

СОГЛАСОВАНО



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ г. ОРЕНБУРГА, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	150	4,85	7,50	20,10	188,00	0,08	1,50	0,06	0,15	136,50	25,50	129,00	0,00	190	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	8,84	35,55	0,00	0,01	0,00	0,00	1,50	1,19	2,22	0,23	392	2012
БАТОН	20	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023
Итого за прием пищи:	365	6,99	12,50	46,20	339,55	0,11	1,51	0,10	0,26	144,30	30,59	151,67	0,54		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10		
Обед															
ИКРА ОВОЩНАЯ	30	0,32	1,34	1,75	20,38	0,00	0,72	0,16	0,64	8,33	5,09	10,26	0,22	55	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/25	7,14	2,80	10,93	90,41	0,08	4,87	0,14	1,11	25,02	32,05	117,18	0,94	84	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	19,15	14,66	29,64	391,10	0,09	11,77	0,25	4,71	39,59	39,59	201,16	12,84	311	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	12,53	52,38	0,01	1,22	0,00	0,19	4,50	2,16	2,97	0,59	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	10,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80	171	2023
Итого за прием пищи:	535	28,05	19,10	65,33	595,06	0,22	18,58	0,55	7,09	81,04	82,69	348,97	15,39		
Полдник															
КЕФИР	170	5,10	0,17	6,80	52,70	0,07	1,70	0,00	0,00	214,20	25,50	166,60	0,00	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	11,60	8,00	36,00	0,84	163	2023
Итого за прием пищи:	210	8,10	4,09	36,56	219,50	0,10	1,70	0,01	0,00	225,80	33,50	202,60	0,84		
Ужин															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,51	2,00	2,72	29,82	0,02	1,26	0,08	0,96	6,86	5,69	13,18	0,26	45	2012
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА с картофелем	100	7,19	7,36	14,20	144,14	0,25	3,64	0,02	1,98	23,37	30,42	192,82	1,80	406,2	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170	0,08	0,00	9,86	40,01	0,00	0,30	0,00	0,00	2,17	1,39	2,58	0,25	393	2012
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	165	2023
Итого за прием пищи:	400	8,18	9,76	36,58	260,97	0,30	15,20	0,11	3,57	48,40	45,50	219,58	4,51		
Всего за день:		52,07	45,60	199,52	1479,58	0,75	39,99	0,77	11,07	510,04	198,28	933,32	23,38		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,51	14,79	2,96	195,20	0,06	0,26	0,25	2,68	95,75	15,32	191,86	2,07	215	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,66	3,03	14,66	101,71	0,03	0,58	0,02	0,00	118,70	22,25	93,64	0,57	397	2012
БАТОН	20	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023
Итого за прием пищи:	340	20,74	21,64	34,84	411,91	0,12	0,91	0,30	2,71	308,15	44,97	355,00	3,04		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10		
Обед															
КУКУРУЗА (ПОРЦИОННО)	30	0,90	0,06	1,89	11,64	0,02	1,20	0,00	0,36	5,40	5,67	16,74	0,19	172	2023
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,31	4,48	7,64	74,48	0,02	4,78	0,13	1,37	30,67	14,04	32,95	0,75	57	2012
СУФЛЕ РЫБНОЕ	50	10,60	6,60	1,50	107,00	0,09	0,00	0,05	0,30	23,00	16,00	118,00	0,50	250	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,53	2,24	2,20	31,35	0,01	0,00	0,02	0,04	12,62	1,63	10,99	0,12	368	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	110	2,67	2,79	28,01	147,74	0,02	0,00	0,01	0,25	6,43	17,75	53,79	0,39	171.2	2011
КИСЕЛЬ	150	0,08	0,08	20,93	84,75	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50	6,00	0,30	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	10,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80	171	2023
Итого за прием пищи:	530	17,41	16,43	72,65	497,75	0,21	7,48	0,21	2,84	85,47	60,39	255,87	3,05		
Полдник															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	5,03	3,39	37,11	170,10	0,06	0,07	0,01	0,90	22,47	6,99	42,91	0,41	469	2012
КЕФИР	170	5,10	0,17	6,80	52,70	0,07	1,70	0,00	0,00	214,20	25,50	166,60	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	220	10,13	3,56	43,91	222,80	0,13	1,77	0,01	0,90	236,67	32,49	209,51	0,41		
Ужин															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,57	1,04	3,33	24,88	0,01	1,56	0,00	0,47	12,99	7,72	15,11	0,50	52	2011
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,93	5,99	26,71	155,96	0,11	9,21	0,05	0,22	46,11	26,31	82,02	1,14	151	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	3,60	7,20	0,90	430	2008
БАТОН	20	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023
Итого за прием пищи:	390	6,93	7,99	60,76	313,44	0,15	10,77	0,05	0,69	69,30	41,53	123,83	2,84		
Всего за день:		55,96	49,77	227,01	1510,40	0,63	23,93	0,57	7,29	710,09	185,38	954,71	11,44		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,50	6,20	28,60	193,00	0,06	1,00	0,04	0,60	99,00	16,00	95,00	1,00	184	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,04	0,47	0,01	0,00	98,86	15,10	74,33	0,26	395	2012	
БАТОН	20	1,88	0,73	14,35	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	4,75	3,25	16,25	0,25	170	2023	
Итого за прием пищи:	360	10,24	13,24	58,42	389,19	0,13	1,47	0,09	0,71	203,21	34,35	186,53	1,52			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	4,20	12,60	0,30	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,79	2,28	15,39	74,66	0,05	2,76	0,12	1,11	15,28	10,72	30,20	0,58	82	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,22	14,35	18,65	255,89	0,08	17,63	0,05	0,63	60,11	35,00	151,54	2,54	298	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	150	0,23	0,00	24,60	100,50	0,00	0,00	0,00	0,15	12,75	3,75	9,00	0,75	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	10,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80	171	2023	
Итого за прием пищи:	530	17,80	16,84	69,87	476,04	0,18	23,39	0,17	2,36	98,64	57,47	220,74	4,97			
Полдник																
БАТОН	20	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023	
КИСЕЛЬ	180	0,09	0,09	25,11	101,70	0,01	1,80	0,00	0,09	4,50	1,80	7,20	0,36	411	2008	
Итого за прием пищи:	200	2,34	0,96	42,33	180,30	0,04	1,80	0,00	0,09	10,20	5,70	26,70	0,66			
Ужин																
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	16,80	14,61	62,34	397,75	0,10	0,40	0,08	2,36	176,80	28,60	210,71	1,34	212	2012	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	5,37	6,26	40,93	209,19	0,05	0,00	0,02	2,20	9,35	6,18	39,32	0,47	460	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09	0,00	10,48	42,80	0,00	0,52	0,00	0,00	2,74	1,60	2,99	0,26	393	2012	
Итого за прием пищи:	410	22,26	20,87	113,75	649,74	0,15	0,92	0,10	4,56	188,89	36,38	253,02	2,07			
Всего за день:		53,39	52,06	299,22	1759,77	0,52	30,58	0,36	7,87	511,44	139,90	697,49	11,32			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	6,20	7,90	25,70	199,00	0,13	1,00	0,04	0,20	109,00	53,00	174,00	2,00	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011
БАТОН	20	1,50	0,58	11,48	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	170	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	3,60	7,20	0,90	430	2008
Итого за прием пищи:	355	7,91	12,70	50,72	342,80	0,15	1,00	0,08	0,31	117,90	59,20	195,15	3,11		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,51	2,00	2,72	29,82	0,02	1,26	0,08	0,96	6,86	5,69	13,18	0,26	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4,59	4,48	12,99	101,52	0,06	5,38	0,12	0,86	16,62	20,13	66,57	1,08	83	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	6,14	2,48	6,80	72,05	0,05	0,24	0,00	0,93	15,39	20,18	86,32	0,54	257	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,79	2,63	12,78	84,71	0,04	22,60	0,14	0,22	61,80	22,06	45,66	1,33	139	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	150	0,12	0,05	14,93	60,99	0,01	0,34	0,00	0,05	4,25	2,09	5,43	0,27	348	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	10,46	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80	171	2023
Итого за прием пищи:	510	15,47	11,82	60,70	389,88	0,22	29,82	0,34	3,46	108,52	73,95	234,56	4,28		
Полдник															
РЯЖЕНКА	170	5,10	1,70	7,14	68,00	0,03	0,85	0,00	0,00	210,80	23,80	156,40	0,00	435	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1,59	4,71	21,42	129,64	0,02	0,08	0,04	0,11	6,50	3,65	15,30	0,36	2	2012
Итого за прием пищи:	210	6,69	6,41	28,56	197,64	0,05	0,93	0,04	0,11	217,30	27,45	171,70	0,36		
Ужин															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,56	2,03	3,47	34,69	0,01	5,92	0,00	0,87	14,63	4,73	9,05	0,30	45	2011
КОТЛЕТЫ И БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	50	8,54	8,20	8,25	132,54	0,04	0,16	0,00	0,98	9,30	9,86	55,39	0,95	268	2011
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	110	12,29	3,26	25,69	181,29	0,34	0,00	0,01	5,08	47,68	43,76	113,01	3,51	199	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09	0,00	10,48	42,80	0,00	0,52	0,00	0,00	2,74	1,60	2,99	0,26	393	2012
БАТОН	20	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023
Итого за прием пищи:	400	23,73	14,36	65,11	469,92	0,42	6,60	0,01	6,93	80,05	63,85	199,94	5,32		
Всего за день:		54,55	45,44	219,94	1464,74	0,86	41,35	0,47	10,96	534,27	230,45	811,85	15,17		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧКОЙ	150	5,64	4,94	13,83	123,25	0,07	0,82	0,03	0,69	165,37	35,78	140,69	0,79	94	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01	0,00	0,00	0,00	4,35	3,00	13,50	0,32	163	2023
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,04	0,47	0,01	0,00	98,86	15,10	74,33	0,26	395	2012
Итого за прием пищи:	350	9,63	12,72	40,46	316,49	0,12	1,29	0,08	0,80	269,18	53,88	229,47	1,38		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	30	0,42	3,03	2,40	38,41	0,01	1,09	0,00	1,30	9,48	5,43	10,78	0,34	52	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1,38	4,50	6,79	70,59	0,03	7,62	0,14	1,36	26,74	12,54	30,62	0,60	67	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	50	8,99	10,02	7,44	153,84	0,05	0,32	0,03	0,93	13,71	12,98	86,72	1,09	305	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,54	2,94	2,16	36,60	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,33	3,23	35,38	146,67	0,05	0,00	0,01	0,85	13,26	5,73	30,78	0,73	204	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	10,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80	171	2023
КИСЕЛЬ	150	0,08	0,08	20,93	84,75	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50	6,00	0,30	411	2008
Итого за прием пищи:	540	17,06	23,98	85,58	571,65	0,20	11,13	0,27	5,02	72,94	44,98	188,30	3,98		
Полдник															
КЕФИР	170	5,10	0,17	6,80	52,70	0,07	1,70	0,00	0,00	214,20	25,50	166,60	0,00	435	2008
БАТОН	20	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023
Итого за прием пищи:	190	7,35	1,04	24,02	131,30	0,10	1,70	0,00	0,00	219,90	29,40	186,10	0,30		
Ужин															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	40	0,36	2,98	4,57	46,95	0,02	0,90	0,50	1,48	12,96	9,27	13,42	0,43	71	1997
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	22,86	16,09	43,35	401,24	0,10	0,62	0,12	0,64	267,76	38,58	299,85	1,15	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	8,84	35,55	0,00	0,01	0,00	0,00	1,50	1,19	2,22	0,23	392	2012
Итого за прием пищи:	400	23,28	19,07	56,76	483,74	0,12	1,53	0,62	2,12	282,22	49,04	315,49	1,81		
Всего за день:		58,07	56,96	221,67	1567,68	0,56	18,65	0,97	8,09	854,74	183,30	929,86	9,57		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	8,21	8,62	30,07	220,79	0,11	0,97	0,04	0,78	101,85	32,01	158,11	1,94	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	8,84	35,55	0,00	0,01	0,00	0,00	1,50	1,19	2,22	0,23	392	2012
БАТОН	20	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023
Итого за прием пищи:	355	10,55	13,62	56,17	372,34	0,14	0,98	0,08	0,89	109,65	37,10	180,78	2,48		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	30	0,54	1,03	2,57	20,90	0,01	1,88	0,08	0,53	8,63	5,75	12,82	0,25	45	2012
РАССОЛЬНИК МОСКОВСКИЙ	150	1,62	3,62	11,04	79,69	0,03	2,35	0,13	1,21	20,97	12,25	47,79	0,54	73	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	9,14	4,48	6,80	92,05	0,05	0,24	0,00	0,93	15,39	20,18	86,32	0,54	257	2012
РИС С ОВОЩАМИ	110	2,71	4,73	27,59	163,83	0,02	0,40	0,17	1,14	11,62	20,35	58,22	0,49	168	2023
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	12,53	52,38	0,01	1,22	0,00	0,19	4,50	2,16	2,97	0,59	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	10,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80	171	2023
Итого за прием пищи:	510	15,45	14,16	71,01	449,64	0,16	6,09	0,38	4,44	64,71	64,49	225,52	3,21		
Полдник															
КИСЕЛЬ	180	0,09	0,09	25,11	101,70	0,01	1,80	0,00	0,09	4,50	1,80	7,20	0,36	411	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,42	163	2023
Итого за прием пищи:	200	1,59	2,05	39,99	185,10	0,03	1,80	0,00	0,09	10,30	5,80	25,20	0,78		
Ужин															
ИКРА ОВОЩНАЯ	30	0,32	1,34	1,75	20,38	0,00	0,72	0,16	0,64	8,33	5,09	10,26	0,22	55	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	50	8,99	10,02	7,44	153,84	0,05	0,32	0,03	0,93	13,71	12,98	86,72	1,09	305	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,80	2,63	12,73	84,55	0,04	22,53	0,14	0,20	61,96	22,35	46,26	1,33	139	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09	0,00	9,90	40,46	0,00	0,49	0,00	0,00	2,67	1,58	2,95	0,26	393	2012
БАТОН	20	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023
Итого за прием пищи:	390	14,45	14,86	49,04	377,83	0,12	24,06	0,33	1,77	92,37	45,90	165,69	3,20		
Всего за день:		42,79	44,84	231,06	1449,41	0,47	35,93	0,79	7,34	287,53	159,29	607,69	11,77		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,02	0,00	0,03	0,70	10,00	16,00	49,00	0,40	324	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,66	3,03	14,66	101,71	0,03	0,58	0,02	0,00	118,70	22,25	93,64	0,57	397	2012
БАТОН	20	1,50	0,58	11,48	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	170	2023
Итого за прием пищи:	360	9,68	10,96	51,64	340,51	0,07	0,65	0,08	0,73	220,50	44,35	205,64	1,27		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	30	0,59	2,04	1,95	28,73	0,02	2,05	0,42	1,09	11,07	8,98	16,83	0,25	42	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,74	4,21	12,05	97,44	0,10	2,24	0,12	3,02	20,83	18,94	47,34	1,23	81	2012
ГРЕНКИ ДЛЯ СУПОВ	10	1,10	0,10	7,90	37,00	0,02	0,00	0,00	0,30	3,00	2,00	10,00	0,20	73	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	105	2,29	4,03	18,28	105,23	0,09	7,14	0,03	0,18	31,05	20,60	61,43	0,84	128	2011
КОТЛЕТЫ И БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	50	8,54	8,20	8,25	132,54	0,04	0,16	0,00	0,98	9,30	9,86	55,39	0,95	268	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	150	0,05	0,05	12,69	51,57	0,00	0,47	0,00	0,07	1,84	0,81	1,12	0,23	348	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	10,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80	171	2023
Итого за прием пищи:	515	17,63	18,81	71,60	493,30	0,31	12,06	0,57	6,08	80,69	64,99	209,51	4,50		
Полдник															
РЯЖЕНКА	170	5,10	1,70	7,14	68,00	0,03	0,85	0,00	0,00	210,80	23,80	156,40	0,00	435	2008
БАТОН	20	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023
Итого за прием пищи:	190	7,35	2,57	24,36	146,60	0,06	0,85	0,00	0,00	216,50	27,70	175,90	0,30		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	18,44	14,68	32,99	330,54	0,06	0,16	0,10	1,29	127,31	32,02	215,51	1,07	189	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,54	1,89	3,79	32,61	0,00	0,05	0,01	0,04	10,75	1,41	9,05	0,03	351	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	5,03	3,39	37,11	170,10	0,06	0,07	0,01	0,90	22,47	6,99	42,91	0,41	468	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	3,60	7,20	0,90	430	2008
Итого за прием пищи:	400	24,19	20,05	87,39	587,25	0,12	0,28	0,12	2,23	165,03	44,02	274,67	2,41		
Всего за день:		59,60	52,54	249,84	1632,16	0,58	16,84	0,77	9,19	693,22	187,06	876,22	10,58		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	7,40	7,35	26,90	188,00	0,09	1,00	0,04	0,60	118,00	27,00	179,00	1,00	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01	0,00	0,00	0,00	4,35	3,00	13,50	0,32		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	3,60	7,20	0,90	430	2008
Итого за прием пищи:	350	8,74	13,04	51,60	341,95	0,10	1,00	0,08	0,71	127,45	33,60	200,65	2,23		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	30	0,32	1,99	3,44	33,11	0,00	1,12	0,00	0,92	7,83	4,54	8,57	0,41	35	2012
СУП С КЛЕЦКАМИ	150	11,75	13,44	11,85	206,52	0,07	3,41	0,30	1,63	35,52	23,32	122,37	1,49	118.2	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	6,14	2,48	6,80	72,05	0,05	0,24	0,00	0,93	15,39	20,18	86,32	0,54	257	2012
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	110	3,05	3,09	31,80	151,53	0,02	0,00	0,01	0,25	6,43	17,75	53,79	0,39	171.2	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	12,53	52,38	0,01	1,22	0,00	0,19	4,50	2,16	2,97	0,59	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	10,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80	171	2023
Итого за прием пищи:	510	22,70	21,30	76,90	556,38	0,19	5,99	0,31	4,36	73,27	71,75	291,42	4,22		
Полдник															
БАТОН	20	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023
КИСЕЛЬ	180	0,09	0,09	25,11	101,70	0,01	1,80	0,00	0,09	4,50	1,80	7,20	0,36	411	2008
Итого за прием пищи:	200	2,34	0,96	42,33	180,30	0,04	1,80	0,00	0,09	10,20	5,70	26,70	0,66		
Ужин															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,45	18,34	1,72	209,69	0,05	0,13	0,25	1,68	61,31	10,38	141,59	1,64	215	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,08	0,00	10,44	42,38	0,00	0,31	0,00	0,00	2,28	1,47	2,74	0,25	393	2012
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	165	2023
БАТОН	20	1,50	0,58	11,48	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	170	2023
Итого за прием пищи:	400	11,43	19,32	33,44	351,47	0,10	10,44	0,26	2,31	83,39	22,45	168,33	4,29		
Всего за день:		45,96	54,77	219,12	1494,60	0,45	22,23	0,65	7,62	304,81	139,50	697,60	13,50		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,02	0,00	0,03	0,70	10,00	16,00	49,00	0,40	324	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,04	0,47	0,01	0,00	98,86	15,10	74,33	0,26	395	2012
БАТОН	20	1,50	0,58	11,48	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	170	2023
Итого за прием пищи:	355	6,56	11,29	52,45	333,09	0,08	0,47	0,08	0,81	113,26	33,70	137,28	0,87		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10		
Обед															
ИКРА ОВОЩНАЯ	30	0,32	1,34	1,75	20,38	0,00	0,72	0,16	0,64	8,33	5,09	10,26	0,22	55	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,30	4,11	8,23	73,66	0,01	5,05	0,17	1,40	31,97	15,37	31,67	0,74	57	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60	9,08	10,72	8,04	161,40	0,04	0,44	0,03	1,34	15,45	12,19	91,04	1,27	286	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,54	2,94	2,16	36,60	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,33	3,23	35,38	146,67	0,05	0,00	0,01	0,85	13,26	5,73	30,78	0,73	204	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,36	0,15	15,80	72,87	0,01	48,42	0,09	0,00	12,22	3,03	1,68	0,30	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	10,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,60	171	2023
Итого за прием пищи:	550	17,25	22,67	81,84	552,37	0,16	55,23	0,55	4,73	87,23	48,21	188,83	4,18		
Полдник															
КЕФИР	170	5,10	0,17	6,80	52,70	0,07	1,70	0,00	0,00	214,20	25,50	166,60	0,00	435	2008
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	2,68	1,01	31,09	143,38	0,05	8,04	0,01	0,40	10,05	6,03	24,79	0,00	453	2008
Итого за прием пищи:	220	7,78	1,18	37,89	196,08	0,12	9,74	0,01	0,40	224,25	31,53	191,39	0,00		
Ужин															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,04	9,20	5,60	16,80	0,40	71	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,46	12,21	17,72	214,87	0,12	7,70	0,37	0,41	28,19	32,34	133,39	1,80	309	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	3,60	7,20	0,90	430	2008
БАТОН	20	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023
Итого за прием пищи:	390	14,21	13,21	49,44	353,07	0,16	11,70	0,37	0,45	47,59	45,44	176,89	3,40		
Всего за день:		46,55	48,50	236,47	1499,11	0,54	80,14	1,01	6,54	482,83	164,88	704,89	10,55		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,37	4,42	17,35	113,89	0,05	0,55	0,03	0,29	112,68	13,69	85,98	0,34	93	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	15	2011
БАТОН	20	1,50	0,58	11,48	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	170	2023
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,66	3,03	14,66	101,71	0,03	0,58	0,02	0,00	118,70	22,25	93,64	0,57	397	2012
Итого за прием пищи:	360	11,85	10,98	43,49	304,40	0,10	1,20	0,08	0,32	323,18	42,04	242,62	1,21		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,51	2,00	2,72	29,82	0,02	1,26	0,08	0,96	6,86	5,69	13,18	0,26	45	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ	150	1,43	3,55	7,80	67,25	0,03	4,63	0,15	1,10	26,35	10,98	38,46	0,53	98	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	25/25	8,13	5,26	2,44	97,27	0,08	6,06	2,77	1,43	13,16	7,97	118,96	2,57	255	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,63	3,36	27,52	150,38	0,02	0,00	0,02	0,22	8,03	18,98	56,94	0,44	323	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	150	0,23	0,00	24,60	100,50	0,00	0,00	0,00	0,15	12,75	3,75	9,00	0,75	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	10,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80	171	2023
Итого за прием пищи:	510	14,25	14,35	75,56	486,01	0,19	11,95	3,02	4,30	70,75	51,17	253,94	5,35		
Полдник															
БАТОН	30	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023
КИСЕЛЬ	180	0,09	0,09	25,11	101,70	0,01	1,80	0,00	0,09	4,50	1,80	7,20	0,36	411	2008
Итого за прием пищи:	210	2,34	0,96	42,33	180,30	0,04	1,80	0,00	0,09	10,20	5,70	26,70	0,66		
Ужин															
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	50	8,99	10,02	7,44	153,84	0,05	0,32	0,03	0,93	13,71	12,98	86,72	1,09	305	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,54	2,94	2,16	36,60	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	364	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,29	4,03	18,28	105,23	0,09	7,14	0,03	0,18	32,04	20,66	61,63	0,85	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	8,84	35,55	0,00	0,01	0,00	0,00	1,50	1,19	2,22	0,23	392	2012
БАТОН	20	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023
Итого за прием пищи:	390	14,13	17,86	53,94	409,82	0,18	8,07	0,15	1,17	55,35	41,73	176,07	2,59		
Всего за день:		43,32	44,30	230,17	1445,03	0,53	26,02	3,25	6,03	469,98	146,64	709,83	11,91		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	512,26	494,78	2334,02	15302,48	5,89	335,66	9,61	82,00	5358,95	1734,68	7923,46	129,19
Среднее значение за период	51,23	49,48	233,40	1530,25	0,59	33,57	0,96	8,20	535,90	173,47	792,35	12,92
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,39	29,10	57,51									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1-3 года	357	150	524	209	402