

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

Утверждаю
Заведующий МДОБУ
"Детский сад № 9
"Радужка"
Ополченцева С.В.

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180/20	7,36	7,61	27,39	208,33	0,04	0,05	0,05	0,04	0,06	109,28	86,49	9,58	0,84	61,80	0,60	0,01	0,01	210	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,88	2,45	18,60	104,25	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	7,25	22,50	5,00	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,35	3,71	1,98	0,37	12,61	0,00	0,00	0,00	TK№035		
Итого за прием пищи:	420	9,34	10,06	52,97	340,87	0,06	0,07	0,06	0,04	0,06	118,88	112,70	16,56	1,74	101,91	0,60	0,01	0,01			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,53	0,13	9,87	43,33	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,33	6,33	3,60	1,27	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,53	0,13	9,87	43,33	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,33	6,33	3,60	1,27	120,00	1,00	0,00	0,00			
Обед																					
БОРЩ С КУРОЙ	200	5,48	9,02	12,88	155,42	10,54	0,07	0,08	0,18	0,00	62,43	84,22	29,33	1,72	494,05	7,95	0,00	0,05	62	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	55	9,12	1,79	6,59	89,09	6,62	0,11	0,72	3,06	0,00	10,64	131,10	11,47	2,82	168,27	3,68	0,02	0,09	259	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,18	5,28	19,38	138,26	9,14	0,11	0,11	0,03	0,08	46,29	84,42	27,10	1,04	688,01	8,75	0,00	0,03	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	645	20,98	16,67	64,84	505,89	26,30	0,35	0,94	3,27	0,08	132,54	367,24	89,05	7,34	1 468,04	20,38	0,02	0,17			
Полдник																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	7,95	32,17	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,37	3,71	1,98	0,37	12,64	0,00	0,00	0,00	TK№035		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/3	1,96	2,72	11,93	80,16	0,00	0,03	0,02	0,02	0,05	5,54	20,60	7,65	0,46	34,45	0,90	0,00	0,00		2012	
Итого за прием пищи:	229	7,02	7,21	20,15	173,63	0,02	0,05	0,14	0,10	0,94	26,73	86,13	13,49	1,64	103,44	8,95	0,01	0,02			
Всего за день:		37,87	34,07	147,83	1 063,72	27,18	0,47	1,14	3,41	1,08	284,48	572,40	122,70	11,99	1 793,39	30,93	0,04	0,20			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ	200	6,23	6,23	23,61	175,77	0,78	0,06	0,17	0,04	0,05	156,96	123,76	20,04	0,30	245,54	13,50	0,00	0,00	416	2012
БАТОН	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	9,29	37,68	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	3,29	5,19	2,77	0,52	17,64	0,00	0,00	0,00	TK№035	
Итого за прием пищи:	425	8,31	6,47	44,81	271,17	0,81	0,09	0,19	0,04	0,05	165,43	148,98	30,46	1,27	297,18	14,40	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	80	0,27	0,27	6,69	32,10	2,82	0,02	0,01	0,00	0,00	10,14	6,97	5,07	1,39	195,71	1,41	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	80	0,27	0,27	6,69	32,10	2,82	0,02	0,01	0,00	0,00	10,14	6,97	5,07	1,39	195,71	1,41	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	30	0,59	0,04	1,23	7,57	0,78	0,02	0,01	0,00	0,00	3,51	10,88	3,69	0,12	19,31	0,00	0,00	0,00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5,89	9,68	10,37	152,34	3,85	0,06	0,07	0,17	0,11	38,30	76,89	18,83	1,11	312,67	5,05	0,01	0,04	97	2008
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	9,07	19,61	18,49	287,84	16,50	0,25	0,13	0,34	0,08	49,41	134,65	40,65	2,07	773,47	10,67	0,00	0,07	142	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	660	18,75	29,91	56,08	570,87	21,13	0,39	0,24	0,51	0,19	104,40	289,92	84,32	5,06	1 223,16	15,72	0,01	0,11		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/20	21,39	13,77	27,54	323,47	0,41	0,06	0,30	0,07	0,16	225,21	251,43	29,59	0,60	244,09	4,99	0,03	0,04	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,35	3,71	1,98	0,37	12,61	0,00	0,00	0,00	TK№035	
Итого за прием пищи:	360	21,49	13,77	34,52	351,76	0,43	0,06	0,30	0,07	0,16	227,56	255,14	31,57	0,97	256,70	4,99	0,03	0,04		
Всего за день:		48,82	50,42	142,10	1 225,90	25,19	0,56	0,74	0,62	0,40	507,53	701,01	151,42	8,69	1 972,75	36,52	0,04	0,16		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	3,64	3,35	19,38	122,11	0,00	0,10	0,05	0,01	0,05	5,71	80,11	53,46	1,88	113,40	0,98	0,00	0,01	414	2012
БАТОН	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,69	3,93	12,99	107,40	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	155,41	119,79	24,45	0,52	249,36	13,50	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	425	10,27	7,52	44,28	287,23	0,78	0,17	0,22	0,03	0,05	166,30	219,93	85,56	2,85	396,76	15,38	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	80	0,48	0,11	4,34	23,05	32,16	0,02	0,02	0,01	0,00	18,22	12,33	6,97	0,16	105,59	1,07	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	80	0,48	0,11	4,34	23,05	32,16	0,02	0,02	0,01	0,00	18,22	12,33	6,97	0,16	105,59	1,07	0,00	0,01		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,16	0,02	0,50	2,77	1,98	0,01	0,01	0,00	0,00	4,55	8,32	2,77	0,20	27,92	0,59	0,00	0,00		2008
РАССОЛЬНИК С КУРОЙ	200	5,00	9,05	11,45	148,22	4,52	0,06	0,06	0,17	0,00	47,61	81,90	22,39	1,20	355,76	4,16	0,00	0,04	89	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	180	10,49	16,80	20,87	278,14	19,04	0,14	0,11	0,19	0,08	61,67	130,65	36,99	2,04	403,76	8,05	0,00	0,05	306	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	650	18,85	26,45	58,81	552,25	25,54	0,27	0,21	0,36	0,08	127,01	288,37	83,30	5,20	905,15	12,80	0,00	0,09		
Полдник																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2,71	6,32	15,33	130,08	8,83	0,08	0,07	0,45	0,00	43,69	74,48	35,91	1,63	538,41	7,33	0,00	0,03	51	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	7,95	32,17	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,37	3,71	1,98	0,37	12,64	0,00	0,00	0,00	TK№035	
БАТОН	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	375	4,75	6,56	35,19	219,97	8,85	0,11	0,08	0,45	0,00	51,24	98,22	45,54	2,45	585,05	8,23	0,00	0,03		
Всего за день:		34,35	40,64	142,62	1 082,50	67,33	0,57	0,53	0,85	0,13	362,77	618,85	221,37	10,66	1 992,55	37,48	0,00	0,14		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ	200	6,99	6,69	26,81	196,45	0,78	0,12	0,17	0,04	0,05	159,37	160,36	35,29	0,79	271,76	14,61	0,00	0,01	417	2012
БАТОН	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90	0,00	0,00	3	2012
1/2 ЯЙЦА	40	2,48	2,25	0,14	30,66	0,00	0,01	0,06	0,04	0,44	9,41	30,92	1,93	0,40	28,18	4,03	0,00	0,01	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,34	3,71	1,98	0,37	12,58	0,00	0,00	0,00	TK№035	
Итого за прием пищи:	465	11,51	9,18	44,87	309,25	0,80	0,16	0,24	0,08	0,49	176,30	215,02	46,85	2,01	346,52	19,54	0,00	0,02		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	80	0,27	0,27	6,69	32,10	2,82	0,02	0,01	0,00	0,00	10,14	6,97	5,07	1,39	195,71	1,41	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	80	0,27	0,27	6,69	32,10	2,82	0,02	0,01	0,00	0,00	10,14	6,97	5,07	1,39	195,71	1,41	0,00	0,01		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,24	0,03	0,74	4,16	2,97	0,01	0,01	0,00	0,00	6,83	12,47	4,16	0,30	41,86	0,89	0,00	0,01		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ	200	4,87	10,93	9,31	155,70	9,22	0,06	0,06	0,17	0,00	51,13	69,02	21,13	1,22	367,20	5,18	0,00	0,04	66	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	11,50	12,60	34,36	296,99	1,30	0,06	0,08	0,34	0,08	21,48	137,16	33,85	1,28	192,97	4,61	0,01	0,08	311	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	650	19,81	24,14	70,40	579,97	13,49	0,19	0,18	0,51	0,08	92,62	286,15	80,29	4,56	719,74	10,68	0,01	0,13		
Полдник																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	6,33	9,90	6,67	142,51	21,01	0,04	0,07	0,17	0,05	56,56	74,94	24,61	1,68	328,20	5,79	0,00	0,03	346	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	7,95	32,17	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,37	3,71	1,98	0,37	12,64	0,00	0,00	0,00	TK№035	
БАТОН	25	1,55	0,19	9,53	46,17	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	16,02	6,12	0,36	27,20	0,72	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	405	7,98	10,09	24,15	220,85	21,03	0,06	0,08	0,17	0,05	63,07	94,67	32,71	2,41	368,04	6,51	0,00	0,03		
Всего за день:		39,57	43,68	146,11	1 142,17	38,14	0,43	0,51	0,76	0,62	342,13	602,81	164,92	10,37	1 630,01	38,14	0,01	0,19		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,62	7,24	21,90	180,24	0,78	0,11	0,18	0,04	0,05	162,72	167,50	40,02	0,84	285,54	14,70	0,00	0,01	413	2012
БАТОН	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,34	3,71	1,98	0,37	12,58	0,00	0,00	0,00	TK№035	
Итого за прием пищи:	425	8,66	7,48	39,82	262,38	0,80	0,14	0,19	0,04	0,05	170,24	191,24	49,65	1,66	332,12	15,60	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,53	0,13	9,87	43,33	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,33	6,33	3,60	1,27	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,53	0,13	9,87	43,33	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,33	6,33	3,60	1,27	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	65	1,07	6,06	5,05	79,68	10,23	0,02	0,02	0,15	0,00	27,67	19,46	10,63	0,57	118,66	2,06	0,00	0,01	35	2008
СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,48	3,43	9,55	87,15	3,82	0,05	0,05	0,16	0,00	35,53	59,81	16,31	0,97	296,14	3,75	0,00	0,04	82	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	10,23	1,91	7,14	87,22	0,72	0,07	0,10	0,17	0,15	54,50	152,43	34,88	0,84	299,21	79,58	0,01	0,32	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,60	5,65	20,08	146,12	9,22	0,11	0,12	0,03	0,08	61,59	95,22	28,78	1,06	709,91	10,10	0,00	0,03	335	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	705	22,58	17,63	67,81	523,29	23,99	0,31	0,32	0,51	0,23	192,47	394,42	111,75	5,20	1 541,63	95,49	0,01	0,40		
Полдник																				
БУЛОЧКА СЛАДКАЯ	120	8,10	9,50	47,98	309,67	0,16	0,09	0,08	0,03	0,19	44,12	82,51	13,10	0,73	132,94	4,98	0,02	0,01	485	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,35	3,71	1,98	0,37	12,61	0,00	0,00	0,00	TK№035	
Итого за прием пищи:	320	8,20	9,50	54,96	337,96	0,18	0,09	0,08	0,03	0,19	46,47	86,22	15,08	1,10	145,55	4,98	0,02	0,01		
Всего за день:		39,97	34,74	172,46	1 166,96	25,77	0,54	0,59	0,58	0,47	415,51	678,21	180,08	9,23	2 139,30	117,07	0,03	0,42		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ	200	6,23	6,23	23,61	175,77	0,78	0,06	0,17	0,04	0,05	156,96	123,76	20,04	0,30	245,54	13,50	0,00	0,00	416	2012
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	7,25	22,50	5,00	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,34	3,71	1,98	0,37	12,58	0,00	0,00	0,00	TK№035	
Итого за прием пищи:	425	8,21	8,68	48,22	304,44	0,80	0,08	0,18	0,04	0,05	166,55	149,97	27,02	1,20	285,62	13,50	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	80	0,27	0,27	6,69	32,10	2,82	0,02	0,01	0,00	0,00	10,14	6,97	5,07	1,39	195,71	1,41	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	80	0,27	0,27	6,69	32,10	2,82	0,02	0,01	0,00	0,00	10,14	6,97	5,07	1,39	195,71	1,41	0,00	0,01		
Обед																				
СУП ОВОЩНОЙ С КУРОЙ	200	5,19	8,05	9,78	132,78	8,79	0,07	0,07	0,17	0,00	51,97	75,70	22,73	1,24	358,39	4,88	0,00	0,04	95	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	8,30	18,19	18,92	272,99	9,45	0,25	0,12	0,18	0,08	18,90	123,08	34,97	1,74	787,74	9,03	0,00	0,06	276	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	630	16,69	26,82	54,69	528,89	18,24	0,38	0,22	0,35	0,08	84,05	266,28	78,85	4,74	1 263,84	13,91	0,00	0,10		
Полдник																				
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110	8,99	11,04	52,87	347,06	0,34	0,09	0,16	0,03	0,16	117,85	128,17	20,02	0,69	222,49	8,03	0,02	0,02	444	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,35	3,71	1,98	0,37	12,61	0,00	0,00	0,00	TK№035	
Итого за прием пищи:	310	9,09	11,04	59,85	375,35	0,36	0,09	0,16	0,03	0,16	120,20	131,88	22,00	1,06	235,10	8,03	0,02	0,02		
Всего за день:		34,26	46,81	169,45	1 240,78	22,22	0,57	0,57	0,42	0,29	380,94	555,10	132,94	8,39	1 980,27	36,85	0,02	0,13		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	200	6,36	6,45	27,40	194,06	0,78	0,08	0,17	0,04	0,05	156,86	149,47	30,95	0,53	255,49	14,16	0,00	0,01	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/15	5,10	4,27	11,91	107,36	0,10	0,04	0,05	0,04	0,00	125,21	88,23	12,42	0,59	46,00	0,90	0,00	0,00	3	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,34	3,71	1,98	0,37	12,58	0,00	0,00	0,00	TK№035	
Итого за прием пищи:	440	11,56	10,72	45,32	325,84	0,90	0,12	0,22	0,08	0,05	284,41	241,41	45,35	1,49	314,07	15,06	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	30	0,59	0,04	1,23	7,57	0,78	0,02	0,01	0,00	0,00	3,51	10,88	3,69	0,12	19,31	0,00	0,00	0,00		2012
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	5,03	3,75	17,45	124,68	0,78	0,05	0,16	0,02	0,00	173,76	128,09	23,33	0,38	231,48	13,67	0,00	0,01	90	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60	11,02	18,05	13,37	260,40	1,29	0,14	0,11	0,17	0,15	38,64	120,02	21,53	1,50	269,89	7,99	0,00	0,04	286	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	140	4,29	4,51	27,39	167,42	0,00	0,05	0,02	0,02	0,08	7,35	32,08	5,76	0,73	49,95	0,60	0,01	0,01	206	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	680	24,13	26,93	85,43	683,19	2,85	0,32	0,33	0,21	0,23	236,44	358,57	75,46	4,49	688,34	22,26	0,01	0,06		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ СО СМЕТАНОЙ	160	3,94	8,19	19,22	166,85	9,08	0,11	0,12	0,05	0,19	44,89	90,88	27,03	1,19	691,57	10,09	0,00	0,04	299	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	7,95	32,17	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,37	3,71	1,98	0,37	12,64	0,00	0,00	0,00	TK№035	
БАТОН	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	385	5,98	8,43	39,08	256,74	9,10	0,14	0,13	0,05	0,19	52,44	114,62	36,66	2,01	738,21	10,99	0,00	0,04		
Всего за день:		42,17	46,18	179,93	1 308,77	14,85	0,59	0,69	0,34	0,47	580,29	721,60	161,47	9,39	1 860,62	49,31	0,01	0,11		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ	200	5,91	6,28	27,68	191,89	0,78	0,05	0,17	0,04	0,05	155,14	141,87	27,94	0,35	244,29	13,85	0,00	0,01	415	2012
БАТОН	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,42	3,64	13,83	106,76	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	154,78	114,35	19,50	0,25	228,24	13,50	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	425	12,27	10,16	53,42	356,37	1,56	0,12	0,34	0,06	0,05	315,10	276,25	55,09	1,05	506,53	28,25	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	80	0,47	0,10	4,21	22,36	12,86	0,02	0,01	0,00	0,00	16,40	11,10	6,27	0,14	105,59	1,07	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	80	0,47	0,10	4,21	22,36	12,86	0,02	0,01	0,00	0,00	16,40	11,10	6,27	0,14	105,59	1,07	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	45	0,87	5,87	5,12	76,77	2,40	0,01	0,02	0,00	0,00	19,98	23,33	11,88	0,76	172,80	4,20	0,00	0,01	33	2012
СУП ГОРОХОВЫЙ	200/10	10,82	3,85	21,42	163,89	3,82	0,23	0,09	0,16	0,00	55,62	117,50	39,32	2,77	510,56	5,23	0,00	0,04	81	2012
ЕЖИ МЯСНЫЕ С РИСОМ И СМЕТАНОЙ	110/15	10,47	18,90	17,61	282,56	0,35	0,12	0,09	0,05	0,22	21,84	120,70	21,77	1,28	210,00	6,57	0,00	0,04	296	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	630	25,36	29,20	70,14	646,34	6,57	0,42	0,23	0,21	0,22	110,62	329,03	94,12	6,57	1 011,07	16,00	0,00	0,09		
Полдник																				
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	160	8,21	9,50	67,18	386,96	0,22	0,09	0,09	0,03	0,19	47,90	84,94	14,99	1,00	171,64	4,98	0,02	0,01	249	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,35	3,71	1,98	0,37	12,61	0,00	0,00	0,00	TK№035	
Итого за прием пищи:	360	8,31	9,50	74,16	415,25	0,24	0,09	0,09	0,03	0,19	50,25	88,65	16,97	1,37	184,25	4,98	0,02	0,01		
Всего за день:		46,41	48,96	201,93	1 440,32	21,23	0,65	0,67	0,30	0,46	492,37	705,03	172,45	9,13	1 807,44	50,30	0,02	0,12		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	6,44	6,29	22,95	175,14	0,78	0,08	0,18	0,04	0,05	160,49	154,97	27,49	0,91	265,08	13,50	0,01	0,00	184	2008		
БАТОН	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90	0,00	0,00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,34	3,71	1,98	0,37	12,58	0,00	0,00	0,00	TK№035			
Итого за прием пищи:	425	8,48	6,53	40,87	257,28	0,80	0,11	0,19	0,04	0,05	168,01	178,71	37,12	1,73	311,66	14,40	0,01	0,00				
II Завтрак																						
ФРУКТЫ	80	0,27	0,27	6,69	32,10	2,82	0,02	0,01	0,00	0,00	10,14	6,97	5,07	1,39	195,71	1,41	0,00	0,01		2008		
Итого за прием пищи:	80	0,27	0,27	6,69	32,10	2,82	0,02	0,01	0,00	0,00	10,14	6,97	5,07	1,39	195,71	1,41	0,00	0,01				
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,16	0,02	0,50	2,77	1,98	0,01	0,01	0,00	0,00	4,55	8,32	2,77	0,20	27,92	0,59	0,00	0,00	TK№011			
СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,63	9,65	11,83	156,85	5,80	0,06	0,07	0,17	0,00	55,40	83,57	26,37	1,58	445,28	7,79	0,00	0,05	58	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	4,86	5,27	21,97	154,59	0,00	0,13	0,07	0,02	0,08	7,64	106,97	71,28	2,50	151,23	1,31	0,00	0,01	181	2008		
ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ	60	10,18	9,12	7,52	153,11	1,75	0,05	0,07	0,19	0,00	14,84	83,88	14,28	0,96	180,99	4,22	0,01	0,06	259	2008		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	670	24,03	24,64	67,81	590,44	9,53	0,31	0,25	0,38	0,08	95,61	350,24	135,85	7,00	923,13	13,91	0,01	0,12				
Полдник																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,35	11,74	5,88	163,36	0,62	0,05	0,25	0,11	0,93	141,52	148,72	17,30	0,91	232,00	18,85	0,01	0,02	214	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	7,95	32,17	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,37	3,71	1,98	0,37	12,64	0,00	0,00	0,00	TK№035			
БАТОН	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	375	10,39	11,98	25,74	253,25	0,64	0,08	0,26	0,11	0,93	149,07	172,46	26,93	1,73	278,64	19,75	0,01	0,02				
Всего за день:		43,17	43,42	141,11	1 133,07	13,79	0,52	0,71	0,53	1,06	422,83	708,38	204,97	11,85	1 709,14	49,47	0,03	0,15				

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,86	7,36	23,10	187,06	0,78	0,11	0,18	0,04	0,05	163,66	173,40	42,34	0,92	292,14	14,82	0,00	0,01	413	2012
БАТОН	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	0,90	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,34	3,71	1,98	0,37	12,58	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	425	8,90	7,60	41,02	269,20	0,80	0,14	0,19	0,04	0,05	171,18	197,14	51,97	1,74	338,72	15,72	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	65	0,98	2,96	4,49	49,11	10,08	0,01	0,02	0,00	0,00	24,23	15,68	8,06	0,50	103,66	1,68	0,00	0,01		2012
СУП РЫБНЫЙ С ПЕРЛОВКОЙ	200	5,29	6,26	10,71	120,67	3,74	0,07	0,06	0,15	0,00	43,26	102,20	27,45	0,95	371,04	40,13	0,01	0,18	87	2012
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	10,11	13,21	7,14	188,18	0,62	0,12	0,11	0,17	0,15	39,74	111,73	18,98	1,31	235,23	7,88	0,00	0,03	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,60	5,65	20,08	146,12	9,22	0,11	0,12	0,03	0,08	61,59	95,22	28,78	1,06	709,91	10,10	0,00	0,03	321	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	715	23,18	28,66	68,41	627,20	23,66	0,37	0,34	0,35	0,23	182,00	392,33	104,42	5,58	1 537,55	59,79	0,01	0,25		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СМЕТАНОЙ	150/15	20,37	16,70	17,31	304,88	0,35	0,05	0,25	0,09	0,19	181,22	219,66	24,43	0,59	187,89	4,94	0,03	0,03	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,35	3,71	1,98	0,37	12,61	0,00	0,00	0,00	TK№035	
Итого за прием пищи:	365	20,47	16,70	24,29	333,17	0,37	0,05	0,25	0,09	0,19	183,57	223,37	26,41	0,96	200,50	4,94	0,03	0,03		
Всего за день:		53,05	53,06	143,82	1 272,57	26,83	0,57	0,79	0,48	0,47	543,75	819,84	186,80	9,68	2 196,77	81,45	0,04	0,29		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	419,64	441,98	1 587,36	12 076,76	282,53	5,47	6,94	8,29	5,45	4 332,60	6 683,23	1 699,12	99,38	19 082,24	527,52	0,24	1,91
Среднее значение за период	41,96	44,20	158,74	1 207,68	28,25	0,55	0,69	0,83	0,55	433,26	668,32	169,91	9,94	1 908,22	52,75	0,02	0,19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.9	32.9	53.2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	430	88	664	348