

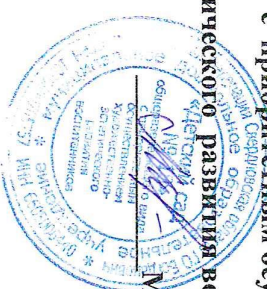
Утверждено:

Заведующая МДОУ «Детский сад № 18»

обязательного вида

с приоритетным осуществлением

художественно-эстетического развития воспитанников



М.Н.Щабагина

Примерное

циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10-часовым пребыванием муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 18 города Богданович (МДОУ д/с № 18 г. Богданович) в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов в весенне-летний период.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №18" В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ. ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ. В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ (ВСЕНАДЕЛТО) 2023 ГОДА

1 день



Примы пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецепта	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мкг	Ф, мг	Se, мг
II Завтрак																					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
СЛАДКИЙ ЗАВТРАК	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,70	0,00	0,00	44,2	2008	
Итого за примы пищи: 3																					
Обед																					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ СОЕВЫХ СОБЕЯНИЙ	60	0,8	2,0	4,3	38,3	0,01	2,12	0,00	0,91	0,00	0,00	19,08	10,76	20,77	0,46	1,02	0,01	0,00	56	2012	
РАСОСЫДЫЙ ДУМАДИИ И СМЕТАНЫ	180	1,7	3,2	10,8	74,6	0,05	7,85	0,16	0,56	0,30	0,05	30,78	20,00	45,29	0,94	3,03	0,01	0,00	75	2012	
КОТЛЕТИЦЫ ИЗ ПОСЫДЫХ РЫБНЫХ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70/30	9,6	4,4	12,1	125,5	0,03	0,10	0,00	0,92	0,00	0,01	22,75	8,91	35,41	0,29	47,51	1,40	0,00	233	2008	
ПРОТЕ-КАРТОФЕЛНОЕ	150	3,2	21,3	147,0	147,0	0,12	10,33	0,00	0,23	0,12	0,12	7,75	21,10	84,41	1,51	7,93	0,00	0,00	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СОСЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	1,6	55,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,65	1,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	375	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОИ	40	2,6	0,5	17,2	80,8	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18	18	
Итого за примы пищи: 21	715	17,9	15,1	79,4	526,3	0,21	29,42	0,16	3,02	0,12	0,20	116,50	70,41	185,88	3,17	17,43	0,01	0,00	442	2008	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Полдник																					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	105,2	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,40	10,40	0,43	47,00	0,00	0,00	7	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫРСОГА С МОЛОЧНОМ СЛУЩЕНЫМ	100/20	19,3	13,6	27,1	311,3	0,05	0,27	0,06	1,41	0,07	0,35	192,55	28,07	224,05	0,77	203,00	3,32	0,01	0,00	117	2012
КОФЕ	180	5,4	5,4	14,2	198,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2003	
КОФЕ	30	2,3	0,3	14,4	70,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2003	
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗОВАННЫЙ	380	27,8	20,3	98,9	686,0	0,06	0,27	0,35	1,41	0,07	0,26	197,33	31,97	233,39	1,23	290,00	2,32	0,01	0,00	5	2008
Итого за примы пищи: 43	574	42,5	29,3	1 590,7	0,42	23,05	0,30	7,48	0,71	0,70	423,27	185,02	613,95	8,85	1 124,1	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Ca, мг	Na, мг	ТР №003					
Завтрак																									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,6	6,3	11,3	130,6	0,04	0,46	0,69	0,59	0,00	0,09	300,40	16,60	133,00	0,54	45,20	0,72	0,01	0,00	3	2012				
КАШИ МАЙНАЯ ЖИДКАЯ	140	4,3	3,6	22,4	199,0	0,04	0,36	0,03	0,07	0,07	0,09	83,49	12,40	71,11	0,26	137,53	6,62	0,00	0,00	183	2008				
КАЧАЛО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	24,3	188,7	0,03	0,29	0,02	0,00	0,00	0,11	110,27	23,67	99,69	0,67	192,20	9,00	0,00	0,00	1410	2011				
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	47,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТР №003				
Итого за прием пищи:	410	15,9	15,2	67,5	475,0	0,11	1,45	0,10	1,23	0,07	0,29	304,16	52,67	293,30	1,49	374,73	16,34	0,01	0,00						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																									
II Завтрак																									
БЛАНН	100	1,5	0,5	21,0	59,0	0,04	0,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	5	2005				
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21,0	98,0	0,04	0,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																									
Обед																									
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	1,6	3,7	6,3	63,3	0,04	3,24	0,01	1,56	0,13	0,04	11,13	10,20	35,38	0,54	210,59	2,91	0,01	0,00	30	2012				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БРЮТОЙ И СМЕТАНОЙ	130/5	1,9	3,0	13,1	95,6	0,06	5,08	0,16	0,90	0,06	0,04	22,01	19,54	48,90	0,72	351,67	3,86	0,02	0,00	30	2012				
КОТЛЕТ. БИТОЧКА, ЦИЦА, ЕЛИ	70	11,2	10,2	10,0	176,9	0,04	0,00	0,03	1,18	0,00	0,05	9,99	15,81	100,78	1,64	192,00	3,73	0,03	0,00	272	2008				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,8	3,1	14,2	94,3	0,04	27,78	0,10	1,19	0,00	0,05	74,74	26,53	51,37	1,32	303,49	5,09	0,02	0,00	131	2001				
НАПИТОК ИЗ ПИЛЬОВ ЦИЦА	180	0,5	0,2	20,1	65,6	0,01	65,00	0,12	0,00	0,00	0,04	15,63	3,02	2,30	0,41	8,45	0,00	0,00	0,00	441	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,6	0,3	17,2	100,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТР №003				
Итого за прием пищи:	685	21,1	20,2	82,9	606,7	0,19	102,10	0,39	4,83	0,13	0,24	133,50	75,41	238,73	4,83	1111,11	15,59	0,08	0,00						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																									
Полдник																									
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	3,4	5,0	10,6	137,3	0,01	0,01	0,03	0,21	0,12	0,01	14,63	4,52	31,80	0,37	49,27	2,04	0,01	0,01	451	2008				
СМЕТ. НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,6	17,5	2,0	203,0	0,05	0,00	0,20	3,60	0,00	0,00	84,00	14,00	162,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008				
Чай с МОЛОКОМ	140	2,6	2,2	17,5	101,2	0,02	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	97,69	12,03	63,46	0,30	142,35	8,28	0,00	0,00	12710	2011				
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,3	14,4	70,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТР №003				
Итого за прием пищи:	370	18,9	25,0	53,5	517,0	0,11	0,50	0,24	3,81	0,12	0,13	193,69	30,95	282,25	2,67	191,62	10,32	0,01	0,01						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																									
Всего за день:	57,4	60,9	223,0	1 694,7	0,45	114,08	0,76	9,37	0,32	0,71	732,34	201,03	842,73	9,59	1111,11	42,25	0,10	0,01							

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ca, мг	Se, мг		
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20	2,8	0,4	30,2	136,9	0,05	0,10	0,00	0,75	0,00	0,02	9,40	11,30	27,30	0,80	65,10	1,00	0,00	0,00	2	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ	100/20	19,3	13,6	27,1	311,3	0,05	0,27	0,06	1,41	0,07	0,25	182,53	28,07	224,06	0,77	208,00	2,32	0,01	0,00	237	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	19,4	112,3	0,03	0,54	0,02	0,00	0,11	108,55	13,23	75,81	0,30	157,30	9,20	0,00	0,00	0,00	12/10	2011
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,3	14,4	70,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	400	27,3	16,8	91,1	620,9	0,13	0,91	0,08	2,16	0,07	0,38	310,48	52,60	327,17	1,87	430,40	12,60	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	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	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,7	3,6	2,7	47,2	0,02	4,90	0,06	1,71	0,00	0,02	11,48	9,72	18,16	0,54	150,74	1,30	0,00	0,00		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180/5	1,4	3,1	6,3	58,9	0,03	8,93	0,16	0,94	0,00	0,04	35,03	15,16	31,93	0,68	224,55	3,19	0,02	0,00	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	19,1	20,8	22,7	374,3	0,06	1,34	0,42	2,04	0,00	0,13	28,70	22,39	151,13	1,60	228,85	6,87	0,12	0,02	304	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,0	0,0	16,4	66,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,29	1,62	0,00	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00	1	
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,5	0,5	17,2	80,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	645	23,8	28,0	70,3	627,5	0,11	15,17	0,64	4,69	0,00	0,19	82,50	48,89	201,22	2,82	604,63	11,16	0,14	0,02		
Полдник																					
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008
СУТ МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,1	3,5	15,4	109,9	0,04	0,47	0,02	0,33	0,02	0,10	99,81	12,97	76,78	0,35	149,65	8,32	0,00	0,00	112	2008
КОЖИЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	14,5	89,4	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,89	15,10	74,33	0,26	145,58	8,10	0,00	0,00	395	2012
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	0,3	0,3	14,4	70,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	420	11,0	7,4	66,8	379,6	0,09	0,94	0,03	0,33	0,02	0,21	201,98	30,77	166,09	0,85	316,53	16,42	0,00	0,00		
Итого за день:		62,6	52,3	238,1	1 681,0	0,34	19,02	0,75	7,28	0,09	0,78	601,94	136,28	701,48	6,94	1 351,56	40,18	0,15	0,02		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Места порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Ca, мг	Na, мг	Сl, мг	Мg, мг				
Завтрак																									
БУТЕРБРОД С МАКСИМ	30	1,9	8,5	11,4	110,6	0,03	0,00	0,02	0,72	0,15	0,02	5,60	6,60	18,90	0,42	27,70	0,72	0,00	0,00	1	2912				
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС-ВЯЖКА	145	6,0	7,8	26,9	202,2	0,13	0,30	0,03	1,17	0,08	0,11	90,14	47,20	152,00	1,39	210,02	8,64	0,02	0,00	194	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	13,2	52,7	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,01	2,54	1,48	0,18	5,95	0,00	0,00	0,00	392	2012				
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	29	1,9	0,2	12,0	58,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003					
Итого за прием пищи:	410	9,8	16,5	63,5	444,3	0,19	0,39	0,10	1,89	0,23	0,13	110,75	56,34	172,38	1,83	251,67	9,36	0,02	0,00						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																									
II Завтрак																									
СЖК ЗЫЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	41,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008				
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,1	9,9	41,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																									
Обед																									
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,0	1,1	7,3	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	12,48	7,56	12,56	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	TK №017					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРЩОМ	180	4,1	2,3	13,2	91,7	0,13	3,50	0,15	2,25	0,06	0,05	28,07	23,91	55,30	1,38	389,51	3,11	0,02	0,00	69	2908				
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	23,3	27,3	13,8	348,5	0,12	5,60	0,24	0,56	0,07	0,17	27,68	40,20	225,71	3,28	776,54	12,37	0,08	0,00	274	3012				
КОМПОТ ИЗ СОСЫСНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	13,1	52,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,84	1,64	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2012				
ХЛЕБ БУЛКАО-ЗАВАРНОИ	40	2,5	0,35	17,2	80,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003					
Итого за прием пищи:	660	30,5	25,1	58,7	581,0	0,25	10,39	0,39	3,23	0,07	0,22	75,87	73,31	294,97	5,09	1548,00	15,48	0,10	0,00						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																									
Полдник																									
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,8	3,4	14,9	94,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	3,60	16,20	0,40	22,00	0,00	0,00	0,00						
МАКАРОНЫ ОТВАРЕННЫЕ С СЫРОМ	15015	7,2	8,9	24,0	106,6	0,08	0,17	0,05	0,89	0,08	0,04	14,31	12,17	93,79	0,80	38,40	0,25	0,01	0,00	205	2012				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	17,5	101,2	0,02	0,40	0,01	0,00	0,00	0,10	97,85	12,03	68,46	0,30	142,35	6,28	0,00	0,00	1210	2011				
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,3	14,4	70,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003					
Итого за прием пищи:	305	14,9	15,0	70,8	471,7	0,07	0,65	0,06	0,89	0,08	0,16	246,85	27,80	184,45	1,50	222,85	8,51	0,01	0,00						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																									
Всего за день:	30	55,7	56,7	202,8	1 540,0	0,49	13,44	0,55	6,11	0,38	0,51	440,48	161,45	658,80	9,94	2228,00	33,85	0,13	0,01						

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Cl, мг	S, мг				
Завтрак																															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	8,5	11,4	130,6	0,03	0,00	0,07	0,72	0,15	0,02	5,59	6,50	18,30	0,42	27,70	0,72	0,00	0,00	1	2012										
КАША РИСОВАЯ ВЯЗАКА	150	4,2	6,0	29,9	190,7	0,04	0,37	0,03	0,25	0,07	0,09	80,57	22,97	95,97	0,37	137,54	6,30	0,01	0,00	184	2008										
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,4	2,4	15,7	97,8	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,30	15,93	80,58	0,25	158,89	9,00	0,00	0,00	13/10	2011										
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,2	9,6	47,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003											
Итого за прием пищи:	400	10,7	17,1	66,6	466,1	0,10	0,89	0,12	0,97	0,22	0,22	195,47	45,50	195,45	1,04	324,23	16,62	0,01	0,00												
II. Завтрак																															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	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	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00												
Обед																															
САЛАТ ИЗ СВЕДЕЛЫ	60	0,8	3,5	4,9	54,6	0,01	2,28	0,00	1,59	0,00	0,02	18,98	11,29	22,12	0,72	164,16	3,98	0,01	0,00	33	2012										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОМ	180	7,2	4,2	11,9	114,7	0,09	5,10	0,26	0,21	0,04	0,07	27,61	25,86	87,91	0,83	424,59	17,72	0,12	0,01	87	2012										
ЩИЩЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	70	14,3	12,8	6,7	199,3	0,05	0,00	0,01	1,23	0,09	0,10	14,56	22,94	145,61	2,39	286,28	5,74	0,04	0,00	271	2008										
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,3	143,9	0,12	10,36	0,03	0,24	0,08	0,10	36,81	29,15	84,41	1,19	761,41	8,47	0,03	0,00	335	2008										
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,0	0,0	21,2	83,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,29	1,62	0,00	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00	2											
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,6	0,5	17,2	80,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003											
Итого за прием пищи:	680	28,1	26,1	83,2	678,4	0,27	17,74	0,30	3,27	0,21	0,29	105,25	90,86	340,05	5,13	1 616,93	35,92	0,20	0,01												
Полдник																															
ВАТРУШКА ИЗ ПРОЖЕВОВОГО ТЕСТА	50	3,2	3,1	31,9	168,2	0,03	0,04	0,02	0,22	0,12	0,03	10,04	5,49	28,39	0,52	63,33	1,15	0,01	0,01	453	2008										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/20	18,8	14,2	22,8	265,2	0,05	0,26	0,05	1,43	0,06	0,19	160,49	28,15	203,30	0,73	162,56	2,53	0,00	0,00	237	2012										
СНЕЖОК	180	5,4	4,5	19,8	140,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003											
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,3	14,4	70,5	0,00	0,30	0,07	1,65	0,18	0,22	170,47	30,64	231,69	1,25	226,79	3,68	0,01	0,01												
Итого за прием пищи:	380	23,7	22,1	88,9	644,3	0,08	0,30	0,07	1,65	0,18	0,22	170,47	30,64	231,69	1,25	226,79	3,68	0,01	0,01												
Всего за день:		69,0	65,4	248,6	1 831,8	0,46	20,93	0,49	5,99	0,61	0,73	478,19	171,00	774,19	8,82	2 167,96	56,22	0,22	0,02												

7 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Н, мг	Se, мг	Турпы						
Завтрак																										
БУТЕРБРОД С ПОВИДИЛОМ	30/20	2,8	0,4	30,2	136,8	0,05	0,10	0,00	0,75	0,00	0,02	9,40	11,30	27,30	0,80	65,10	1,08	0,00	0,00	2	2008					
МАКАРОНЫ ОТВАРЕННЫЕ С СЫРОМ	150	6,1	7,4	24,0	187,4	0,05	0,11	0,04	0,80	0,08	0,04	102,16	10,17	76,59	0,77	53,75	0,53	0,01	0,01	205	2012					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	17,5	101,4	0,02	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	98,30	12,43	68,21	0,37	144,83	8,28	0,00	0,00	1210	2011					
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,2	9,6	47,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK-NB003						
Итого за прием пищи:	400	13,1	10,2	81,3	472,6	0,12	0,70	0,05	1,63	0,08	0,16	209,86	33,90	173,10	1,94	283,88	9,89	0,01	0,01							
II Завтрак																										
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	5	2006					
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00							
Обед																										
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0,8	3,6	4,9	55,6	0,02	2,46	0,18	1,62	0,00	0,02	15,47	11,26	24,49	0,52	170,46	2,31	0,01	0,00	45	2012					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,5	4,0	8,0	74,7	0,05	6,42	0,17	0,25	0,05	0,04	28,44	16,08	37,24	0,66	222,55	3,26	0,02	0,00	95	2008					
ПЕЧЕНЬ ПОСТОРОЯНОВСКА	70	12,9	5,1	1,6	119,5	0,14	9,53	4,52	1,47	0,00	1,12	13,85	11,41	186,33	4,09	209,27	5,14	0,13	0,02	256	2008					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОВЫЧАТАЯ	130	4,0	4,0	32,7	178,5	0,03	0,00	0,03	0,26	0,00	0,00	9,53	22,53	67,60	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	16,5	68,7	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,70	3,99	3,56	0,71	100,95	0,72	0,00	0,00	210	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,6	0,5	17,2	80,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK-NB003						
Итого за прием пищи:	665	21,0	17,3	80,9	577,8	0,25	19,83	4,90	3,83	0,05	1,19	78,99	65,27	319,22	6,50	753,33	11,43	0,16	0,02							
Полдник																										
БУЛОЧКА С МАКОМ	50	4,1	1,5	28,7	144,4	0,00	0,00	0,01	0,03	0,02	0,01	6,64	6,09	30,87	0,36	48,68	0,59	0,01	0,01	112	1986					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	150	3,1	6,4	23,6	165,2	0,13	12,00	0,31	2,82	0,00	0,09	30,07	36,46	88,99	1,56	822,66	8,12	0,05	0,00	133	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	13,2	52,7	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,01	2,54	1,48	0,15	5,96	0,00	0,00	0,00	392	2012					
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	0,3	0,3	14,4	70,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK-NB003						
Итого за прием пищи:	416	9,5	8,2	79,9	432,8	0,18	12,01	0,32	2,85	0,02	0,10	47,72	45,09	121,34	2,09	877,29	8,71	0,06	0,01							
Всего за день:		45,1	36,2	263,1	1 579,2	0,59	42,56	5,30	8,31	0,15	1,50	344,57	186,26	641,66	11,13	2 242,30	30,03	0,23	0,04							

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
	Масса порции	20	50	100	150	200																
Завтрак																						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,4	0,0	0,1	31,5	0,00	0,00	0,05	0,40	0,45	0,10	9,89	2,15	34,51	0,45	27,97	4,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,2	5,9	26,6	180,4	0,11	0,37	0,03	0,84	0,06	0,09	64,89	29,98	112,93	0,85	166,55	7,78	0,01	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	19,4	112,3	0,03	0,54	0,02	0,00	0,00	0,11	108,55	13,23	75,81	0,30	157,30	9,20	0,00	0,00	0,00	12/10	2011
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,3	14,4	70,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	400	12,8	8,7	60,5	384,7	0,14	0,91	0,10	1,24	0,51	0,30	203,33	45,36	223,25	1,60	351,82	20,98	0,01	0,00	0,01		
II Завтрак																						
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	6	2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,01		
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,8	5,6	4,1	78,7	0,01	2,94	0,01	1,36	0,00	0,04	91,15	13,22	60,62	0,66	148,52	3,40	0,01	0,00	0,00	31	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И СМЕТАНОЙ	180/5	3,3	4,3	18,3	125,2	0,06	3,60	0,17	0,65	0,13	0,05	28,77	16,09	49,97	0,75	286,80	3,98	0,02	0,01	0,00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	14,0	13,9	3,1	192,8	0,09	0,31	0,07	1,48	0,31	0,12	34,72	17,86	126,77	0,53	245,73	33,62	0,21	0,02	0,02	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,0	21,3	147,3	0,12	10,37	0,00	0,23	0,12	0,12	37,33	29,16	84,57	1,15	760,91	8,53	0,00	0,00	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,8	0,0	20,5	88,0	0,01	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	28,28	15,83	19,71	0,43	258,51	0,00	0,01	0,00	0,00	TK №044	
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,6	0,5	17,2	80,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	685	26,7	29,3	84,5	710,8	0,29	16,56	0,34	3,72	0,56	0,36	221,25	92,16	341,64	3,52	1 680,47	49,53	0,25	0,03	0,00		
Полдник																						
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	105,2	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,80	3,00	10,80	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/20	19,3	13,5	27,1	310,3	0,05	0,27	0,06	1,38	0,07	0,25	192,71	28,07	223,92	0,77	207,87	2,32	0,01	0,00	0,00	237	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	13,4	54,7	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	10,94	3,69	3,86	0,34	18,20	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №038	
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,3	14,4	70,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	360	22,5	14,8	78,1	541,7	0,06	1,01	0,06	1,36	0,07	0,26	208,45	34,76	238,59	1,56	268,07	2,32	0,01	0,00	0,00		
Всего за день:	62,4	53,2	232,9	1 694,2	0,52	28,48	0,51	6,95	1,14	0,94	649,03	180,28	814,47	8,88	2 578,36	74,83	0,28	0,03	0,00	0,00		

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества							№ рецептур										
	Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества												
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	А, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг	Se, мг					
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,2	3,3	11,3	93,3	0,04	0,28	0,03	0,53	0,00	0,05	102,40	11,80	75,00	0,47	35,70	0,72	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,3	6,0	26,2	180,4	0,08	0,38	0,03	0,11	0,07	0,11	89,91	24,45	122,18	1,23	175,04	6,62	0,00	0,02	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	15,7	97,8	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,30	15,93	80,58	0,25	158,89	9,00	0,00	0,00	0,00	13710	2011
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,2	9,6	47,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	400	14,1	11,9	62,8	418,5	0,15	1,18	0,08	0,64	0,07	0,27	301,61	51,98	277,76	1,95	369,63	16,34	0,00	0,00	0,00	0,02	
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,02	6,98	0,01	0,07	0,00	0,03	16,04	9,77	29,30	0,70	98,35	2,09	0,01	0,00	0,00		2008
СУП-ПОРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	180/10	3,8	4,0	22,3	141,4	0,07	5,97	0,10	0,18	0,05	0,08	47,99	20,97	63,55	0,77	435,63	6,16	0,02	0,00	0,00	118	2008
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	70/30	9,2	11,8	10,1	183,7	0,03	0,91	0,00	2,47	0,00	0,05	13,30	11,61	80,35	1,19	184,90	3,81	0,03	0,00	0,00	283	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,0	3,9	31,1	171,1	0,00	0,00	0,02	0,09	0,06	0,00	6,57	1,11	1,53	0,04	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	13,1	52,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,64	1,64	0,00	0,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,6	0,5	17,2	80,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	710	19,2	20,3	95,5	639,0	0,12	13,86	0,13	2,81	0,11	0,16	93,54	45,10	174,73	2,70	720,88	12,06	0,06	0,00	0,00		
Полдник																						
РЯДЮ ВАРЕНОЕ	20	2,4	0,0	0,1	31,5	0,00	0,00	0,05	0,40	0,45	0,10	9,89	2,15	34,51	0,45	27,97	4,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	150	5,9	12,8	26,3	245,1	0,11	13,38	0,72	2,22	0,31	0,14	76,52	40,17	116,60	1,89	582,09	10,05	0,04	0,00	0,00	166	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,8	22,7	130,6	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,15	17,63	86,27	0,33	179,49	9,90	0,00	0,00	0,00	397	2012
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,3	14,4	70,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	380	14,0	15,9	63,5	477,7	0,14	13,95	0,79	2,62	0,76	0,36	203,56	59,95	237,58	2,67	789,55	23,95	0,04	0,00	0,00		
Всего за день:	47,8	48,2	231,7	1 576,2	0,42	30,99	1,00	6,17	0,94	0,79	605,71	161,03	697,07	8,72	1 880,06	52,35	0,10	0,02				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества										
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	551,9	524,2	2 350,3	16 422,2	4,78	445,14	16,34	76,35	5,21	9,02	5 132,45	1 724,10	7 031,82	83,85	20 122,12	459,08	1,64	0,20
Среднее значение за период	55,2	52,4	235,0	1 642,2	0,48	44,51	1,63	7,64	0,52	0,90	513,25	172,41	703,18	9,39	2 012,21	45,91	0,16	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	28,7	57,9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	400	683	389
II Завтрак	100		