

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ меню составлено с использованием программы ВИЖЕН-СОФТ 1.2.8 питание в детском саду 2023г.

1 день

1 день																						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества												
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
	200	4.6	3.9	17.4	124.0	0.80	0.06	0.00	0.02	0.00	119.20	99.20	15.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2008			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	0.2	0.1	14.6	58.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.87	7.78	3.89	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	50	2.2	16.8	15.0	220.0	0.00	0.04	0.00	0.14	0.00	8.00	24.00	4.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	430	7.0	20.8	47.0	402.4	0.80	0.10	0.00	0.16	0.00	132.07	130.98	23.09	2.57	0.00	0.00	0.00	0.00					
II Завтрак																							
	100	2.8	2.4	4.7	52.4	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	102.00	72.00	11.20	0.08	146.00	9.00	0.00	0.00	400	2012			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2.8	2.4	4.7	52.4	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	102.00	72.00	11.20	0.08	146.00	9.00	0.00	0.00					
Обед																							
	50	0.6	0.1	1.9	12.0	12.55	0.03	0.02	0.08	0.00	7.03	13.05	10.04	0.50	145.58	1.00	0.00	0.00	102	2008			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	180	3.2	3.1	8.5	74.9	9.36	0.07	0.00	0.09	0.00	34.57	61.22	19.45	0.86	0.00	0.00	0.00	0.00	299	2008			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	150	13.0	17.5	24.5	307.2	14.40	0.17	0.00	0.02	0.00	21.60	157.20	42.00	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008			
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	0.1	0.1	25.1	101.7	1.80	0.01	0.00	0.00	0.00	4.50	7.20	1.80	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00		2008			
КИСЕЛЬ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	610	20.1	21.2	81.2	597.8	38.11	0.37	0.06	0.19	0.00	76.70	282.18	82.79	6.13	213.58	3.80	0.00	0.00					
Полдник																							
	100	19.4	15.5	20.8	308.6	0.21	0.05	0.21	0.06	0.06	153.55	195.77	21.37	0.53	142.90	1.64	0.03	0.03	219	2008			
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	180	0.2	0.1	14.6	58.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.87	7.78	3.89	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	280	19.6	15.6	35.4	367.0	0.21	0.05	0.21	0.06	0.06	158.42	203.56	25.26	1.51	142.90	1.64	0.03	0.03					
Итого за прием пищи:		49.5	60.1	168.2	1 419.6	39.65	0.54	0.37	0.42	0.06	469.18	688.72	142.34	10.29	502.48	14.44	0.03	0.03					
Всего за день:																							

2 день

2 день																					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																					184	2008
	200	8.0	10.2	33.1	256.7	1.29	0.17	0.00	0.05	0.00	140.59	224.42	68.36	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012		
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	180	3.7	3.0	14.7	101.7	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.70	93.64	22.25	0.56	197.92	9.94	0.00	0.00	3	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	45	5.8	11.2	9.5	168.4	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	173.57	110.57	9.00	0.39	0.00	0.00	0.00	0.00				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	425	17.5	24.4	57.3	526.8	1.86	0.22	0.12	0.17	0.00	432.86	428.63	99.60	3.53	197.92	9.94	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:																						
II Завтрак																						2008
	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.70	0.03	0.17	0.03	0.00	120.00	95.00	14.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.02				
ЙОГУРТ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.70	0.03	0.17	0.03	0.00	120.00	95.00	14.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.02				
Итого за прием пищи:																						
Обед																					45	2012
	50	0.7	3.0	4.1	46.4	2.05	0.02	0.02	0.15	0.00	12.06	20.24	9.34	0.43	142.03	1.93	0.00	0.01	87	2012		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	180	6.5	2.5	11.9	96.4	5.27	0.06	0.07	0.26	0.04	20.68	41.43	19.01	0.67	334.27	3.32	0.00	0.03	284	2008		
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	70	7.4	8.1	5.3	123.6	1.56	0.03	0.00	0.00	0.00	7.00	63.76	9.33	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	137	2012		
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	130	2.3	13.0	13.8	182.8	7.97	0.07	0.06	0.55	0.15	34.59	56.67	26.40	1.09	418.28	4.10	0.00	0.04	394	2012		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.1	2.6	13.2	89.6	0.57	0.03	0.11	0.02	0.00	114.20	79.25	13.55	0.23	163.12	9.72	0.00	0.00		2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	660	23.2	29.7	69.5	640.8	17.42	0.30	0.30	0.97	0.19	197.52	304.84	87.12	5.19	1 125.70	21.87	0.00	0.08				
Итого за прием пищи:																						
Полдник																					451	2008
	60	2.8	2.4	16.1	97.1	3.00	0.05	0.00	0.01	0.00	14.39	26.38	5.40	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	180	0.3	0.1	13.2	53.9	2.61	0.00	0.00	0.00	0.00	6.96	8.70	4.35	0.87	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01				
ГРУША	340	3.4	2.8	39.6	198.0	10.61	0.07	0.03	0.01	0.00	40.34	51.07	21.74	3.47	155.00	1.00	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:																						

3 день

3 день																					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																					418	2012
	200	5.4	6.8	29.2	200.2	0.24	0.10	0.08	0.04	0.10	81.88	165.04	25.22	0.81	154.63	4.07	0.01	0.03				
КАША ЯЧНЕВАЯ	180	2.8	2.2	13.6	85.6	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	98.33	72.42	14.29	0.22	142.85	8.10	0.00	0.00	395	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	40	1.2	4.3	22.0	132.0	8.00	0.02	0.00	0.03	0.00	8.00	14.00	5.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	420	9.4	13.3	64.8	417.8	8.70	0.15	0.18	0.08	0.10	188.22	251.46	44.51	1.34	297.47	12.17	0.01	0.03				
Итого за прием пищи:																						
II Завтрак																					435	2008
	100	3.0	1.0	4.2	40.0	0.50	0.02	0.00	0.00	0.00	124.00	92.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
РЯЖЕНКА	100	3.0	1.0	4.2	40.0	0.50	0.02	0.00	0.00	0.00	124.00	92.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:																						
Обед																						2012
	50	0.8	2.1	6.2	46.9	3.74	0.04	0.03	0.02	0.00	8.48	23.12	9.25	0.44	231.10	2.08	0.00	0.01	101	2008		
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	180	2.8	2.0	13.7	84.3	4.32	0.06	0.00	0.14	0.00	15.85	38.91	15.13	0.65	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	70	19.7	5.0	0.6	127.4	12.60	0.06	0.00	0.08	0.00	40.60	151.20	23.80	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008		
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	130	3.3	3.7	8.5	80.6	23.40	0.03	0.00	0.10	0.00	78.01	51.14	25.14	1.04	0.00	0.00	0.00	0.01	401	2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	0.7	0.0	27.6	114.2	0.22	0.01	0.02	0.08	0.00	28.47	17.87	14.74	0.39	234.79	0.00	0.00	0.00		2008		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (КУРАГИ)	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	660	30.7	13.4	77.7	555.4	44.28	0.29	0.09	0.42	0.00	180.41	325.74	97.56	5.92	533.88	4.88	0.00	0.02				
Итого за прием пищи:																						
Полдник																					447	2012
	60	3.7	6.1	22.7	160.2	0.04	0.04	0.06	0.04	0.18	40.06	46.92	7.62	0.33	74.71	1.98	0.01	0.01	430	2008		
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННОЙ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.32	0.00	1.18	0.00	0.39	0.00	0.00	0.00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00				
БАНАН	340	5.2	6.6	43.7	256.2	10.04	0.08	0.11	0.06	0.18	53.38	74.92	50.80	0.93	423.11	1.98	0.01	0.01				
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:																						

4 день

4 день																					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																					189	2008
	200	7.2	8.9	31.5	236.3	1.29	0.15	0.00	0.05	0.00	142.01	178.16	46.48	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008		
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	0.2	0.1	14.6	58.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.87	7.78	3.89	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.75	16.25	3.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00		2012		
БАТОН	10	2.3	2.9	0.0	35.3	0.03	0.00	0.02	0.02	0.00	74.80	40.00	2.80	0.08	8.80	0.00	0.00	0.00				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	415	11.5	12.6	58.9	395.4	1.32	0.19	0.03	0.07	0.00	226.43	242.19	56.42	3.89	31.80	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:																					442	2008
II Завтрак																						
	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:																						
Обед																					41	2012
	50	0.6	0.0	5.6	26.0	0.96	0.02	0.03	0.96	0.00	22.08	23.76	16.42	0.43	96.08	2.40	0.00	0.02	76	2008		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	180	1.6	5.2	9.4	98.8	5.72	0.03	0.05	0.18	0.05	40.29	39.23	17.35	0.83	254.57	5.32	0.00	0.02	257	2012		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной	70	13.0	6.2	7.1	136.4	0.29	0.10	0.10	0.03	0.03	28.42	123.72	18.94	0.45	229.62	30.52	0.02	0.23	335	2008		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	130	2.7	4.7	17.6	122.4	4.34	0.12	0.00	0.03	0.00	40.79	73.78	25.17	0.95	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	660	21.8	16.7	89.5	603.4	11.31	0.38	0.21	1.21	0.09	159.49	324.69	101.78	5.29	648.27	41.04	0.02	0.27				
Итого за прием пищи:																					470	2012
Полдник																					430	2008
	50	3.5	7.2	27.9	190.4	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	8.24	28.75	5.38	0.32	45.62	0.52	0.01	0.01				
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	180	0.2	0.1	14.6	58.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.87	7.78	3.89	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00				
ЧАЙ С САХАРОМ	230	3.7	7.3	42.5	248.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	13.11	36.54	9.27	1.29	45.62	0.52	0.01	0.01				
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:																						

5 день

5 день																					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																					190	2008
	200	6.2	10.0	26.9	224.5	2.00	0.10	0.00	0.08	0.00	182.44	172.42	34.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008		
КАША "ДРУЖБА"	180	0.3	0.1	13.7	55.9	2.70	0.00	0.00	0.00	0.00	7.21	9.01	4.51	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00		2012		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.00	0.03	0.02	0.07	0.15	6.90	21.40	3.90	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	420	8.8	19.2	56.1	433.8	4.71	0.13	0.02	0.15	0.15	196.55	202.83	42.49	1.22	29.10	0.00	0.00	0.00				
II Завтрак																					435	2008
	100	3.0	1.0	4.2	40.0	0.50	0.02	0.00	0.00	0.00	124.00	92.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
РЯЖЕНКА	100	3.0	1.0	4.2	40.0	0.50	0.02	0.00	0.00	0.00	124.00	92.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																						2012
	50	0.8	2.5	4.5	44.3	2.97	0.03	0.03	0.17	0.00	12.75	22.58	9.94	0.41	160.26	1.62	0.00	0.01	94	2008		
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	2.4	3.6	8.9	77.0	7.20	0.04	0.00	0.13	0.00	24.48	48.96	14.40	0.65	0.00	0.00	0.00	0.00	277	2012		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	90	13.7	13.8	3.2	191.2	0.60	0.04	0.09	0.31	0.05	16.44	123.07	19.49	1.80	283.80	6.25	0.00	0.04	331	2008		
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.00	0.06	0.00	0.03	0.00	11.00	36.00	7.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0.3	0.0	29.5	120.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.30	10.80	4.50	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ИЗЮМ)	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	700	26.0	25.2	98.6	726.1	10.77	0.26	0.16	0.64	0.05	88.97	284.90	64.83	6.56	512.05	10.67	0.00	0.06				
Полдник																						2008
	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00	430	2008		
ПРЯНИК	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.32	0.00	1.18	0.00	0.39	0.00	0.00	0.00		2008		
ЧАЙ Б/САХАРА	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01				
ЯБЛОКО	310	2.2	1.8	32.3	156.8	10.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.62	26.00	11.88	2.44	299.69	2.00	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:																						

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ	200	4.7	7.2	33.6	218.5	0.34	0.04	0.09	0.04	0.10	73.18	104.94	27.21	0.45	138.02	6.40	0.01	0.02	415	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.0	14.7	101.7	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.70	93.64	22.25	0.56	197.92	9.94	0.00	0.00	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.00	0.03	0.02	0.07	0.15	6.90	21.40	3.90	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	420	10.7	19.3	63.8	473.7	0.91	0.11	0.23	0.13	0.25	198.78	219.97	53.35	1.33	365.04	16.34	0.01	0.02		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.7	3.0	4.1	45.5	1.90	0.01	0.02	0.00	0.00	15.82	18.44	9.41	0.60	136.80	3.33	0.00	0.01	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4.6	3.2	13.4	101.5	4.32	0.12	0.00	0.15	0.00	36.00	100.08	27.36	1.37	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	180	20.1	20.3	12.1	311.4	4.91	0.10	0.15	0.24	0.08	23.08	195.25	35.15	2.89	674.17	10.73	0.00	0.07	274	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.5	0.1	28.5	117.9	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	18.90	20.70	14.40	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	640	29.2	27.0	79.3	678.3	11.13	0.33	0.21	0.40	0.08	102.80	377.97	95.81	7.49	878.97	16.86	0.00	0.08		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6.6	3.7	25.9	163.2	0.07	0.05	0.07	0.02	0.13	36.20	66.38	8.99	0.48	80.13	2.34	0.01	0.01	479	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	14.6	58.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.87	7.78	3.89	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	330	7.2	4.0	50.8	268.5	5.07	0.07	0.10	0.02	0.13	60.07	90.16	24.88	3.45	235.13	3.34	0.01	0.02		
Всего за день:		47.6	50.5	203.8	1 463.5	19.11	0.52	0.53	0.55	0.46	368.65	695.10	178.05	13.67	1 479.14	36.53	0.02	0.12		

7 день

7 день																					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																					112	2008
	200	4.6	3.9	17.3	123.9	0.80	0.06	0.00	0.02	0.00	119.08	99.10	15.19	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	0.2	0.1	14.6	58.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.87	7.78	3.89	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	45	5.8	11.1	9.5	167.7	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	172.80	110.08	8.96	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	425	10.5	15.1	41.4	349.9	0.80	0.09	0.00	0.12	0.00	296.75	216.97	28.04	2.56	0.00	0.00	0.00	0.00				
II Завтрак																						2008
	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.70	0.03	0.17	0.03	0.00	120.00	95.00	14.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.02				
ЙОГУРТ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.70	0.03	0.17	0.03	0.00	120.00	95.00	14.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.02				
Обед																					40	2012
	50	0.4	2.5	3.8	40.6	1.39	0.02	0.02	0.53	0.00	15.26	15.29	10.61	0.66	112.77	1.76	0.00	0.02	106	2008		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	180	2.2	3.5	10.7	82.8	0.43	0.03	0.03	0.17	0.13	17.11	25.95	6.22	0.39	50.14	1.53	0.00	0.01	307	2008		
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	70	19.7	5.0	0.6	127.4	12.60	0.06	0.00	0.08	0.00	40.60	151.20	23.80	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008		
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	130	7.4	6.0	33.6	218.1	0.00	0.18	0.00	0.03	0.00	16.01	176.11	118.08	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0.3	0.0	29.5	120.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.31	10.81	4.50	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (КУРАГИ)	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	660	33.3	17.5	99.4	691.6	14.42	0.37	0.09	0.81	0.13	113.30	422.87	172.71	9.36	230.91	6.08	0.00	0.02				
Полдник																					483	2008
	70	4.1	7.8	42.7	260.1	0.00	0.07	0.00	0.06	0.00	15.85	37.29	5.59	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2012		
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	180	3.1	2.6	13.2	89.6	0.57	0.03	0.11	0.02	0.00	114.20	79.25	13.55	0.23	163.12	9.72	0.00	0.00				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	250	7.2	10.5	55.9	349.7	0.57	0.09	0.11	0.07	0.00	130.04	116.54	19.14	0.69	163.12	9.72	0.00	0.00				
Всего за день:																						

8 день

8 день																						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества												
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																						189	2008
	200	5.9	8.0	26.7	202.7	1.29	0.08	0.00	0.05	0.00	136.87	113.63	19.37	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	3.7	3.0	14.7	101.7	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.70	93.64	22.25	0.56	197.92	9.94	0.00	0.00	397	2012			
КАКАО С МОЛОКОМ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.75	16.25	3.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00		2008			
БАТОН	10	2.3	2.9	0.0	35.3	0.03	0.00	0.02	0.02	0.00	74.80	40.00	2.80	0.08	8.80	0.00	0.00	0.00		2012			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	415	13.7	14.6	54.2	405.2	1.89	0.14	0.15	0.09	0.00	335.13	263.52	47.67	2.18	229.72	9.94	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:																						435	2008
II Завтрак																							
	100	3.0	1.0	4.2	40.0	0.50	0.02	0.00	0.00	0.00	124.00	92.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008			
РЯЖЕНКА	100	3.0	1.0	4.2	40.0	0.50	0.02	0.00	0.00	0.00	124.00	92.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:																							
Обед																							
	50	0.4	0.0	1.2	7.0	4.98	0.01	0.02	0.01	0.00	11.45	20.92	6.97	0.50	70.22	1.49	0.00	0.01		2008			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	180	1.4	4.1	6.4	71.7	8.65	0.03	0.04	0.17	0.05	34.27	32.64	14.78	0.67	225.11	3.38	0.00	0.02	84	2008			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	24.2	30.7	2.9	380.8	0.00	0.10	0.00	0.34	0.00	123.49	327.59	29.16	5.15	0.00	0.00	0.00	0.00	217	2008			
ОМЛЕТ С МЯСОМ	180	0.1	0.1	24.5	100.0	0.72	0.01	0.01	0.00	0.00	12.81	5.18	5.28	0.65	56.91	0.36	0.00	0.00	394	2008			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУША)	50	0.2	0.0	1.1	5.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.47	2.26	0.49	0.10	3.54	0.15	0.00	0.00		2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	640	26.3	34.9	36.2	564.8	14.35	0.16	0.07	0.52	0.05	182.50	388.60	56.69	7.06	355.77	5.38	0.00	0.03					
Итого за прием пищи:																							
Полдник																							
	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008			
ВАФЛИ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	984.15	0.00	218.70	0.00	72.90	0.00	0.00	0.00	430	2008			
ЧАЙ Б/САХАРА	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008			
БАНАН	310	2.3	1.5	44.2	202.2	10.00	0.05	0.06	0.03	0.00	996.95	38.80	263.70	1.05	462.90	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:																							
Всего за день:																							
		45.4	52.1	138.8	1 212.2	26.74	0.37	0.28	0.63	0.05	1 638.57	782.91	382.05	10.30	1 048.40	15.32	0.00	0.03					

9 день

9 день																					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																					184	2008
	200	7.0	8.1	34.7	242.6	1.29	0.12	0.00	0.05	0.00	152.25	230.96	34.84	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008		
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	0.3	0.1	13.7	55.9	2.70	0.00	0.00	0.00	0.00	7.21	9.01	4.51	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	45	2.0	15.1	13.5	198.0	0.00	0.04	0.00	0.13	0.00	7.20	21.60	3.60	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	425	9.2	23.3	61.9	496.5	3.99	0.15	0.00	0.18	0.00	166.66	261.57	42.94	2.55	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:																					400	2012
II Завтрак																						
	100	2.8	2.4	4.7	52.4	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	102.00	72.00	11.20	0.08	146.00	9.00	0.00	0.00				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2.8	2.4	4.7	52.4	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	102.00	72.00	11.20	0.08	146.00	9.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:																						
Обед																						2008
	50	0.6	0.1	1.9	12.0	12.55	0.03	0.02	0.08	0.00	7.03	13.05	10.04	0.50	145.58	1.00	0.00	0.00	83	2012		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	180	6.5	6.2	12.8	133.3	6.47	0.08	0.08	0.15	0.03	20.58	88.08	25.12	1.41	538.17	6.38	0.00	0.04	335	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	130	2.7	4.7	17.6	122.4	4.34	0.12	0.00	0.03	0.00	40.79	73.78	25.17	0.95	0.00	0.00	0.00	0.00	238	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70/30	18.4	8.9	3.6	168.0	0.49	0.15	0.12	0.11	0.00	36.52	177.79	27.52	0.71	305.97	44.32	0.04	0.34	401	2008		
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	0.3	0.1	29.6	120.7	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	18.68	15.79	7.03	0.37	114.16	0.00	0.00	0.00		2008		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ИЗЮМ)	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	690	31.7	20.4	86.8	658.4	23.85	0.49	0.27	0.38	0.03	132.60	411.98	104.38	5.94	1 171. 88	54.50	0.04	0.38				
Итого за прием пищи:																						
Полдник																					447	2012
	100	5.4	6.6	29.6	203.6	0.01	0.06	0.05	0.05	0.25	24.29	48.77	8.13	0.56	71.03	3.05	0.01	0.01	430	2008		
БЛИНЧИКИ СО СМЕТАНОЙ	180	0.2	0.1	14.6	58.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.87	7.78	3.89	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00				
ЧАЙ С САХАРОМ	280	5.6	6.7	44.2	262.0	0.01	0.06	0.05	0.05	0.25	29.16	56.55	12.02	1.53	71.03	3.05	0.01	0.01				
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:																						

10 день

10 день																					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																					184	2008
	200	8.0	10.2	33.2	256.8	1.29	0.17	0.00	0.05	0.00	140.64	224.51	68.38	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	395	2012		
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	2.8	2.2	13.6	85.6	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	98.33	72.42	14.29	0.22	142.85	8.10	0.00	0.00	2	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	40	2.2	8.8	15.0	148.8	0.00	0.02	0.01	0.04	0.15	6.15	19.07	3.51	0.29	29.10	0.00	0.00	0.00				
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	420	13.0	21.2	61.8	491.2	1.76	0.22	0.11	0.11	0.15	245.12	316.00	86.19	3.09	171.95	8.10	0.00	0.00				
II Завтрак																					435	2008
	100	3.0	1.0	4.2	40.0	0.50	0.02	0.00	0.00	0.00	124.00	92.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
РЯЖЕНКА	100	3.0	1.0	4.2	40.0	0.50	0.02	0.00	0.00	0.00	124.00	92.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																					45	2012
	50	0.7	3.0	4.1	46.4	2.05	0.02	0.02	0.15	0.00	12.06	20.24	9.34	0.43	142.03	1.93	0.00	0.01	87	2012		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	180	6.5	2.5	11.9	96.4	5.27	0.06	0.07	0.26	0.04	20.68	41.43	19.01	0.67	334.27	3.32	0.00	0.03	311	2008		
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	21.5	16.4	33.2	367.2	13.20	0.10	0.00	0.26	0.00	44.40	225.60	44.40	14.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	0.1	0.1	25.1	101.7	1.80	0.01	0.00	0.00	0.00	4.50	7.20	1.80	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
КИСЕЛЬ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	640	32.0	22.5	95.5	713.7	22.32	0.28	0.12	0.67	0.04	90.64	337.96	84.04	17.86	544.30	8.04	0.00	0.04				
Полдник																					451	2008
	60	3.1	1.5	18.0	97.7	2.40	0.04	0.00	0.01	0.00	8.39	27.58	6.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	180	0.2	0.1	14.6	58.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.87	7.78	3.89	0.97	0.00	0.00	0.00	0.01		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01				
ГРУША	340	3.7	1.9	42.9	203.1	7.40	0.06	0.03	0.01	0.00	32.26	51.36	21.89	3.57	155.00	1.00	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:																						
		51.7	46.6	204.4	1 447.9	31.98	0.58	0.27	0.79	0.19	492.02	797.33	206.12	24.52	871.25	17.14	0.00	0.05				
Всего за день:																						

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	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	470,0	485,2	1867,4	13799,1	297.07	5.57	3.71	7.87	1.93	6 235.83	7 457.36	2 047.00	123.94	10 275.82	271.83	0.16	1.18
Среднее значение за период	47.0	48.5	186.7	1 379.9	29.71	0.56	0.37	0.79	0.19	623.58	745.74	204.70	12.39	1 027.58	27.18	0.02	0.12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.6	31.6	54.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	422	100	656	301