

Примерное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 1-3 лет.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. в%г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	тур	Сборник рецептур
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	150/5	4,0	5,9	15,4	139,6	0,10	0,40	12,00	0,10	95,00	27,10	104,30	0,60	169,00	32,20	0,00	0,00	34	2010	
Каша с молоком	180	4,6	3,5	20,7	140,8	0,10	0,70	0,00	0,10	144,50	29,40	118,40	0,80	252,00	12,20	0,00	0,00	100	2010	
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Батон ванильный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	365	10,2	17,3	46,5	398,9	0,20	1,10	52,00	0,30	246,30	63,10	242,70	1,80	448,70	45,10	0,00	0,00			
2 Завтрак																				
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00			
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	150/10	3,5	1,8	11,9	77,9	0,10	5,60	0,10	0,00	17,20	19,00	42,10	1,00	406,30	35,90	0,00	0,10	97	2015	
Кура отварная	50	17,8	1,3	0,4	90,4	0,10	0,60	0,10	0,00	11,50	11,50	105,80	1,00	155,20	12,80	0,10	0,00	ПК		
Рис отварной	110	2,7	3,0	28,6	156,0	0,00	0,00	10,10	0,10	19,00	20,00	54,20	0,40	40,00	68,50	0,00	0,00	171	2015	
Напиток из плодов сушеных (блочки)	150	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015	
Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	0,00	12,30	4,50	11,10	0,20	54,50	0,00	0,00	0,00	73	2009	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	530	26,9	9,2	82,0	530,2	0,30	8,80	10,40	0,10	90,40	66,00	250,90	4,70	736,80	118,90	0,10	0,10			
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	150	11,6	12,7	3,5	194,9	0,10	0,40	11,50	1,90	111,00	15,50	174,60	1,70	212,80	62,30	0,00	0,00	210	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Батон ванильный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	8,90	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00			
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015	
Итого за прием пищи:	400	17,3	16,5	39,2	394,6	0,20	0,50	34,50	1,90	230,90	37,40	272,80	2,90	285,70	63,70	0,00	0,00			
Всего за день:		54,9	43,5	180,4	1 384,8	0,70	23,40	96,90	2,30	596,10	176,90	780,70	12,30	1 832,80	230,30	0,10	0,10			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	150/5	3,7	5,2	16,7	136,8	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	50,70	12,00	71,50	0,30	139,00	31,30	0,00	0,00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	144,00	20,60	108,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	98	2010
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	385	9,4	16,2	49,5	395,7	0,10	1,10	52,00	0,30	0,20	241,50	39,20	200,10	1,10	380,70	44,20	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015
Итого за прием пищи:	150	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Борщ из свеклы капуста с картофелем, мясом	150/10	3,1	7,1	7,8	115,0	0,00	4,90	0,20	0,00	0,30	28,00	14,80	28,60	0,90	202,70	35,40	0,00	0,10	82	2015
Печень по-строгански	30/30	7,9	5,9	2,5	111,2	0,10	6,20	9,20	0,00	0,70	14,90	8,70	121,90	2,60	165,00	18,20	0,00	0,00	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,5	3,0	24,8	150,5	0,20	0,00	6,00	0,00	0,10	14,10	79,20	117,70	2,70	166,00	33,40	0,00	0,00	171	2015
Напиток из изюма	150	0,1	0,0	9,8	40,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,60	6,80	0,20	48,60	0,00	0,00	0,00	388	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,60	1,70	0,00	0,00		ТУ
Итого за прием пищи:	510	18,6	16,4	54,9	495,1	0,40	11,10	15,40	0,00	1,10	72,70	112,00	301,10	7,60	609,20	88,70	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Рагу из овощей с мясом	180	7,2	15,0	18,4	253,2	0,10	20,50	0,20	0,00	0,10	54,00	33,60	75,50	1,50	644,50	71,20	0,00	0,00	143штк	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00		
Печенье	20	3,0	8,6	27,8	199,5	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	4039штк	
Итого за прием пищи:	440	13,3	24,8	81,9	618,1	0,20	20,50	0,20	0,00	0,10	73,60	50,40	112,50	2,60	707,90	72,60	0,00	0,00		
Всего за день:		41,5	57,4	195,7	1 521,8	0,70	32,70	67,60	0,30	1,40	394,00	203,00	613,70	11,30	1 698,50	205,50	0,00	0,10		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
	150/5	4,6	6,0	15,1	143,3	0,00	0,60	12,00	0,10	129,20	15,50	97,60	0,30	191,00	47,00	0,00	0,00	0,00	120	2015	
	180	4,9	5,1	7,7	108,0	0,10	0,90	21,60	0,00	0,20	183,60	20,20	129,60	0,20	262,80	16,20	0,00	0,00	385	2015	
	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015	
	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	28,20	0,70	0,00	0,00	0,00			
	365	11,1	19,0	33,2	359,8	0,10	1,50	73,60	0,30	319,60	42,30	247,20	0,90	481,50	63,90	0,00	0,00	0,00			
	Итого за прием пищи:																				
2 Завтрак																					
	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015	
	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого за прием пищи:																				
Обед																					
	150/10	7,7	4,1	12,1	120,2	0,10	5,90	0,20	0,40	29,50	22,30	94,00	1,60	465,30	44,90	0,00	0,10	0,00	97	2015	
	60	12,4	4,1	0,7	98,5	0,10	0,20	5,60	0,40	0,20	42,50	20,00	139,00	0,70	263,20	98,10	0,00	0,00	400	2004	
	110	2,5	3,6	14,9	107,9	0,10	6,80	10,10	0,10	0,10	42,90	20,70	66,90	0,70	514,30	42,90	0,00	0,00	128	2015	
	150	0,4	0,0	10,5	44,1	0,00	0,00	10,80	0,00	0,00	9,30	3,50	0,00	0,20	87,80	0,00	0,00	0,20	342	2015	
	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	TV		
	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	6,20	3,80	6,50	0,20	42,30	0,00	0,00	0,00	576	2004	
	540	25,2	12,2	48,7	426,8	0,40	13,50	26,70	0,90	0,70	135,80	82,00	332,50	4,60	1 413,70	187,60	0,00	0,30			
	Итого за прием пищи:																				
Уплотненный полдник																					
	150	29,7	10,3	25,1	340,2	0,10	0,40	37,60	0,30	215,80	33,50	286,50	1,10	218,10	3,10	0,00	0,00	0,00	222	2015	
	20	0,4	0,9	2,7	21,1	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	11,00	1,30	8,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00			
	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010	
	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
	400	32,5	12,1	50,2	464,2	0,10	0,40	40,00	0,30	244,00	48,30	323,00	2,00	283,90	5,10	0,00	0,00	0,00			
	Итого за прием пищи:																				
	Всего за день:																				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
	150/5	4,4	5,6	19,1	153,5	0,10	0,40	12,00	0,10	0,10	94,80	24,70	100,90	0,60	160,70	32,20	0,00	0,00	0,00	32	2010
	180	2,7	2,1	11,4	80,6	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	103,20	13,00	71,40	0,40	148,70	8,60	0,00	0,00	0,00	378	2015
	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
	40	4,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,00	0,10	0,90	0,10	18,70	3,80	61,40	0,80	56,00	8,00	0,00	0,00	0,00	209	2015
	405	13,5	15,6	41,2	415,4	0,10	0,90	52,10	1,20	0,30	223,50	48,10	253,70	2,20	393,10	49,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																					
2 Завтрак																					
	150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
	150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
	150/10	4,5	2,9	5,9	68,9	0,00	2,90	0,10	0,00	0,30	16,90	12,70	43,80	0,90	224,30	38,00	0,00	0,00	0,10	102	2015
	30/30	6,1	16,4	2,7	201,6	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	6,60	2,80	7,50	0,10	31,90	19,60	0,00	0,00	0,00	438	2015
	110	4,1	2,1	26,4	142,9	0,10	0,00	6,00	0,00	0,00	19,90	7,60	30,60	0,60	47,20	44,80	0,00	0,00	0,00	309	2015
	150	0,3	0,0	28,8	116,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	ТУ	
	30	0,7	1,5	4,1	32,5	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	14,40	8,00	16,90	0,50	115,90	9,90	0,00	0,00	0,00	75	2015
	540	17,7	23,3	77,9	616,1	0,20	5,60	6,10	0,00	0,30	87,80	43,10	136,90	4,20	460,10	114,80	0,00	0,10	0,10		
Итого за прием пищи:																					
Уплотненный полдник																					
	160	9,5	4,9	33,2	218,0	0,00	0,80	0,20	0,00	0,00	22,10	23,70	105,50	0,90	139,60	39,10	0,00	0,00	0,00	ТТК	2022
	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,50	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
	30	3,6	6,3	22,0	159,0	0,60	0,00	2,00	0,00	0,03	9,90	13,70	35,00	0,70	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	424	2015
	20	0,6	0,0	1,3	8,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	3,80	11,20	0,10	19,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5	2010
	410	15,3	11,8	80,4	492,1	0,60	1,60	2,20	0,00	0,03	49,90	57,10	171,70	2,40	196,70	63,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
	150/5	3,9	5,2	16,8	138,2	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	94,00	17,80	95,30	0,70	154,00	39,30	0,00	0,00	0,00	35	2010
	180	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	144,00	20,60	108,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	0,00	98	2010
	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
	Батон Изюмный																				
Итого за прием пищи:	365	9,6	16,2	49,6	397,1	0,10	1,10	52,00	0,30	0,20	244,80	45,00	223,90	1,50	395,70	52,20	0,00	0,00	0,00		
2 Завтрак																					
	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	351,40	2,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	351,40	2,60	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
	150/10	3,1	7,8	8,5	121,8	0,00	4,70	0,10	0,00	0,00	19,00	12,20	26,80	0,60	143,90	1,80	0,00	0,00	0,00	94	2009
	160	20,9	4,3	11,6	180,6	0,10	28,10	11,00	0,10	0,20	81,70	36,30	155,80	2,60	473,40	33,90	0,10	0,00	0,00	ТТК	2015
	150	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015
	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,60	1,70	0,00	0,00	0,00	ТУ	
	Хлеб ржаной																				
	Печенье	20	3,0	8,6	27,8	199,5	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	4039475	
Итого за прием пищи:	520	29,2	21,1	67,3	593,0	0,20	32,80	11,10	0,10	0,20	112,30	55,60	208,70	4,40	658,80	37,40	0,10	0,00	0,00		
Уплотненный полдник																					
	150/5	3,6	5,2	20,5	151,7	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	92,00	19,00	86,40	0,30	139,10	39,60	0,00	0,00	0,00	4036977	2010
	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
	Чай с сахаром																				
	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,90	10,10	71,80	0,40	83,30	22,00	0,00	0,00	0,00	108	2010
	Ватрушка с творогом																				
	Батон Изюмный																				
Итого за прием пищи:	415	13,1	8,9	73,1	436,8	0,10	0,40	19,00	0,10	0,10	146,20	39,00	178,20	1,40	259,50	62,30	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		52,4	46,7	202,7	1488,0	0,40	47,30	82,10	0,50	0,50	524,10	150,00	625,10	10,20	1675,40	154,50	0,10	0,00	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.																					
150/5		4,0	5,9	15,4	139,6	0,10	0,40	12,00	0,10	95,00	27,10	104,30	0,60	169,00	32,20	0,00	0,00	34	2010		
Чай с молоком		180	2,7	2,1	11,4	80,6	0,00	0,50	0,00	103,20	13,00	71,40	0,40	148,70	8,60	0,00	0,00	378	2015		
Масло сливочное (порциями)		10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	3,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015		
Батон йодированный		20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:		365	8,3	15,9	37,2	338,7	0,10	0,90	52,00	0,30	205,00	46,70	195,70	1,40	345,40	41,50	0,00	0,00			
2 Завтрак																					
Кисель плодово-ягодный		150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00	ТТК			
Итого за прием пищи:		150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00				
Обед																					
Суп картофельный с клецками и мясом		150/10	4,8	6,5	17,4	163,4	0,00	2,80	0,10	0,00	19,90	13,40	38,30	0,90	216,10	44,20	0,00	0,00	109/109	2015	
Кура отварная		50	17,8	1,3	0,4	90,4	0,10	0,60	0,10	0,00	11,50	11,50	105,90	1,00	155,20	12,80	0,10	0,00	ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая		110	5,5	3,0	24,8	150,5	0,20	0,00	0,00	0,10	14,10	79,20	117,70	2,70	166,00	33,40	0,00	0,00	171	2015	
Налисок из смеси сухофруктов		160	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	349	2015		
Хлеб ржаной		30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	ТУ		
Икра кабачковая		30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	0,00	12,30	4,50	11,10	0,20	94,50	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:		530	30,9	13,9	64,3	521,1	0,40	5,50	6,30	0,00	69,40	115,70	299,00	6,00	673,30	92,10	0,10	0,00			
Уплотненный полдник																					
Пирог "Манник"		150	8,3	23,4	73,1	541,7	0,00	0,10	4,90	0,30	57,40	15,50	96,70	0,80	91,10	2,70	0,00	0,00	4035387	2015	
Соус молочный (слидкий)		50	0,9	2,1	6,5	52,7	0,00	0,10	6,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00	0,00			
Чай с низким сод. сахара		200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	96	2010		
Яблоко		100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:		500	9,8	26,0	98,3	679,8	0,00	13,20	10,90	0,30	116,30	32,90	133,10	4,00	502,70	7,60	0,00	0,00			
Всего за день:			49,0	55,8	214,8	1 599,5	0,50	19,60	60,20	0,90	399,30	196,60	631,20	11,40	1 521,80	141,20	0,10	0,00			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
	150/5	3,7	5,2	15,9	133,8	0,00	0,40	12,00	0,10	99,60	16,60	106,40	0,40	150,30	31,30	0,00	0,00	0,00	36	2010	
	180	4,9	5,1	7,7	108,0	0,10	0,90	21,60	0,00	183,60	20,20	129,60	0,20	262,60	16,20	0,00	0,00	0,00	385	2015	
	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00			
	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015	
	375	12,8	20,8	34,0	394,7	0,10	1,40	96,60	0,30	360,00	48,40	317,00	1,10	450,30	48,20	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:																					
2 Завтрак																					
	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00			
	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	150/10	3,1	6,3	5,4	97,6	0,00	7,30	0,20	0,00	28,40	12,90	25,80	0,90	184,70	38,40	0,00	0,10	0,00	88	2015	
	30/30	11,1	2,7	3,0	86,0	0,00	1,30	0,20	0,00	15,60	12,30	74,70	0,80	142,20	15,80	0,10	0,00	0,00	ТТК		
	110	4,1	2,1	26,4	142,9	0,10	0,00	6,00	0,00	19,60	7,60	30,60	0,60	47,20	44,60	0,00	0,00	0,00	309	2015	
	150	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	25,00	8,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015	
	30	0,7	1,5	2,1	32,5	0,00	1,70	0,00	0,00	14,40	8,00	16,90	0,50	115,90	9,90	0,00	0,00	0,00	75	2015	
	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,60	1,70	0,00	0,00	0,00		ТУ	
	540	21,3	13,0	75,7	525,2	0,20	10,60	6,40	0,00	106,40	52,80	185,70	4,90	530,80	110,40	0,10	0,10	0,00			
Итого за прием пищи:																					
Уплотненный полдник																					
	150	11,6	12,7	3,5	194,8	0,10	0,40	11,50	1,90	111,00	15,60	174,80	1,70	212,60	62,30	0,00	0,00	0,00	210	2015	
	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010	
	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00			
	50	4,7	3,5	30,6	174,1	0,10	0,10	1,80	0,00	22,70	7,50	45,30	0,40	73,40	3,00	0,00	0,00	0,00	422	2015	
	400	17,9	16,8	59,0	476,0	0,20	0,50	13,30	1,90	148,00	33,00	240,10	2,80	323,30	66,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
	150/5	4,7	5,6	25,2	177,6	0,10	0,40	12,00	0,10	91,60	26,20	105,00	0,60	158,40	37,90	0,00	0,00	0,00	38	2010		
	180	4,6	3,5	20,7	140,8	0,10	0,70	0,00	0,00	144,50	29,40	118,40	0,80	252,00	12,20	0,00	0,00	0,00	100	2010		
	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015		
	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00				
	365	10,9	17,0	56,3	436,9	0,20	1,10	52,00	0,30	242,90	62,20	243,40	1,80	438,10	50,80	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:																						
	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	386	2015		
	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:																						
Обед																						
	150/10	5,1	2,4	8,7	78,8	0,00	4,00	3,10	0,00	0,30	28,50	17,70	54,50	1,10	300,80	37,10	0,00	0,10	83	2015		
	30/30	7,1	10,7	2,7	146,7	0,00	0,70	0,00	0,00	6,90	2,80	7,90	0,10	31,90	19,60	0,00	0,00	0,00	438	2004		
	110	2,5	3,6	14,9	107,9	0,10	6,80	10,10	0,10	42,90	20,70	66,90	0,70	514,30	42,90	0,00	0,00	0,00	128	2015		
	150	0,1	0,1	8,4	35,6	0,00	1,60	0,00	0,00	10,40	3,30	2,40	0,50	70,20	0,50	0,00	0,00	0,00	342	2015		
	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	TV			
	30	0,9	0,1	2,0	12,0	0,00	1,20	0,00	0,00	5,40	5,70	16,70	0,20	29,70	0,00	0,00	0,00	0,00	5	2010		
	540	17,7	17,3	46,7	433,0	0,20	14,30	13,20	0,10	99,20	55,90	174,50	3,60	987,70	101,80	0,00	0,10	0,10				
Итого за прием пищи:																						
Уплотненный полдник																						
	150	29,7	10,3	26,1	340,2	0,10	0,40	37,60	0,30	0,30	215,80	33,50	286,50	1,10	218,10	3,10	0,00	0,00	222	2015		
	20	0,4	0,9	2,7	21,1	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	11,00	1,30	8,00	0,00	15,80	0,90	0,00	0,00		2015		
	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	98	2010		
	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00				
	400	32,5	12,1	50,2	484,2	0,10	0,40	40,00	0,30	0,30	244,00	48,30	323,00	2,00	283,90	5,10	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:																						

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	150/5	3,7	5,2	16,7	136,8	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	90,70	12,00	71,50	0,30	139,00	31,30	0,00	0,00	31	2010
Слободный напиток на молоке	180	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	144,00	20,60	108,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	98	2010
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Батон водородный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	9,4	16,2	49,5	385,7	0,10	1,10	52,00	0,30	0,20	241,50	39,20	200,10	1,10	380,70	44,20	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Обед																				
Распущенный ленинградский с перловой крупой, и сметаной	150/10	1,8	2,8	10,5	77,6	0,10	4,10	6,10	0,00	0,30	25,00	16,30	44,40	1,00	302,10	35,60	0,00	0,10	96	2015
Рис из овощей с курой	160	20,6	4,3	17,1	199,3	0,20	19,00	9,90	0,10	0,20	58,80	41,30	173,70	2,40	730,10	43,30	0,10	0,00	143,177К	2015
Напиток из кураги	150	0,4	0,0	10,5	44,1	0,00	0,00	10,80	0,00	0,00	9,30	3,50	0,00	0,20	67,80	0,00	0,00	0,20	342	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		TV
Итого за прием пищи:	500	24,8	7,5	48,1	373,2	0,40	23,10	25,90	0,10	0,50	99,30	66,80	244,20	4,80	1160,80	80,60	0,10	0,30		
Уплотненный полдник																				
Суфле рыбное	160	32,9	11,1	2,1	262,8	0,10	0,50	14,70	1,20	0,30	112,80	69,60	370,20	1,90	701,80	259,00	0,00	0,00	400	2004
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон водородный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Печенье	40	5,9	17,1	55,6	399,0	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	4039475	
Итого за прием пищи:	420	40,4	28,8	83,0	774,2	0,10	0,50	14,70	1,20	0,30	128,00	79,60	390,20	2,60	739,00	259,70	0,00	0,00		
Всего за день:		75,1	53,0	193,3	1604,2	0,60	37,70	93,50	1,60	1,00	489,60	195,20	848,80	11,40	2641,90	367,10	0,10	0,30		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углероды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша молочная пшеничная жидкая	150/5	3,9	5,2	16,6	138,2	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	94,00	17,80	95,30	0,70	154,00	39,30	0,00	0,00	0,00	35	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	365	5,6	13,1	40,8	311,4	0,00	0,40	52,00	0,30	0,10	110,70	27,70	118,30	1,40	192,60	40,00	0,00	0,00			
2 Завтрак																					
Кефир	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	365	2015	
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курой	150/10	5,2	1,8	9,6	76,0	0,00	0,60	0,10	0,00	0,30	18,00	8,70	37,70	0,80	72,30	37,70	0,00	0,10	111	2015	
Жаркое по-домашнему со свиной	160	6,3	14,6	20,2	250,1	0,10	9,80	0,20	0,00	0,40	27,60	30,20	73,40	1,70	679,30	70,60	0,00	0,10	404253		
Огурец соленый консервированный	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	3,90	6,50	0,20	42,30	0,00	0,00	0,00	578	2004	
Напиток из изюма	150	0,1	0,0	9,8	40,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,60	6,80	0,20	48,80	0,00	0,00	0,00	388	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	TV		
Пенчене	20	3,0	8,6	27,8	199,5	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	4039475		
Итого за прием пищи:	550	16,8	25,4	77,9	621,9	0,20	11,00	0,30	0,00	0,70	67,50	52,00	150,50	4,10	863,70	110,00	0,00	0,20			
Уплотненный полдник																					
Каша гречневая молочная с маслом сливоч.	200	6,2	6,5	23,5	186,4	0,10	0,60	12,00	0,10	0,20	123,40	60,30	147,80	1,70	255,10	42,40	0,00	0,00	171	2015	
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	20,0	79,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	2,00	4,50	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	TTK		
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015	
Итого за прием пищи:	440	11,1	10,0	58,9	379,3	0,10	0,70	35,00	0,10	0,20	241,50	77,20	238,80	2,40	304,50	43,50	0,00	0,00			
Всего за день:		37,9	53,3	189,6	1 425,0	0,30	13,20	117,30	0,40	1,30	599,80	177,90	650,10	8,10	1 381,00	193,50	0,00	0,20			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	548,4	514,7	1 880,7	14 887,5	5,70	240,90	1 008,80	11,30	10,63	5 677,60	1 776,20	7 401,00	100,70	17 356,50	2 181,70	0,50	1,30		
Среднее значение за период	64,8	61,5	189,1	1 488,8	0,68	24,10	100,90	1,10	1,06	667,80	177,60	740,10	10,10	1 735,70	218,20	0,10	0,10		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	31,1	64,2																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2. Завтрак	Обед	Ужин
1-3 лет	370	130	530	423