

СОГЛАСОВАНО



Генеральный директор ООО "Комбинат питания №1" /Зубавленко Н.С./



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ г. ОРЕНБУРГА,
В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ (возраст 3-7 лет)

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															
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	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
КАША "ДРУЖБА"	180	5,58	9,00	24,12	201,60	0,09	1,80	0,07	0,18	163,80	30,60	154,80	0,00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
Итого за прием пищи:	415	8,06	14,10	56,38	377,60	0,12	1,80	0,11	0,29	175,10	38,50	183,25	1,31		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	160	0,80	0,16	15,98	69,41	0,02	3,23	0,00	0,16	11,30	6,45	11,30	2,26	442	2008
Итого за прием пищи:	160	0,80	0,16	15,98	69,41	0,02	3,23	0,00	0,16	11,30	6,45	11,30	2,26		
Обед															
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	26,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00	171	2023
ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,70	2,24	3,92	38,90	0,01	1,60	0,40	1,13	19,14	12,06	22,96	0,53	55	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/25	4,89	2,54	17,51	100,43	0,10	7,43	0,17	1,08	27,91	32,14	95,03	1,10	84	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,81	18,22	36,84	406,98	0,11	14,63	0,29	5,85	49,21	49,21	250,04	15,96	311	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,84	86,08	0,01	1,44	0,00	0,23	17,82	5,33	3,56	0,71	372	2012
Итого за прием пищи:	705	32,85	23,58	105,31	734,37	0,32	25,10	0,86	9,39	123,08	108,24	415,09	20,30		
Полдник															
КЕФИР	200	6,02	0,20	8,02	62,19	0,08	2,01	0,00	0,00	252,76	30,09	196,59	0,00	435	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	28,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	170	2023
Итого за прием пищи:	250	9,77	1,65	36,72	193,19	0,14	2,01	0,00	0,00	262,26	36,59	229,09	0,50		
Ужин															
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,95	24,00	12,00	16,50	3,30	165	2023
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,68	3,01	4,57	46,37	0,02	2,05	0,15	1,35	13,07	9,41	20,46	0,45	45	2012
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	100	7,15	7,47	49,31	250,48	0,10	3,73	0,04	1,20	21,29	17,30	74,60	1,06	408.2	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	0,00	1,14	0,00	0,00	13,29	4,58	5,10	0,43	377	2011
Итого за прием пищи:	500	8,59	11,09	83,50	428,91	0,17	21,92	0,20	3,50	71,65	43,29	116,66	5,24		
Всего за день:		60,07	50,58	297,89	1803,48	0,77	54,06	1,17	13,34	643,39	233,07	955,39	29,61		

2 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
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	2012
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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	15,22	27,19	2,93	325,91	0,07	0,22	0,39	2,84	101,77	17,05	228,81	2,61	215	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,95	3,29	16,67	136,96	0,03	0,64	0,02	0,00	131,03	22,99	101,10	0,54	397	2012
Итого за прием пищи:	400	23,74	34,30	36,82	577,87	0,13	0,93	0,44	2,67	326,50	47,44	399,41	3,55		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,18	17,96	101,72	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	17,96	101,72	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54		
Обед															
КУКУРУЗА (ПОРЦИОННО)	50	1,50	0,10	3,15	19,40	0,05	2,00	0,00	0,60	9,00	9,45	27,90	0,32	172	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,47	4,34	9,73	82,18	0,05	6,05	0,20	1,68	34,45	18,13	35,87	0,86	57	2012
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	13,46	8,38	1,91	135,89	0,11	0,00	0,06	0,38	29,21	20,32	149,86	0,64	250	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0,79	3,35	3,28	46,78	0,01	0,00	0,03	0,06	18,84	2,43	16,40	0,18	368	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	130	3,02	6,93	31,57	200,68	0,03	0,00	0,04	0,38	11,77	20,82	61,28	0,46	171.2	2011
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:	680	22,98	23,54	95,71	668,21	0,33	9,85	0,33	4,07	114,97	80,55	333,31	4,42		
Полдник															
КЕФИР	180	5,41	0,18	7,21	55,86	0,07	1,80	0,00	0,00	227,05	27,03	176,60	0,00	435	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	6,11	9,51	50,97	273,80	0,06	0,00	0,05	0,25	11,78	7,39	41,95	0,50	469	2012
Итого за прием пищи:	250	11,52	9,69	58,18	329,66	0,13	1,80	0,05	0,25	238,83	34,42	218,55	0,50		
Ужин															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,71	3,05	4,14	46,73	0,01	1,94	0,00	1,33	16,90	9,64	18,98	0,62	52	2011
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
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	170	4,08	6,36	28,82	166,13	0,12	10,02	0,04	0,20	51,28	28,80	89,72	1,23	151	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
Итого за прием пищи:	450	7,24	10,38	65,18	351,46	0,16	11,96	0,04	1,53	78,88	46,34	136,20	3,15		
Всего за день:		66,38	78,09	273,85	2028,92	0,77	28,17	0,86	8,70	771,88	216,00	#####	14,16		

3 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															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	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	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
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,41	7,21	33,29	224,65	0,07	1,16	0,05	0,70	115,24	18,62	110,58	1,16	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	110,75	0,04	0,47	0,01	0,00	98,86	15,10	74,33	0,26	395	2012
Итого за прием пищи:	400	11,52	14,39	65,98	451,40	0,14	1,63	0,10	0,81	220,40	37,62	205,36	1,73		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,18	17,96	101,72	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	17,96	101,72	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54		
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,03	2,13	16,55	85,20	0,06	4,75	0,14	0,87	18,98	16,85	42,63	0,75	82	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	16,26	15,73	24,28	315,68	0,08	20,03	0,03	0,67	69,81	40,47	176,28	2,87	298	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,01	0,00	39,69	162,68	0,00	0,00	0,01	0,00	7,66	1,65	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	610	22,19	18,24	102,23	649,34	0,22	27,78	0,18	2,45	110,55	70,77	266,31	5,52		
Полдник															
БАТОН	50	3,75	1,45	28,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	170	2023
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40	411	2008
Итого за прием пищи:	250	3,85	1,55	56,60	244,00	0,07	2,00	0,00	0,10	14,50	8,50	40,50	0,90		
Ужин															
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	170/30	17,31	15,71	65,20	418,30	0,09	0,23	0,09	2,05	176,29	28,56	205,18	1,24	212	2012
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,46	7,22	34,19	194,51	0,05	0,01	0,04	0,35	17,07	6,43	42,90	0,41	460	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	0,00	1,14	0,00	0,00	13,29	4,58	5,10	0,43	377	2011
Итого за прием пищи:	450	21,93	22,94	114,31	674,37	0,14	1,38	0,13	2,40	206,65	39,57	253,18	2,08		
Всего за день:		60,39	57,30	357,08	2120,83	0,59	36,42	0,41	5,94	564,80	163,71	778,05	12,77		

4 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															
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
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	7,19	9,16	29,81	230,84	0,15	1,16	0,05	0,23	126,44	61,48	201,84	2,32	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
Итого за прием пищи:	405	8,92	13,97	56,33	380,64	0,17	1,16	0,09	0,34	135,84	68,08	223,79	3,53		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,18	17,96	101,72	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	17,96	101,72	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54		
Обед															
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,68	3,01	4,57	46,37	0,02	2,05	0,15	1,35	13,07	9,41	20,46	0,45	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5,54	5,36	15,63	125,88	0,08	6,49	0,14	1,04	21,24	24,07	79,79	1,30	83	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,50	4,04	7,66	105,76	0,07	0,47	0,03	0,22	40,87	29,48	134,04	0,53	255	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,11	5,22	13,30	113,62	0,04	27,93	0,09	2,35	73,07	26,31	50,80	1,57	139	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	180	0,30	0,00	25,15	101,76	0,00	0,00	0,00	0,00	7,72	1,65	0,00	0,00	348	2011
Итого за прием пищи:	650	21,78	17,98	87,27	574,97	0,28	36,94	0,41	5,84	163,17	98,52	319,89	5,45		
Полдник															
РЯЖЕНКА	200	6,02	2,01	8,43	80,24	0,04	1,00	0,00	0,00	248,74	28,08	184,55	0,00	435	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	45	1,61	4,71	24,72	142,92	0,02	0,10	0,04	0,11	7,20	4,00	15,75	0,41	2	2012
Итого за прием пищи:	245	7,63	6,72	33,15	223,16	0,06	1,10	0,04	0,11	255,94	32,08	200,30	0,41		
Ужин															
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
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,70	2,54	4,32	43,38	0,01	7,40	0,00	1,08	19,54	5,98	11,57	0,37	45	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	10,17	16,42	10,22	235,75	0,05	0,00	0,03	2,01	12,89	15,81	99,58	1,62	268	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	0,00	1,14	0,00	0,00	13,29	4,58	5,10	0,43	377	2011
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	130	14,52	4,79	30,37	222,82	0,40	0,00	0,02	6,02	54,50	51,60	133,33	4,13	199	2011
Итого за прием пищи:	480	27,80	24,63	77,05	642,11	0,49	8,54	0,05	9,11	105,92	81,87	269,08	6,85		
Всего за день:		67,03	63,48	271,76	1922,60	1,02	51,37	0,59	15,58	673,57	287,80	#####	18,78		

5 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															
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
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	5,61	5,04	16,58	159,27	0,08	0,66	0,03	1,16	133,95	44,84	136,04	1,16	94	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	110,75	0,04	0,47	0,01	0,00	98,86	15,10	74,33	0,26	395	2012
Итого за прием пищи:	380	9,60	12,82	43,21	369,97	0,13	1,13	0,08	1,27	237,76	62,94	224,82	1,75		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,18	17,96	77,99	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	17,96	77,99	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54		
Обед															
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,95	3,07	5,47	53,12	0,01	2,46	0,00	1,34	21,81	12,28	24,42	0,79	52	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,72	5,51	8,45	87,16	0,04	9,90	0,22	1,81	41,62	17,95	38,82	0,80	67	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	70	18,18	15,26	19,72	257,54	0,04	0,10	0,01	0,06	27,58	10,23	44,36	0,68	305	2012
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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,70	4,03	26,80	162,96	0,05	0,00	0,00	0,67	3,36	5,88	30,24	0,67	209	2008
Итого за прием пищи:	700	28,83	31,25	108,67	780,66	0,23	14,86	0,32	4,91	108,47	58,74	185,84	5,02		
Полдник															
КЕФИР	200	6,02	0,20	8,02	62,19	0,08	2,01	0,00	0,00	252,76	30,09	196,59	0,00	435	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	28,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	170	2023
Итого за прием пищи:	250	9,77	1,65	36,72	193,19	0,14	2,01	0,00	0,00	262,26	36,59	229,09	0,50		
Ужин															
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,00	7,67	30,91	0,00	0,01	0,00	0,00	1,63	1,32	2,47	0,24	392	2012
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,42	2,55	3,83	40,62	0,03	1,39	0,53	1,36	15,27	10,61	15,30	0,66	40	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170/30	30,19	15,44	27,47	376,82	0,09	0,00	0,00	0,91	261,05	40,86	363,20	1,36	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
Итого за прием пищи:	650	30,88	18,09	53,97	508,35	0,12	1,40	0,53	2,27	282,95	56,79	388,97	3,26		
Всего за день:		79,98	63,99	260,53	1930,16	0,64	23,03	0,93	8,63	904,14	222,31	#####	13,07		

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	180	7,42	7,42	35,96	240,12	0,13	1,16	0,05	0,93	121,80	38,28	189,08	2,32	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	163	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,00	7,67	30,91	0,00	0,01	0,00	0,00	1,63	1,32	2,47	0,24	392	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,05	0,94	0,03	0,00	183,60	20,16	129,60	0,14	400	2012
Итого за прием пищи:	580	13,71	18,61	63,04	475,74	0,19	2,11	0,12	1,04	311,98	62,76	335,60	3,03		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,18	17,96	77,99	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	17,96	77,99	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,68	3,01	4,57	46,37	0,02	2,05	0,15	1,35	13,07	9,41	20,46	0,45	45	2012
РАССОЛЬНИК МОСКОВСКИЙ	180	4,86	6,46	17,99	145,19	0,09	4,79	0,23	1,59	31,38	23,44	93,54	1,20	73	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	12,80	6,27	9,52	128,87	0,07	0,34	0,00	1,30	21,55	28,25	120,85	0,76	257	2012
РИС С ОВОЩАМИ	130	3,21	5,57	32,61	193,60	0,03	0,47	0,21	1,34	13,76	24,02	68,80	0,58	168	2023
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,84	86,08	0,01	1,44	0,00	0,23	17,82	5,33	3,56	0,71	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023
Итого за прием пищи:	650	24,34	21,80	106,49	681,69	0,29	9,09	0,59	6,69	104,78	98,05	342,01	5,30		
Полдник															
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
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40	411	2008
Итого за прием пищи:	220	1,60	2,06	42,78	196,40	0,03	2,00	0,00	0,10	10,80	6,00	26,00	0,82		
Ужин															
ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,70	2,24	3,92	38,90	0,01	1,80	0,40	1,13	19,14	12,06	22,96	0,53	55	2012
Котлеты рубленные из птицы	70	15,27	12,80	17,53	216,01	0,03	0,00	0,00	0,84	6,92	8,14	30,05	0,63	305	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,11	5,22	13,30	113,62	0,04	27,93	0,09	2,35	73,07	26,31	50,80	1,57	139	2011
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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	0,00	1,14	0,00	0,00	13,29	4,58	5,10	0,43	377	2011
Итого за прием пищи:	480	21,49	21,14	66,89	508,69	0,11	30,67	0,49	4,32	118,12	54,99	128,41	3,46		
Ужин 2															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,05	0,94	0,03	0,00	183,60	20,16	129,60	0,14	400	2012
Итого за прием пищи:	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,05	0,94	0,03	0,00	183,60	20,16	129,60	0,14		
Всего за день:		67,10	69,38	305,37	2045,27	0,69	48,44	1,23	12,33	741,98	249,21	974,32	15,29		

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	180	2,64	5,28	30,60	180,00	0,02	0,00	0,04	0,84	12,00	19,20	58,80	0,48	324	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,02	3,84	0,00	47,32	0,01	0,09	0,04	0,04	114,40	4,55	65,00	0,13	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,37	14,57	129,94	0,03	0,64	0,02	0,00	131,66	24,72	104,04	0,63	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:	413	11,24	13,07	56,65	409,66	0,08	0,73	0,10	0,88	262,06	51,07	240,84	1,44		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,18	17,96	77,99	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	17,96	77,99	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	50	1,19	3,41	4,33	53,31	0,05	4,19	1,09	1,92	26,36	20,86	36,59	0,58	42	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	7,26	7,16	18,11	162,06	0,18	4,18	0,24	3,76	31,13	30,37	89,58	1,99	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	130	3,03	5,04	24,60	142,47	0,12	9,64	0,03	0,23	39,32	27,56	81,22	1,13	128	2011
КОТЛЕТЫ И БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	21,74	19,90	11,55	316,84	0,06	0,22	0,00	1,67	14,86	23,23	158,69	2,48	268	2011
КОМПОТ ИЗ ФЛЮДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	180	0,05	0,05	9,41	38,67	0,00	0,56	0,00	0,09	2,09	0,97	1,34	0,27	348	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023
Итого за прием пищи:	660	37,02	36,01	96,86	831,93	0,50	18,79	1,36	8,85	123,96	112,59	412,22	8,25		
Полдник															
РЯЖЕНКА	200	6,02	2,01	8,43	80,24	0,04	1,00	0,00	0,00	248,74	28,08	184,55	0,00	435	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	28,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	170	2023
Итого за прием пищи:	250	9,77	3,46	37,13	211,24	0,10	1,00	0,00	0,00	258,24	34,58	217,05	0,50		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	180	24,23	18,66	37,60	407,05	0,07	0,22	0,12	1,55	169,46	40,62	279,73	1,31	189	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,82	2,85	5,67	51,84	0,02	0,08	0,01	0,07	16,15	2,11	13,58	0,06	351	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	5,03	3,39	34,20	161,21	0,06	0,07	0,01	0,90	22,41	6,99	42,91	0,41	489	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	14,99	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	7,99	1,00	430	2008
Итого за прием пищи:	460	30,28	25,00	92,46	680,04	0,15	0,37	0,14	2,52	213,02	53,72	344,21	2,78		
Всего за день:		89,21	77,72	301,06	2210,86	0,85	24,52	1,60	12,43	869,98	259,21	#####	15,51		

8 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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	8,88	8,82	32,28	225,60	0,11	1,20	0,05	0,72	141,60	32,40	214,80	1,20	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	163	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	14,99	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	7,99	1,00	430	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,05	0,94	0,03	0,00	183,60	20,16	129,60	0,14	400	2012
Итого за прием пищи:	580	15,30	20,11	66,68	490,25	0,17	2,14	0,12	0,83	335,15	59,56	366,84	2,67		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,18	17,96	77,99	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	17,96	77,99	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0,71	3,33	6,74	60,01	0,01	2,34	0,00	1,54	17,01	9,92	18,88	0,83	35	2012
СУП С КЛЕЦКАМИ	180	14,58	16,22	18,70	265,54	0,12	5,90	0,45	2,01	44,97	33,97	160,98	2,02	118.2	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	13,49	3,76	9,51	123,11	0,09	0,56	0,01	1,38	33,00	44,02	189,63	1,00	257	2012
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	130	3,60	3,64	37,59	179,07	0,03	0,00	0,02	0,29	7,61	20,98	63,57	0,45	171.2	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	11,55	48,92	0,01	1,46	0,00	0,23	5,33	2,59	3,56	0,71	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023
Итого за прием пищи:	650	35,17	27,44	105,05	758,23	0,33	10,26	0,48	6,33	115,12	119,08	471,42	6,61		
Полдник															
БАТОН	50	3,75	1,45	28,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	170	2023
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,87	112,89	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	7,99	0,40	411	2008
Итого за прием пищи:	250	3,85	1,55	56,57	243,89	0,07	2,00	0,00	0,10	14,50	8,50	40,49	0,90		
Ужин															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,29	23,81	2,24	278,83	0,06	0,17	0,31	2,19	79,70	13,49	184,07	2,11	215	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
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,95	24,00	12,00	16,50	3,30	165	2023
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,09	0,00	8,81	35,96	0,00	0,36	0,00	0,00	2,51	1,63	3,04	0,28	393	2012
Итого за прием пищи:	500	14,48	24,99	37,23	437,69	0,13	15,53	0,32	3,14	110,01	29,72	216,61	5,89		
Всего за день:		69,70	74,27	283,49	2008,05	0,72	33,56	0,92	10,58	587,48	224,11	#####	18,61		

9 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 РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,64	5,28	30,60	180,00	0,02	0,00	0,04	0,84	12,00	19,20	58,80	0,48	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
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,14	2,43	15,00	114,46	0,04	0,52	0,02	0,00	109,81	16,78	82,59	0,29	395	2012
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98		
Итого за прием пищи:	515	8,45	13,10	72,37	456,05	0,11	4,52	0,11	1,58	142,51	47,08	171,74	3,06		
II Завтрак															
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,95	24,00	12,00	16,50	3,30		
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,95	24,00	12,00	16,50	3,30		
Обед															
ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,51	2,22	2,90	33,95	0,01	1,19	0,26	1,07	13,88	8,50	17,11	0,39	55	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	4,83	7,10	16,79	147,15	0,10	11,21	0,25	1,82	50,86	30,40	80,85	1,64	57	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	18,94	19,68	9,38	303,68	0,06	0,51	0,04	1,84	19,65	22,25	175,40	2,46	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	130	5,11	3,81	41,81	173,32	0,05	0,00	0,02	1,00	15,68	6,77	36,37	0,85	204	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,44	0,17	14,32	68,88	0,01	58,10	0,10	0,00	14,57	3,64	2,02	0,36	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023
Итого за прием пищи:	680	33,02	36,27	108,32	845,16	0,31	71,61	0,76	6,67	124,24	82,16	352,55	7,42		
Полдник															
КЕФИР	200	6,02	0,20	8,02	62,19	0,08	2,01	0,00	0,00	252,76	30,09	196,59	0,00	435	2008
БАТРУШКА 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:	250	8,70	1,21	39,11	205,57	0,13	10,05	0,01	0,40	262,81	36,12	221,38	0,00		
Ужин															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,05	11,50	7,00	21,00	0,50	71	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,57	16,29	25,47	295,72	0,17	10,90	0,90	0,70	48,65	50,90	191,00	2,61	309	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	14,99	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	7,99	1,00	430	2008
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
Итого за прием пищи:	480	18,42	17,31	58,93	441,26	0,22	15,90	0,91	0,75	70,85	65,80	239,49	4,41		
Всего за день:		69,19	68,49	293,43	2018,54	0,82	117,08	1,80	10,35	624,41	243,16	#####	18,19		

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	180	5,28	6,77	20,87	175,05	0,05	0,66	0,04	0,39	136,64	16,55	104,31	0,40	93	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,02	3,84	0,00	47,32	0,01	0,09	0,04	0,04	114,40	4,55	65,00	0,13	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,13	3,41	13,58	126,91	0,03	0,65	0,02	0,00	133,65	24,92	105,32	0,63	397	2012
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
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,05	0,94	0,03	0,00	183,60	20,16	129,60	0,14	400	2012
Итого за прием пищи:	603	19,74	20,48	59,88	532,64	0,17	2,34	0,13	0,43	573,99	70,08	423,73	1,60		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,18	17,96	77,99	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	17,96	77,99	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,82	3,34	4,51	49,68	0,02	2,10	0,14	1,57	11,42	9,48	21,96	0,41	45	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ	180	4,69	6,41	15,22	133,55	0,08	7,93	0,23	1,45	34,51	22,32	81,96	1,20	98	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	35/35	17,64	8,65	3,40	180,59	0,19	13,24	6,13	2,48	18,86	16,21	256,63	5,61	255	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,10	3,96	32,47	177,45	0,02	0,00	0,02	0,26	9,48	22,40	67,19	0,52	323	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,28	0,00	29,52	120,60	0,00	0,00	0,00	0,18	15,30	4,50	10,80	0,90	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023
Итого за прием пищи:	650	29,18	22,71	106,08	743,45	0,38	23,27	6,52	6,82	96,77	82,51	473,34	10,24		
Полдник															
БАТОН	50	3,75	1,45	28,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	170	2023
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,87	112,89	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	7,99	0,40	411	2008
Итого за прием пищи:	250	3,85	1,55	56,57	243,89	0,07	2,00	0,00	0,10	14,50	8,50	40,49	0,90		
Ужин															
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70	12,57	14,02	10,42	215,37	0,06	0,44	0,04	1,30	16,87	18,02	120,93	1,51	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	130	3,32	4,92	27,31	151,82	0,13	10,73	0,04	0,23	42,84	30,54	89,33	1,25	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,00	7,67	30,91	0,00	0,01	0,00	0,00	1,63	1,32	2,47	0,24	392	2012
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
Итого за прием пищи:	460	18,75	22,75	64,78	513,30	0,23	11,78	0,17	1,59	69,44	56,78	238,23	3,42		
Всего за день:		72,42	67,67	305,27	2111,27	0,87	43,02	6,82	9,12	767,40	225,12	#####	18,70		

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	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	701,47	670,97	2949,73	20199,98	7,74	459,67	16,33	107,00	7149,03	2323,70	#####	174,69
Среднее значение за период	70,15	67,10	294,97	2020,00	0,77	45,97	1,63	10,70	714,90	232,37	1040,03	17,47
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,89	29,89	56,21									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
3-7 лет	469	175	664	247	491	30