	0.90	85.10	61.50	269.80	3.40	81	2012
СУФЛЕ ИЗ МЯСА КУР	70	17.3	19.5	5.1	265.6	0.00	0.60	0.10	1.20	44.00	22.70	197.70	1.90	310	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1.1	3.1	5.4	56.7	0.00	0.70	0.20	0.90	15.70	7.10	19.70	0.30	367	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3.8	2.9	24.0	136.5	0.10	0.00	0.00	0.80	8.70	5.50	28.00	0.50	205	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	70	1.2	2.0	6.9	50.9	0.00	3.30	0.00	0.90	26.70	15.40	33.60	1.00	54	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.10	8.60	39.20	1.80		2008
КОМПОТ	180	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.90	0.00	0.00	401	2008
Итого за прием пищи:	750	40.4	35.6	104.1	905.7	0.40	11.90	0.50	5.80	197.10	122.70	588.00	9.00		
Полдник															
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	18.3	3.3	8.9	138.1	0.10	0.80	0.00	0.90	47.70	39.50	196.80	1.50	245	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1.1	2.9	5.4	54.7	0.00	0.70	0.20	0.90	14.90	6.90	19.20	0.30	371	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.9	3.6	18.0	115.9	0.10	8.60	0.00	0.20	40.40	25.20	76.90	1.00	125	2008
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	70	0.8	2.0	4.2	38.5	0.00	1.20	1.20	1.20	28.40	21.20	30.70	0.50	407	2012
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	28.00	0.40	к/к	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	12.9	51.8	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	3.70	4.40	0.50	393	2012
Итого за прием пищи:	533	26.2	13.0	70.0	503.8	0.20	11.30	1.40	3.20	148.60	101.70	354.00	4.20		
Всего за день:		83.0	67.7	251.3	1 960.7	0.70	34.50	2.00	9.40	645.90	361.70	1 292.70	17.20		

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	200	5,6	5,6	25,0	173,2	0,10	0,60	0,00	0,10	141,30	24,20	157,20	0,60	194	2008				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/8	9,2	15,8	20,1	260,8	0,00	0,20	0,30	0,30	247,80	14,20	161,30	0,70	3	2012				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	12,0	48,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	3,70	4,40	0,50	к/к	к/к				
Итого за прием пищи:	428	14,9	21,4	57,1	482,4	0,10	0,80	0,20	0,40	397,90	42,10	322,90	1,80						
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																			
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,9	6,2	9,3	113,1	0,00	8,30	0,20	1,00	40,90	23,40	63,50	1,20	76	2008				
ЩИЩЕЛЬ МЯСНОЙ	70	11,1	10,5	8,6	173,1	0,00	0,30	0,00	1,20	43,20	16,30	109,50	1,70	272	2008				
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1,0	2,8	5,4	52,7	0,00	0,70	0,20	0,90	14,30	6,90	16,70	0,30	367	2012				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,9	3,6	18,0	115,9	0,10	8,60	0,00	0,20	40,40	25,20	76,90	1,00	125	2008				
ГОРОШЕК ЗАПЕЧЕННЫЙ ОТВАРНОЙ	70	1,7	0,1	3,7	22,7	0,10	2,40	0,00	0,70	10,50	11,10	32,70	0,40	к/к	к/к				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,10	0,00	0,00	1,10	8,10	8,60	39,20	1,80		2008				
КОМПОТ	180	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	1,90	0,00	0,00	401	2008				
Итого за прием пищи:	730	23,8	23,6	78,2	626,7	0,30	20,30	0,40	5,10	136,20	93,40	340,50	6,40						
Полдник																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,3	11,0	5,1	161,9	0,00	0,50	0,20	2,00	151,80	18,90	180,40	1,70	214	2008				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,0	3,0	6,7	62,9	0,00	17,40	0,30	1,50	61,30	20,60	42,00	1,20	336	2012				
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	55	7,1	7,0	48,1	284,6	0,10	0,10	0,00	1,00	37,60	11,50	71,70	0,60	к/к	к/к				
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	к/к	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,1	0,0	12,9	51,8	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	3,70	4,40	0,50	393	2012				
Итого за прием пищи:	538	22,5	22,2	93,4	666,0	0,10	18,00	0,50	4,50	257,90	59,90	324,50	4,40						
Всего за день:		61,7	67,3	238,6	1 818,1	0,51	41,10	1,10	10,10	799,00	199,40	994,90	14,00						

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																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	30.0	21.6	32.9	448.5	0.10	0.90	0.10	1.40	363.30	44.80	373.60	1.30	224	2008			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	2.9	7.8	20.1	161.5	0.00	0.00	0.10	0.20	7.80	4.70	24.90	0.40	1	2012			
КАКАО С МОЛОКОМ	180	7.0	5.3	7.8	109.8	0.10	0.70	0.00	0.00	158.80	66.00	177.50	2.70	397	2012			
Итого за прием пищи:	408	39.9	34.7	60.8	719.8	0.20	1.60	0.20	1.60	530.90	115.50	576.00	4.40					
II Завтрак																		
ЯБЛОКО	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																		
РАССОЛЫНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3.4	8.5	13.3	147.5	0.10	3.90	0.20	1.10	29.80	21.40	69.50	1.00	98	2008			
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	200	10.4	23.6	13.3	311.9	0.30	13.90	0.60	1.80	56.70	42.60	141.40	2.10	342	2012			
КОМПОТ	180	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.90	0.00	0.00	401	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.10	8.60	39.20	1.80		2008			
Итого за прием пищи:	630	17.0	32.5	59.8	608.6	0.50	17.80	0.80	4.00	103.40	74.50	250.10	4.90					
Полдник																		
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	7.7	8.2	5.3	125.5	0.00	0.50	0.00	1.10	29.10	12.30	81.60	1.30	123	2012			
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1.0	0.9	5.4	35.2	0.00	0.70	0.20	0.10	14.30	6.80	18.70	0.30	371	2008			
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	4.4	18.0	123.2	0.10	8.60	0.00	0.20	40.50	25.20	77.00	1.00	335	2008			
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	70	0.8	2.1	3.9	37.7	0.00	1.10	1.10	1.10	26.30	18.80	27.60	0.50	к/к	к/к			
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	к/к	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	12.9	51.8	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	3.70	4.40	0.50	393	2012			
Итого за прием пищи:	533	15.5	16.8	66.1	478.2	0.10	10.90	1.30	2.50	127.40	72.00	235.30	4.00					
Всего за День:		72.8	84.4	196.5	1 853.6	0.80	40.30	2.30	8.70	777.70	270.00	1 072.40	15.50					

10 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 "ДРУЖБА"	200	6.5	6.5	27.9	195.4	0.10	0.80	0.00	0.40	159.20	31.10	148.10	0.70	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3.0	7.8	20.7	164.6	0.00	0.00	0.10	0.20	8.60	5.20	27.50	0.40	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.0	48.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	3.70	4.40	0.50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	428	9.6	14.3	60.6	408.4	0.10	0.80	0.10	0.60	176.60	40.00	180.00	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															
ЩИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	200	1.7	4.4	8.7	85.9	0.00	10.50	0.20	0.90	36.30	18.90	41.80	0.90	83	2008
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	100	12.2	15.8	5.2	212.0	0.00	0.70	0.20	1.40	16.10	16.60	124.40	1.00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	100	5.4	3.9	24.6	154.8	0.20	0.00	0.00	3.10	11.50	80.90	120.00	2.80	323	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	70	1.1	2.0	5.9	45.9	0.00	2.60	0.00	0.90	23.60	13.40	26.40	0.80	31	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.10	8.60	39.20	1.80		2008
КОМПОТ	180	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.90	0.00	0.00	401	2008
Итого за прием пищи:	700	23.6	26.5	77.6	647.8	0.30	13.80	0.40	7.40	106.40	140.30	351.80	7.30		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С РЫБОЙ	200	21.3	9.7	19.1	249.6	0.20	9.50	0.10	1.90	82.20	59.80	272.90	2.50	299	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1.0	0.9	5.4	35.2	0.00	0.70	0.20	0.10	14.30	6.90	18.70	0.30	371	2008
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	70	1.9	2.0	4.1	42.7	0.10	2.60	0.00	1.60	11.70	12.30	36.40	0.50		2012
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	к/к	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	12.9	51.8	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	3.70	4.40	0.50	393	2012
Итого за прием пищи:	533	27.3	13.8	62.1	484.1	0.30	12.80	0.30	3.60	125.40	87.80	358.40	4.20		
Всего за день:		61.0	54.7	210.2	1 583.3	0.71	29.40	0.80	11.70	415.40	272.10	897.20	14.50		

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	644.0	685.9	2192.6	17616.3	6.75	346.40	15.30	89.20	6265.60	2522.10	9576.00	143.60		
Среднее значение за период	64.4	68.6	219.3	1761.6	0.68	34.60	1.50	8.90	626.60	252.20	957.60	14.40		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.6	35.0	50.4											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад от 3-7 лет	429	100	691	501