

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, 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 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,5	8,2	25,4	201,9	0,2	0,8	0	0,6	158,4	31,6	150,3	0,7	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	0,2	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	425	6,5	12,3	35,1	278,1	0,2	0,8	0	0,7	159,2	31,6	151,3	0,7		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	4,4	16,4	115,0	0,1	6,7	0,2	0,5	25,9	25,0	65,4	1,1	91	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155	3,8	4,5	24	151,1	0,1	0	0	0,8	18,8	6,1	30,4	0,7	205	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	7,5	3,9	0	64,8	0,1	0	0	0,2	4,7	6,6	56,6	0,8	277	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	745	16,2	13,2	57,4	412,5	0,4	6,7	0,2	2,4	56,6	45,3	187,2	4,2		
Полдник															
КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	180	21	142,5	0,2	435	2008
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3		2008
Итого за прием пищи:	170	5,0	4,5	21,5	150,3	0,1	1,1	0	0,1	183,2	23	149,7	0,5		
Ужин															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	0,3	0,3	8,7	39,1	0	0	0	0,1	1,8	0,3	4,9	0,1	219	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	371	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	310	0,3	0,3	8,7	39,2	0	0	0	0,1	1,8	0,3	4,9	0,1		
Всего за день:		28,0	30,3	122,7	880,1	0,7	8,6	0,2	3,3	400,8	100,2	493,1	5,5		

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0,2	0	0,2	0	413	2012	
Калач	30	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	415	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0,2	0	0,2	0			
Обед																
СУП РИСОВЫЙ на кур.б-е	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0	335	2008	
КОТЛЕТА куриная	70	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0,1	0	272	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	635	2,3	0,3	14,8	71,7	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,7	1,4			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1	442	2008	
Оладьи	50	0,3	0,2	0	3,8	0	0	0	0	1,2	0,7	7,2	0	449	2012	
Итого за прием пищи:	200	1,1	0,4	15,2	68,3	0	3	0	0	11,7	6,7	17,7	2,1			
Ужин																
ОМЛЕТ Натуральный	70	4,9	4,5	0,3	61,4	0	0	0,1	0,8	20,1	4,3	69,7	0,9	214	2008	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	56	2008	
Хлеб РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	335	7,2	4,8	15,1	132,8	0,1	0	0,1	1,6	26,4	11,0	100,2	2,3			
Всего за день:		10,6	5,5	45,1	273,1	0,2	3	0,1	2,4	44,6	24,4	148,8	5,8			

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																
КАША МАННАЯ	200	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0,2	0	0,1	0	416	2012	
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	1,6	16,1	88,2	0	0	0	1,2	6,3	9,6	25,8	0,6	К/К	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008	
Итого за прием пищи:	415	2,3	5,7	16,1	125,8	0	0	0	1,3	7,1	9,6	26,9	0,6			
Обед																
БОРЩ	250	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	181	2008	
РУЛЕТ ИЗ свинины С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	1,1	1,1	0	13,9	0	0	0	0,2	4,5	1,0	15,7	0,2	280	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3	0,3	0	0	349	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	680	4,4	1,5	21,2	116,0	0,1	0	0	1,3	14,8	10,9	59,3	2,2			
Полдник																
КАКАО С МОЛОКОМ	180	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,2	0	0,1	0	433	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81,4	0	0	0	0	5,2	6	16,8	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	200	1,5	1,9	14,6	81,5	0	0	0	0	5,4	6	16,9	0,3			
Ужин																
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	105	1,3	1,2	0,1	15,5	0	0	0	0,2	5,1	1,1	17,6	0,3	154	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	285	1,3	1,2	0,1	15,5	0	0	0	0,2	5,1	1,1	17,6	0,3			
Всего за день:		9,5	10,3	52,0	338,8	0,1	0	0	2,8	32,4	27,6	120,7	3,4			

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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0,2	0	0,1	0	93	2012
Калач	30	2,3	1,6	16,1	88,2	0	0	0	1,2	6,3	9,6	25,8	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	415	2,3	1,6	16,1	88,4	0	0	0	1,2	6,5	9,6	25,9	0,6		
Обед															
СУП Овощной со сметаной на кур.б.-не	200/10/10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	95	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	100	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	133	2008
БИТОЧКИ ИЗ КУР	55	8,71	8,84	1,9	121,6	0,01	0,3	0,01	0,33	23,6	9,7	83,8	0,92		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	К/К	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	590	11,01	9,14	16,7	193,1	0,11	0,3	0,01	1,13	29,9	16,4	114,3	2,32		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,2	0	0,1	0	434	2008
БЛИНЧИКИ с маслом,сахаром	50	0,5	0,4	0	5,7	0	0	0	0,1	1,9	0,4	6,4	0,1	447	2012
Итого за прием пищи:	200	0,5	0,4	0	5,8	0	0	0	0,1	2,1	0,4	6,5	0,1		
Ужин															
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0,1	0,1	0	245	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
Итого за прием пищи:	265	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,8	6,8	30,6	1,4		
Всего за день:		16,11	11,44	47,6	358,7	0,21	0,3	0,01	3,23	45,3	33,2	177,3	4,42		

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															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0,1	0	0,1	0	189	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15	77,7	0	0	0	0,8	6,6	9,9	25,5	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	415	2,3	0,9	15	77,9	0	0	0	0,8	6,7	9,9	25,6	0,6		
Обед															
РАГУ овощное с мясом	175	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0	309	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	402	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ- гречневый	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	93	2008
Итого за прием пищи:	605	3,3	0,4	21,2	102,1	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,6	2		
Полдник															
КИСЕЛЬ	200	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,1	0	0,1	0	411	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	0,2	1,7	0	16,5	0	0	0	0	0,8	0,1	2,4	0	467	2008
Итого за прием пищи:	250	0,2	1,7	0	16,6	0	0	0	0	0,9	0,1	2,5	0		
Ужин															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ с САХАРОМ	100	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	205	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,1	0	0,1	0	395	2012
Итого за прием пищи:	250	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0,1	0	0,1	0		
Всего за день:		5,8	3,0	36,2	196,8	0,1	0	0	1,9	16,7	19,5	71,8	2,6		

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	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0,2	0	0,1	0	189	2008	
БАТОН	30	2,3	0,9	15	77,7	0	0	0	0,8	6,6	9,9	25,5	0,6		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008	
Итого за прием пищи:	415	2,3	5,0	15	115,3	0	0	0	0,9	7,4	9,9	26,6	0,6			
Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	0,1	0	0,6	2,7	0	0,2	0,2	0,1	3,7	2,7	4	0,1	84	2008	
ПЛОВ С МЯСОМ	130	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0,1	0	266	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	560	0,1	0	0,6	3,0	0	0,2	0,2	0,1	3,7	2,7	4,1	0,1			
Полдник																
КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	180	21	142,5	0,2	435	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81,4	0	0	0	0	5,2	6	16,8	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	170	5,9	5,7	20,6	160,9	0,1	1,1	0	0,1	185,2	27	159,3	0,5			
Ужин																
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	120	0,5	0,4	0	5,8	0	0	0	0,1	1,9	0,4	6,6	0,1	212	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	371	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	330	0,5	0,4	0	5,8	0	0	0	0,1	1,9	0,4	6,6	0,1			
Всего за день:		8,8	11,1	36,2	285,0	0,1	1,3	0,2	1,2	198,2	40,0	196,6	1,3			

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	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0,1	0	0,2	0	189	2008	
Калач	30	2,3	1,6	16,1	88,2	0	0	0	1,2	6,3	9,6	25,8	0,6		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	415	2,3	1,6	16,1	88,4	0	0	0	1,2	6,4	9,6	26,0	0,6			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	125	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	131	2008	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	60	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0	305	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	К/К	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	600	2,3	0,3	14,8	71,5	0,1	0	0	0,8	6,4	6,7	30,6	1,4			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0	11	46,5	0	258	0	1,2	120	105	60	1,2	442	2008	
ОЛАДЬИ	50	0,2	0,2	0	3,0	0	0	0	0	0,9	0,2	3,2	0	449	2012	
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	11	49,5	0	258	0	1,2	120,9	105,2	63,2	1,2			
Ужин																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	5,6	5,1	0,3	69,8	0	0	0,1	0,9	22,7	5	79,3	1	215	2012	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	55	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	320	7,9	5,4	15,1	141,2	0,1	0	0,1	1,7	29,0	11,7	109,8	2,4			
Всего за день:		13,5	7,5	57,0	350,6	0,2	258	0,1	4,9	162,7	133,2	229,6	5,6			

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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0,1	0	0,1	0	189	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15	77,7	0	0	0	0,8	6,6	9,9	25,5	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	415	2,3	0,9	15	77,9	0	0	0	0,8	6,7	9,9	25,6	0,6		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	99	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0,1	0	306	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	560	3,3	0,4	21,2	102,5	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,6	2		
Полдник															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0,1	0	395	2012
Вафли	20	1,5	1,9	14,6	81,5	0	0	0	0	5,2	6	16,8	0,3		2008
Итого за прием пищи:	170	1,5	1,9	14,6	81,5	0	0	0	0	5,3	6	16,9	0,3		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	0,3	0,3	0	4,3	0	0	0	0,1	1,5	0,3	4,9	0,1	224	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	371	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	310	0,3	0,3	0	4,3	0	0	0	0,1	1,5	0,3	4,9	0,1		
Всего за день:		7,4	3,5	50,8	266,2	0,1	0	0	2,0	22,5	25,7	91,0	3,0		

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	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0,1	0	0,2	0	184	2008	
Калач	30	2,3	1,6	16,1	88,2	0	0	0	1,2	6,3	9,6	25,8	0,6		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	415	2,3	1,6	16,1	88,4	0	0	0	1,2	6,4	9,6	26,0	0,6			
Обед																
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	76	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0	335	2008	
БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ	50	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0	272	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	К/К	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	615	2,3	0,3	14,8	71,6	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,7	1,4			
Полдник																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,2	0	0,1	0	434	2008	
БЛИНЧИКИ	50	0,5	0,4	0	5,7	0	0	0	0,1	1,8	0,4	6,4	0,1	447	2012	
Итого за прием пищи:	200	0,5	0,4	0	5,8	0	0	0	0,1	2,0	0,4	6,5	0,1			
Ужин																
РЫБА ЖАРЕНАЯ	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	233	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
Итого за прием пищи:	305	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,6	1,4			
Всего за день:		7,4	2,6	45,7	237,2	0,2	0	0	2,9	21,0	23,4	93,8	3,5			

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	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	6,7	29,9	200,7	0	0,5	0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4	189	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	9,7	9,8	51,7	334,7	0,1	0,7	0	0,9	155,6	40,2	164,8	1,6		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	3,7	16,3	116,7	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6	к/к	к/к	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008	
Итого за прием пищи:	395	19,0	24,3	97,9	689,5	0,2	1,9	0	1,2	409,3	90,9	393,1	2,6			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,5	4,5	20,1	135,5	0	3,7	0,2	1,0	24,2	17,0	52,6	0,9	85	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6,0	33,6	218	0,18	0	0,03	0,5	16	118	176	4	181	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	18,2	18,2	4,2	254,7	0,1	0,8	0,4	0,8	21,9	26,0	163,9	2,4	277	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	700	32,4	29,1	102,4	803,1	0,38	4,5	0,63	3,4	77,7	171,9	436,0	9,3			
Полдник																
КИСЕЛЬ	180	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,1	0	0,1	0	411	2008	
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	0,3	0,3	0	3,8	0	0	0	0	1,2	0,3	4,1	0,1	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	230	0,3	0,3	0	3,9	0	0	0	0	1,3	0,3	4,2	0,1			
Ужин																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	51	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	К/К	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	315	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4			
Всего за день:		54,0	54,0	215,1	1567,9	0,68	6,4	0,63	5,4	494,6	269,8	863,8	13,4			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	161,1	139,2	708,4	4754,4	2,6	277,6	1,2	30,0	1438,8	697,0	2486,5	48,5
Среднее значение за период	16,11	13,92	70,8	475,4	0,26	27,8	0,12	3,00	143,9	69,7	248,7	4,85
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,55	26,36	60,09									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	414	629	199	303