

Примерное цикличное меню
для детей дошкольного возраста
с 8 - 10ч. пребыванием детей в дошкольном учреждении
(2021 - 2022 учебный год)
(возрастная категория от 3 до 7 лет)
ОСЕНЬ - ЗИМА

Неделя: Первая

День 1: Понедельник

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	I, мг	Se, мг	F, мг
Затраки																				
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	170/5	7,2	9,2	29,9	231,97	2,44	0,316	0	48	0	185,67	130,78	16,15	1,33	0	0	0	0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,19	2,6	20,72	119,9	1,6	0,05	0,165	11,69	0	148,93	81,25	9,57	0,73	45,87	0,007	0	0
2008	9	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35\10\10	7,1	9,11	11,73	206,56	0	0,061	0	12,22	0	232,5	135,59	9,57	0,48	0	0	0	0
Итого за завтрак:				17,49	20,91	62,35	558,43	4,04	0,427	0,165	71,91	0	567,1	347,62	35,29	2,54	45,87	0,007	0	0
II Затраки																				
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	150	4,5	1,5	6,3	60	2,28	0,06	0	0	0	271,71	138	17,54	0	0	0	0	0
Итого за II завтрак:				4,5	1,5	6,3	60	2,28	0,06	0	0	0	271,71	138	17,54	0	0	0	0	0
Обед																				
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6	4	73,8	11,04	0,024	0	80	0	22,8	21,6	13,03	0,6	0	0	0	0
2011	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	170	10,19	3,66	12	97,26	6,19	0,085	0,131	57	0,036	42,67	40,38	14,42	0,69	101,34	0,003	0	0,477
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2Й ВАРИАНТ)	60/30	5,06	6,65	6,8	159	3,02	0,05	0	0	0	9	82	7,2	1	0	0	0	0
2011	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,24	6,74	11,76	162,81	9,69	0,087	0,142	102,22	0,1	55,85	99,59	15,77	0,92	138,06	0,005	0	0,537
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1,02	0,8	11	54,86	1,37	0,034	0,097	11,69	0	56,66	25,6	9,03	0,27	65,46	0,003	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0	0,08	0,2	0	0	7,2	34,8	10,44	0,27	14,4	0,001	0	0
Итого за обед:				20,98	24,25	62,49	629,33	31,31	0,36	0,57	250,91	0,136	194,18	303,97	69,89	3,75	319,26	0,012	0	1,014
Полдник																				
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	60	2,8	2,4	16,1	97,2	4,02	0,07	0	10	0	14,4	26,4	3,59	0,6	0	0	0	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	170/15/7	0,22	0,11	12,17	49,79	3,55	0	0	0	0	6,43	8,04	7,25	0,72	0	0	0	0
2008		ГРУША	80	0,3	0,2	8,2	37,6	5,02	0,04	0,075	0	0	15,2	12,8	7,79	1,6	54	0,0003	0	0,33
Итого за полдник:				3,32	2,71	36,47	184,59	12,59	0,11	0,075	10	0	36,03	47,24	18,63	2,92	54	0,0003	0	0,33
Итого за день:				46,29	49,37	167,61	1432,35	50,22	0,957	0,81	332,82	0,136	1069,02	836,83	141,35	9,21	419,13	0,0193	0	1,344

Неделя: Первая

День 2: Вторник

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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, мг	Se, мг	F, мг	
Затрак																					
2011	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	4,19	3,74	13,6	104,6	1,6	0,18	0,164	34	0,102	151,18	78,03	16,04	0,32	93,87	0,009	0	0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,24	0,12	13,56	54	0	0	0	0	0	4,5	7,2	6,68	0,9	0	0	0	0	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35\10	1,93	10,35	13,5	198	0	0,051	0	38,57	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0	0	0	0	
Итого за завтрак:				6,36	14,21	40,66	356,6	1,6	0,231	0,164	72,57	0,102	183,55	106,83	31,57	1,58	93,87	0,009	0	0	
II Затрак																					
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	150	4,65	4,05	7,65	84,75	3,78	0,08	0	15	0	250,59	141,75	18,29	1,5	0	0	0	0	
Итого за II завтрак:				4,65	4,05	7,65	84,75	3,78	0,08	0	15	0	250,59	141,75	18,29	1,5	0	0	0	0	0
Обед																					
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,6	0,2	2,2	14,4	13,1	0,06	0,13	100	0	8,42	15,66	13,67	0,6	138,7	0,0012	0	0	
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	170	10,79	7,91	12,99	142,44	1,62	0,085	0,144	46	0,053	43,92	90,65	16,42	0,47	106,74	0,001	0	0,547	
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	13,19	15,62	29,38	348,16	18,46	0,546	0	24	0	40,9	85,56	18,34	1,4	0	0	0	0	
2008	411	КИСЕЛЬ	170	0,12	0,12	23,68	96,1	2,69	0,022	0	0	0	4	6,4	6,95	0,32	0	0	0	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0	0,08	0,2	0	0	7,2	34,8	10,44	0,27	14,4	0,001	0	0	
Итого за обед:				27,37	24,25	85,18	682,7	35,87	0,793	0,474	170	0,053	104,44	233,07	65,82	3,06	259,84	0,0032	0	0,547	
Полдник																					
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	120/10	16,12	18,34	24,12	362,41	1,72	0,09	0,149	72	0,072	278,58	257,69	17,76	0,92	0	0	0	0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,24	0,12	13,56	54	0	0	0	0	0	4,5	7,2	6,68	0,9	0	0	0	0	
2008		ЯБЛОКО	80	0,3	0,3	7,8	37,6	9,02	0,03	0,075	0	0	12,8	8,8	4,59	1,76	67,66	0,002	0	0,33	
Итого за полдник:				16,66	18,76	45,48	454,01	10,74	0,12	0,224	72	0,072	295,88	273,69	29,03	3,58	67,66	0,002	0	0,33	
Итого за день:				55,04	61,27	178,97	1578,06	51,99	1,224	0,862	329,57	0,227	834,46	755,34	144,71	9,72	421,37	0,0142	0	0,877	

Неделя: Первая

День 3: Среда

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	I, мг	Se, мг	F, мг
Затрак																				
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	170\5	6,07	7,12	30,45	212,8	2,32	0,241	0	47	0	189,74	132,9	17,54	1,13	0	0	0	0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,84	2,04	21,33	121,04	1,5	0,045	0,144	11	0	139,41	70,47	14,09	0,32	85,64	0,0001	0	0
2011	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	35\10\5	2,25	4,5	27,25	156,5	8,53	0,04	0,081	37,5	0,06	9,7	21,46	9,06	0,04	0	0	0	0
Итого за завтрак:				11,16	13,66	79,03	490,34	12,35	0,326	0,225	95,5	0,06	338,85	224,83	40,69	1,49	85,64	0,0001	0	0
II Затрак																				
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (БИОЙОГУРТ)	150	4,2	3,75	6,75	84,75	2,58	0,06	0,162	45	0	265,59	142,5	25,94	0	0	0	0	0,627
Итого за II завтрак:				4,2	3,75	6,75	84,75	2,58	0,06	0,162	45	0	265,59	142,5	25,94	0	0	0	0	0,627
Обед																				
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	3,2	5,2	52,6	6,04	0,04	0,13	100	0	15,04	24,14	14,03	0,46	107,28	0,0018	0	0
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	170	6,42	3,17	13,84	85,24	5,28	0,074	0	90,22	0	15,09	37,03	14,71	0,62	0	0	0	0
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	70	6,56	8,15	9,4	189	0	0,44	0,115	0	0	9,27	49,68	9,36	1,67	94,86	0,004	0	0,35
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,31	3,66	8,51	80,25	27,29	0,047	0	95	0	108,47	50,9	14,27	0,2	0	0	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0	0,08	0,2	0	0	7,2	34,8	10,44	0,27	14,4	0,001	0	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (КУРАГИ)	170	0	0	19,72	74,35	0	0	0	0	0	7,89	0	15,45	0	10,8	0	0	0
Итого за обед:				19,76	18,58	73,6	563,04	38,61	0,681	0,445	285,22	0	162,96	196,55	78,26	3,22	227,34	0,0068	0	0,35
Полдник																				
2011	396	БЛИНЫ СО СГУЩЕННОЙ	60\20	4,48	3,36	29,44	166,08	1,65	0,08	0,136	0	0	50,93	44,53	10,61	0,42	82,19	0,001	0,024	0,647
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,24	0,12	13,56	54	0	0	0	0	0	4,5	7,2	6,68	0,9	0	0	0	0
2008		БАНАН	80	1,2	0,4	16,8	76,8	9,02	0,04	0,095	20	0	6,4	22,4	8,06	0,48	67,46	0	0	0
Итого за полдник:				5,92	3,88	59,8	296,88	10,67	0,12	0,231	20	0	61,83	74,13	25,35	1,8	149,65	0,001	0,024	0,647
Итого за день:				41,04	39,87	219,18	1435,01	64,21	1,187	1,063	445,72	0,06	829,23	638,01	170,24	6,51	462,63	0,0079	0,024	1,624

Неделя: Первая

День 4: Четверг

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	I, мг	Se, мг	F, мг
Затраки																				
2008	184	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	170/5	7,23	7,23	35,12	234,27	2,32	0,264	0	47	0	175,03	114,81	17,32	1,26	0	0	0	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,24	0,12	13,56	54	0	0	0	0	0	4,5	7,2	6,68	0,9	0	0	0	0
2008		БАТОН	35	2,66	1	18,06	91,7	0	0,06	0,091	0	0	6,65	22,75	7,27	0,35	41,8	0	0	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,35	0	54	0	0	0	45	0	160,05	74,25	7,98	0,15	0	0	0	0
Итого за завтрак:				13,58	12,7	66,74	433,97	2,32	0,324	0,091	92	0	346,23	219,01	39,25	2,66	41,8	0	0	0
II Завтрак																				
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,5	4,53	0,03	0	0	0	10,5	10,5	8,54	2,1	0	0	0	0
Итого за II завтрак:				0,75	0,15	14,85	64,5	4,53	0,03	0	0	0	10,5	10,5	8,54	2,1	0	0	0	0
Обед																				
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	0	6,8	31,4	3,2	0,06	0,15	160	0	26,78	28,82	21,53	0,52	80,62	0,002	0	0,817
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	170\12	5,3	6,26	9,34	95,79	6,96	0,023	0,096	123,22	0	58,59	38,49	15,15	0,88	83,07	0,002	0	0
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	5,96	4,3	5,2	101,8	2,03	0,1	0,155	360	0,23	42,24	92,87	10,18	0,84	96,99	0,02	0,018	0,67
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,72	10,22	18,2	215,92	4,99	0,45	0,149	35	0,15	54,98	72,4	14,52	1,05	98,72	0,004	0	0,527
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170	0,56	0,12	27	111,4	0	0,034	0	11	0	16,8	18,4	24,37	0,57	0	0	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0	0,08	0,2	0	0	7,2	34,8	10,44	0,27	14,4	0,001	0	0
Итого за обед:				18,01	21,3	83,47	637,91	17,18	0,747	0,75	689,22	0,38	206,59	285,78	96,19	4,13	373,8	0,029	0,018	2,014
Полдник																				
2011	425	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	28	190,4	0	0,05	0,076	0	0	8,26	28,93	3,6	0,33	45,91	0,03	0,018	0,33
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,24	0,12	13,56	54	0	0	0	0	0	4,5	7,2	6,68	0,9	0	0	0	0
Итого за полдник:				3,74	7,32	41,56	244,4	0	0,05	0,076	0	0	12,76	36,13	10,28	1,23	45,91	0,03	0,018	0,33
Итого за день:				36,08	41,47	206,62	1380,78	24,03	1,151	0,917	781,22	0,38	576,08	551,42	154,26	10,12	461,51	0,059	0,036	2,344

Неделя: Первая
 День 5: Пятница

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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, мг	Se, мг
Затрак																			
2008	190	КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	170\5	5,48	8,75	23,45	196	2,94	0,229	0	70	0	215,46	80,85	18,27	0	0	0	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	170/15/7	0,22	0,11	12,17	49,79	3,55	0	0	0	0	6,43	8,04	7,25	0,72	0	0	0
2011	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	35\10\5	2,25	4,5	27,25	156,5	8,53	0,04	0,081	37,5	0,06	9,7	21,46	9,06	0,04	0	0	0
Итого за завтрак:				7,95	13,36	62,87	402,29	15,02	0,269	0,081	107,5	0,06	231,59	110,35	34,58	0,76	0	0	0
II Затрак																			
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК)	150	4,5	1,5	6,3	60	2,28	0,05	0	0	0	265,59	138	25,94	0	0	0	0
Итого за II завтрак:				4,5	1,5	6,3	60	2,28	0,05	0	0	0	265,59	138	25,94	0	0	0	0
Обед																			
2012	25	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	60	1	3,2	5,4	54,4	7,3	0,04	0,132	120	0	16,18	27,98	13,95	0,54	159,84	0,04	0
2011	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	170/12	6,15	9,01	12,7	137,58	10,22	0,1	0,177	77,22	0	70,07	54,68	15,09	1	170,64	0,005	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	65	12,71	12,86	2,46	176,37	2,28	0,04	0	14	0	11,32	121,33	17,76	0,62	0	0	0
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,73	4,02	26,83	162,74	0	0,06	0	0	0	3,36	30,21	8,98	0,67	0	0	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ИЗЮМ)	170	0,34	0,12	27,88	113,9	0	0,034	0,073	0	0	17,61	14,86	18,24	0,35	91,32	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0	0,08	0,2	0	0	7,2	34,8	10,44	0,27	14,4	0,001	0
Итого за обед:				27,6	29,61	92,2	726,59	19,8	0,354	0,582	211,22	0	125,74	283,86	84,46	3,45	436,2	0,046	0
Полдник																			
2008		ПИРЯНИК	50	3	2,4	37,5	183	0	0,05	0,065	0	0	5,5	25	2,74	0,4	35,5	0	0
2008	430	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,83	0	6,55	0	0,44	0	0
2008		ЯБЛОКО	80	0,3	0,3	7,8	37,6	9,02	0,03	0,075	0	0	12,8	8,8	4,59	1,76	44,92	0,002	0
Итого за полдник:				3,3	2,7	45,3	220,6	9,02	0,08	0,14	0	0	24,13	33,8	13,88	2,16	80,86	0,002	0
Итого за день:				43,35	47,17	206,67	1409,48	46,12	0,753	0,803	318,72	0,06	647,05	566,01	158,86	6,37	517,06	0,048	0

Неделя: Вторая

День 6: Понедельник

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	I, мг	Se, мг	F, мг
Затраки																				
2008	324	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ)	170\5	2,57	5,13	29,75	175	0	0,159	0	35	0	225,19	57,17	21,97	0,46	0	0	0	0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,19	2,6	20,72	119,9	1,6	0,05	0,165	11,69	0	148,93	81,25	9,57	0,73	45,87	0,007	0	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35\10	1,93	10,35	13,5	198	0	0,051	0	38,57	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0	0	0	0
Итого за завтрак:				7,69	18,08	63,97	492,9	1,6	0,26	0,165	85,26	0	401,99	160,02	40,39	1,55	45,87	0,007	0	0
II Завтрак																				
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,5	4,53	0,03	0	0	0	10,5	10,5	8,54	2,1	0	0	0	0
Итого за II завтрак:				0,75	0,15	14,85	64,5	4,53	0,03	0	0	0	10,5	10,5	8,54	2,1	0	0	0	0
Обед																				
2011	52	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,6	5	56	4,36	0,04	0,13	0	0	19,38	22,6	13,15	0,74	131,74	0,004	0	0,777
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	170/12	8,28	4,35	13,41	101,3	5,23	0,13	0	100,22	0	34	94,4	15,14	0,29	0	0	0	0
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	18,31	17,94	14,47	352,94	7,46	0,483	0,077	82,22	0,07	35,32	159,25	16,32	1,31	85,55	0,013	0	0,587
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170	0,56	0,12	27	111,4	0	0,034	0	11	0	16,8	18,4	24,37	0,57	0	0	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0	0,08	0,2	0	0	7,2	34,8	10,44	0,27	14,4	0,001	0	0
Итого за обед:				30,62	26,41	76,81	703,24	17,05	0,767	0,407	193,44	0,07	112,7	329,45	79,42	3,18	231,69	0,018	0	1,364
Полдник																				
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	8,2	4,3	30,4	193,4	1,06	0,08	0,146	50	0,15	37,76	77,25	13,17	0,61	70,56	0,002	0,028	0,35
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,24	0,12	13,56	54	0	0	0	0	0	4,5	7,2	6,68	0,9	0	0	0	0
2008		ГРУША	80	0,3	0,2	8,2	37,6	5,02	0,04	0,075	0	0	15,2	12,8	13,04	1,6	54	0,0003	0	0,33
Итого за полдник:				8,74	4,62	52,16	285	6,08	0,12	0,221	50	0,15	57,46	97,25	32,89	3,11	124,56	0,0023	0,028	0,68
Итого за день:				47,8	49,26	207,79	1545,64	29,26	1,177	0,793	328,7	0,22	582,65	597,22	161,24	9,94	402,12	0,0273	0,028	2,044

Неделя: Вторая

День 7: Вторник

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энеогетическая 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	I, мг	Se, мг	F, мг	
Затраки																					
2011	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	4,19	3,74	13,6	104,6	1,6	0,18	0,164	34	0,102	151,18	78,03	16,04	0,32	93,87	0,009	0	0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,24	0,12	13,56	54	0	0	0	0	0	4,5	7,2	6,68	0,9	0	0	0	0	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35\10	1,93	10,35	13,5	198	0	0,051	0	38,57	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0	0	0	0	
Итого за завтрак:				6,36	14,21	40,66	356,6	1,6	0,231	0,164	72,57	0,102	183,55	106,83	31,57	1,58	93,87	0,009	0	0	
II Завтрак																					
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК)	150	4,5	1,5	6,3	60	2,28	0,05	0	0	0	265,59	138	25,94	0	0	0	0	0	
Итого за II завтрак:				4,5	1,5	6,3	60	2,28	0,05	0	0	0	265,59	138	25,94	0	0	0	0	0	
Обед																					
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,6	3,2	4,6	49,6	3,72	0,04	0,13	160	0	18,38	18,38	14,37	0,78	144,92	0,022	0	0,777	
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	170	5,82	4,63	10,56	82,2	1,68	0,036	0,08	72,86	0,15	17,16	26,47	9,32	0,41	59,7	0,016	0	0	
2008	307	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	70	11,56	12,81	0	232,68	2,16	0,07	0,027	70	0	14,52	66,11	16,53	0,46	117,22	0,06	0,038	0,677	
2008	181	КАША ТРЕХНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130\5	7,4	6	33,57	0,012	0	0,519	0	35	0	16	152,14	15,69	4	0	0	0		
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (КУРАГИ)	170	0	0	19,72	74,35	0	0	0	0	0	7,89	0	15,45	0	10,8	0	0		
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0	0,08	0,2	0	0	7,2	34,8	10,44	0,27	14,4	0,001	0		
Итого за обед:				28,05	27,04	85,38	520,442	7,56	0,745	0,437	337,86	0,15	81,15	297,9	81,8	5,92	347,04	0,099	0,038	1,454	
Полдник																					
2008	483	КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	60	3,5	6,7	36,6	223,2	0	0,07	0	50	0	13,6	32	2,99	0,4	0	0	0		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,24	0,12	13,56	54	0	0	0	0	0	4,5	7,2	6,68	0,9	0	0	0		
2008		БАНАН	80	1,2	0,4	16,8	76,8	9,02	0,04	0,096	20	0	6,4	22,4	8,06	0,48	67,46	0	0		
Итого за полдник:				4,94	7,22	66,96	354	9,02	0,11	0,096	70	0	24,5	61,6	17,73	1,78	67,46	0	0		
Итого за день:				43,85	49,97	199,3	1291,042	20,46	1,136	0,697	480,43	0,252	554,79	604,33	157,04	9,28	508,37	0,108	0,038	1,454	

Неделя: Вторая

День 8: Среда

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	I, мг	Se, мг	F, мг
Затраки																				
2008	189	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ)	170\5	5,43	7,24	24,26	183,81	2,4	0,209	0	48	0	163,29	150,93	20,76	0,17	0	0	0	0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,19	2,6	20,72	119,9	1,6	0,05	0,165	11,69	0	148,93	81,25	9,57	0,73	45,87	0,007	0	0
2008		БАТОН	35	2,66	1	18,06	91,7	0	0,06	0,091	0	0	6,65	22,75	7,27	0,35	41,8	0	0	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,35	0	54	0	0	0	45	0	160,05	74,25	7,98	0,15	0	0	0	0
Итого за завтрак:				14,73	15,19	63,04	449,41	4	0,319	0,256	104,69	0	478,92	329,18	45,58	1,4	87,67	0,007	0	0
II Завтрак																				
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	150	4,5	1,5	6,3	60	2,28	0,06	0	0	0	271,71	138	25,94	0	0	0	0	0
Итого за II завтрак:				4,5	1,5	6,3	60	2,28	0,06	0	0	0	271,71	138	25,94	0	0	0	0	0
Обед																				
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,4	0	1,6	8,4	8,02	0,04	0,13	0	0	13,76	25,12	10,01	0,6	93,92	0,004	0	0,777
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	170	6,79	4,27	8,62	75,77	5,68	0,085	0	85	0	34,97	61,93	14,55	0,87	0	0	0	0
2008	217	ОМЛЕТ С МЯСОМ	180	17,34	25	2,85	379,65	0	0,12	0	94,22	0	123,12	296,61	21,09	1,13	0	0	0	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУША)	170	0,12	0,12	23,12	94,52	1,84	0,022	0,073	0	0	12,1	4,9	8,18	0,61	63,35	0,001	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0	0,08	0,2	0	0	7,2	34,8	10,44	0,27	14,4	0,001	0	0
Итого за обед:				27,32	29,79	53,12	639,94	15,54	0,347	0,403	179,22	0	191,15	423,36	64,27	3,48	171,67	0,006	0	0,777
Полдник																				
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0,02	0,065	0	0	4,8	10,8	1,19	0,45	42	0	0	0
2008	430	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	170	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,83	0	6,63	0	0,47	0	0	0
Итого за полдник:				0,8	1	23,2	106,2	0	0,02	0,065	0	0	10,63	10,8	7,82	0,45	42,47	0	0	0
Итого за день:				47,35	47,48	145,66	1255,55	21,82	0,746	0,724	283,91	0	952,41	901,34	143,61	5,33	301,81	0,013	0	0,777

Неделя: Вторая
 День 9: Четверг

Сборник рецепта	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	I, мг	Se, мг	F, мг
Затраки																				
2008	184	КАША ЯЧНЕБЯЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	170\5	6,07	7,12	30,45	212,8	2,32	0,241	0	47	0	189,74	132,92	17,53	1,13	0	0	0	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	170\15\7	0,22	0,11	12,17	49,79	3,55	0	0	0	0	6,43	8,04	7,25	0,72	0	0	0	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35\10	1,93	10,35	13,5	198	0	0,051	0	38,57	0	27,87	21,6	8,85	0,36	0	0	0	0
Итого за завтрак:				8,22	17,58	56,12	460,59	5,87	0,292	0	85,57	0	224,04	162,56	33,63	2,21	0	0	0	0
II Завтрак																				
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	150	4,65	4,05	7,65	84,75	3,78	0,08	0	15	0	250,59	141,75	18,29	1,5	0	0	0	0
Итого за II завтрак:				4,65	4,05	7,65	84,75	3,78	0,08	0	15	0	250,59	141,75	18,29	1,5	0	0	0	0
Обед																				
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,6	0,2	2,2	14,4	17,1	0,04	0,132	100	0	8,42	15,66	13,67	0,3	184,18	0,527	0	0
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	170\12	5,19	5,41	6,45	75,13	9,41	0,048	0,096	111,64	0,063	51,96	31,85	14,86	0,62	211,4	0,003	0	0,507
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,72	10,22	18,2	215,92	4,99	0,45	0,149	35	0,15	54,98	72,4	14,52	1,05	98,72	0,004	0	0,527
2011	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ, ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70	4,5	4,2	2,2	65,2	1,49	0,03	0,1	20	0,07	25,88	68,46	7,66	0,32	114,64	0,001	0	0,48
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ИЗЮМ)	170	0,34	0,12	27,88	113,9	0	0,034	0,073	0	0	17,61	14,86	18,24	0,35	91,32	0	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0	0,08	0,2	0	0	7,2	34,8	10,44	0,27	14,4	0,001	0	0
Итого за обед:				16,02	20,55	73,86	566,15	32,99	0,682	0,75	266,64	0,283	166,05	238,03	79,39	2,91	714,66	0,536	0	1,514
Полдник																				
2011	396	БЛИНЫ СО СМЕТАНОЙ	60\20	4,32	7,68	27,04	196,16	0	0,08	0,122	32	0,08	41,34	37,89	9,41	0,43	70,24	0,002	0,028	0,647
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,24	0,12	13,56	54	0	0	0	0	0	4,5	7,2	6,68	0,9	0	0	0	0
2008		ЯБЛОКО	80	0,3	0,3	7,8	37,6	9,02	0,03	0,075	0	0	12,8	8,8	4,59	1,76	44,92	0,001	0	0,33
Итого за полдник:				4,86	8,1	48,4	287,76	9,02	0,11	0,197	20	0,08	58,64	53,89	20,68	3,09	115,16	0,003	0,028	0,977
Итого за день:				33,75	50,28	186,03	1399,25	51,66	1,164	0,947	387,21	0,363	699,32	596,23	151,99	9,71	829,82	0,539	0,028	2,491

Неделя: Вторая
 День 10: Пятница

Сборник рецепт	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	I, мг	Se, мг	F, мг	
Затрак																					
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	170/5	7,2	9,2	29,9	231,97	2,44	0,316	0	48	0	199,08	130,78	16,15	1,33	0	0	0	0	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,84	2,04	21,33	121,04	1,5	0,045	0,144	11	0	139,41	70,47	14,09	0,32	85,64	0,0001	0	0	
2011	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	35\10\5	2,25	4,5	27,25	156,5	8,53	0,04	0,081	37,5	0,06	9,7	21,46	9,06	0,04	0	0	0	0	
Итого за завтрак:				12,29	15,74	78,48	509,51	12,47	0,401	0,225	96,5	0,06	348,19	222,71	39,3	1,69	85,64	0,0001	0	0	
II Затрак																					
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (БИОЙОГУРТ)	150	4,2	3,75	6,75	84,75	2,58	0,06	0,162	45	0	265,59	142,5	17,34	0	0	0	0	0,627	
Итого за II завтрак:				4,2	3,75	6,75	84,75	2,58	0,06	0,162	45	0	265,59	142,5	17,34	0	0	0	0	0	0,627
Обед																					
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6	4	73,8	11,04	0,024	0	80	0	22,8	21,6	13,03	0,6	0	0	0	0	
2011	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	170	10,19	3,66	12,01	97,26	6,19	0,09	0,131	57	0,036	42,67	40,38	14,42	0,69	101,34	0,003	0	0,477	
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	11,61	12,32	33,3	332,66	17,04	0,44	0	223,2	0	96,38	157,28	16,56	1,13	0	0	0	0	
2008	411	КИСЕЛЬ	170	0,12	0,12	23,68	96,1	2,69	0,022	0	0	0	4	6,4	6,95	0,32	0	0	0	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0	0,08	0,2	0	0	7,2	34,8	10,44	0,27	14,4	0,001	0	0	
Итого за обед:				25,39	22,5	89,92	681,42	36,96	0,656	0,331	360,2	0,036	173,05	260,46	61,4	3,01	115,74	0,004	0	0,477	
Полдник																					
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	60	3,1	1,5	18	97,8	3,42	0,06	0	10	0	8,4	27,6	4,19	0,6	0	0	0	0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,24	0,12	13,56	54	0	0	0	0	0	4,5	7,2	6,68	0,9	0	0	0	0	
2008		ГРУША	80	0,3	0,2	8,2	37,6	5,02	0,04	0,075	0	0	15,2	12,8	7,79	1,6	54	0,0003	0	0,33	
Итого за полдник:				3,64	1,82	39,76	189,4	8,44	0,1	0,075	10	0	28,1	47,6	18,66	3,1	54	0,0003	0	0,33	
Итого за день:				45,52	43,81	214,91	1465,08	60,45	1,217	0,793	511,7	0,096	814,93	673,27	136,7	7,8	255,38	0,0044	0	1,434	

	Пищевые вещества			Энеогети ческая ценност	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	Ғ, мг
НОРМА ЗАВТРАКИ	12,83-14,18	15,44-17,06	59,14-65,36	427,5-472,5	11,88-13,13	0,214-0,236	0,238-0,263	118,75-131,25	2,38-2,63	213,75-236,25	190-210	47,5-52,5	2,38-2,63	142,5-157,5	0,024-0,026	0,0048-0,0053	0,48-0,53
СРЕДНЯЯ НОРМА ЗАВТРАКИ ЗА 10 ДНЕЙ	10,583	15,564	61,392	451,064	6,087	0,308	0,1536	88,407	0,0384	330,401	198,994	37,185	1,746	58,023	0,00392	0	0
НОРМА II ЗАВТРАК	2,57-2,84	2,85-3,15	10,26-11,34	85,5-94,5	2,38-2,63	0,43-0,47	0,048-0,053	23,57-26,25	0,48-0,53	42,75-47,25	38-42	9,5-10,5	0,48-0,53	28,5-31,5	0,0048-0,0053	0,00095-0,00105	0,095-0,105
СРЕДНЯЯ НОРМА II ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ	3,72	2,19	8,37	70,8	3,09	0,056	0,0324	12	0	212,796	114,15	19,23	0,72	0	0	0	0,1254
НОРМА ОБЕДЫ	17,96-19,85	19,95-22,05	71,82-79,38	598,5-661,5	16,63-18,38	0,299-0,331	0,333-0,368	166,25-183,75	3,33-3,68	299,25-330,75	266-294	66,5-73,5	3,33-3,68	199,5-220,5	0,033-0,037	0,0067-0,0074	0,665-0,735
СРЕДНЯЯ НОРМА ОБЕДЫ ЗА 10 ДНЕЙ	24,112	24,428	77,603	635,0762	25,287	0,6132	0,5149	294,393	0,1108	151,801	285,243	76,09	3,611	319,724	0,076	0,0056	1,0048
НОРМА ПОЛДНИКИ	7,7-8,5	8,55-9,45	37,19-41,11	256,5-283,5	7,13-7,88	0,128-0,142	0,143-0,158	71,25-78,75	1,43-1,58	128,25-141,75	114-126	28,5-31,5	1,43-1,58	85,5-94,5	0,0143-0,0158	0,0029-0,0032	0,285-0,315
СРЕДНЯЯ НОРМА ПОЛДНИКИ ЗА 10 ДНЕЙ	5,592	5,813	45,909	262,284	7,558	0,094	0,14	25,2	0,0302	60,996	73,613	19,495	2,322	80,173	0,00409	0,0098	0,3954
НОРМА ЗА ДЕНЬ ПРИБЫВАНИЯ	41,06-45,37	46,79-51,71	178,41-197,19	1368-1512	38,02-42,02	1,071-1,179	0,762-0,842	379,82-420	7,62-8,42	684-756	608-672	152-168	7,62-8,42	456-504	0,0761-0,0841	0,0154-0,017	1,53-1,685
ДАнные ПО МЕНЮ ЗА 10 ДНЕЙ (завтрак, II завтрак, обед, полдник)	44,007	48,00	193,274	1419,2242	42,02	1,0712	0,84	420	0,1794	755,994	672	152	8,399	457,92	0,08401	0,0154	1,53

Меню разработал: Медведев /Царькова И.В./

1996*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков

1997* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков

2008* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков

2011*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

2012*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

Справочник: Химический состав и калорийность российских продуктов питания (под редакцией В.А. Тутельяна изд.2012г.)