

"Согласовано"
Руководитель "Центр развития ребенка"

" " 20 г.

Примерное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур			
		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 из злаковых овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,8	6,4	18,5	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	113,90	32,50	124,80	0,70	202,50	37,80	0,00	0,00	34	2010
Какао с молоком	180	4,6	3,5	20,7	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	144,50	29,40	118,40	0,80	252,00	12,20	0,00	0,00	100	2010
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	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		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	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
Итого за прием пищи:	405	11,8	18,1	64,7	0,20	1,20	52,00	0,30	0,20	267,40	71,90	271,70	2,10	493,30	51,10	0,00	0,00		
2 Завтрак																			
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	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	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																			
Суп картофельный с рыбными консервами	180/10	3,7	2,1	14,3	0,10	7,10	0,20	0,00	0,00	20,50	21,40	50,40	1,10	487,50	43,10	0,00	0,10	97	2015
Котлета Рыбик	70	8,4	13,3	8,5	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,90	5,30	16,50	0,50	29,50	12,50	0,00	0,00	ТТК	2015
Рис отварной	130	3,2	3,7	33,8	0,00	0,00	12,00	0,10	0,00	22,20	23,40	64,10	0,80	47,30	80,60	0,00	0,00	171	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,3	0,0	28,8	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	34/8	2015
Икра кабачковая	50	1,0	4,5	3,9	0,00	3,50	0,10	0,00	0,00	20,50	7,50	18,50	0,40	157,50	0,00	0,00	0,00	73	2008
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	650	19,2	24,1	102,7	0,20	11,20	12,30	0,10	0,40	101,30	71,50	193,90	5,10	776,20	138,40	0,00	0,10		
Уполотненный полдник																			
Омлет натуральный	200	15,4	16,9	4,7	0,10	0,50	15,30	2,50	0,50	148,30	20,80	233,20	2,30	283,60	85,70	0,10	0,00	210	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	0,00	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 йодированный	40	3,0	1,2	20,6	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		
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	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:	480	21,1	20,7	40,4	0,20	0,60	38,30	2,50	0,50	267,90	42,60	331,20	3,50	356,50	87,10	0,10	0,00		
Всего за день:		62,6	63,4	210,6	0,60	25,00	102,60	2,90	1,10	657,40	195,40	813,10	13,60	1989,40	279,20	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, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша манная молочная кислая с маслом слив.	180/5	4,5	5,5	20,1	0,00	0,60	12,00	0,10	0,10	108,60	14,60	85,50	0,30	166,50	36,70	0,00	0,00	31	2010	
Корейский напиток на молоке	180	4,1	3,1	22,4	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	144,00	20,60	108,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	98	2010	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	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			
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Итого за прием пищи:	406	11,0	16,8	58,0	0,10	1,20	52,00	0,30	0,20	261,60	45,10	222,60	1,30	421,30	50,00	0,00	0,00			
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	0,03	3,56	0,00	0,00	0,18	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	18,2	0,03	3,56	0,00	0,00	0,18	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем мясом	180/10	3,2	7,7	8,8	0,00	5,50	0,20	0,00	0,30	31,70	16,20	30,70	1,00	224,40	43,70	0,00	0,10	82	2015	
Печенья по-строгановски	35/35	9,3	6,9	2,9	0,10	7,20	10,70	0,00	0,80	17,30	10,10	142,40	3,00	175,90	21,10	0,00	0,00	255	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,5	3,6	29,3	0,20	0,00	7,20	0,00	0,10	16,70	93,50	136,20	3,20	193,20	37,70	0,00	0,00	171	2015	
Напиток из изюма	200	0,2	0,0	13,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,90	4,80	9,10	0,20	65,50	0,00	0,00	0,00	388	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ	
Итого за прием пищи:	640	22,6	18,8	70,8	0,40	12,70	18,10	0,00	1,20	86,60	134,10	364,90	9,40	730,00	105,30	0,00	0,10			
Уплотненный полдник																				
Рагу из овощей с мясом	200	8,2	16,8	20,5	0,10	22,80	0,20	0,00	0,10	60,00	37,30	84,00	1,80	716,30	80,00	0,00	0,00	143777	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	0,00	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	
Печенье	20	3,0	0,6	27,8	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	4039475		
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	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			
Итого за прием пищи:	460	13,6	26,3	78,8	0,10	22,80	0,20	0,00	0,10	77,40	50,80	112,50	2,70	766,60	81,10	0,00	0,00			
Всего за день:		47,1	61,9	225,8	0,63	40,28	70,30	0,30	1,88	440,16	237,17	712,56	15,91	1 917,90	236,40	0,00	0,10			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
	200	6,1	5,0	19,9	160,1	0,10	0,80	4,80	0,00	0,10	171,30	20,70	128,00	0,50	253,80	62,60	0,00	0,00	0,00	120	2015
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.																					
Какао с молоком	180	3,1	2,4	13,2	92,3	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	99,60	21,50	80,70	0,60	172,70	8,10	0,00	0,00	0,00	100	2010
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	26,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00		
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	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	420	11,6	16,6	48,6	397,1	0,10	1,30	44,80	0,20	0,20	279,90	52,10	238,20	1,70	467,30	71,80	0,00	0,00	0,00		
2 Завтрак																					
	180	5,2	5,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
Кашер																					
Итого за прием пищи:	180	5,2	5,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
	180/10	7,7	4,0	12,5	120,4	0,10	6,10	0,30	0,40	0,40	31,50	23,10	96,00	1,60	474,00	52,90	0,00	0,10	0,00	97	2015
Суп картофельный с яйцом, курой																					
Котлета рыбная	70	12,1	5,4	10,7	142,8	0,00	0,30	0,00	0,10	0,00	26,10	23,90	102,20	0,70	200,10	65,30	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Картофельное пюре	130	3,0	4,4	17,5	127,9	0,10	8,00	12,00	0,10	0,20	50,50	24,50	79,00	0,90	607,80	52,20	0,00	0,00	0,00	128	2015
Напиток из курати	180	0,5	0,0	12,7	53,2	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	11,40	4,00	0,00	0,20	106,30	0,00	0,00	0,20	0,00	342	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	ТУ	
Огурец соленый консервированный	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,60	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	576	2004
Итого за прием пищи:	670	27,0	14,6	71,0	637,6	0,30	15,40	25,30	0,60	0,60	138,90	61,30	330,50	5,70	1 625,70	173,20	0,00	0,30	0,00		
Уплотненный полдник																					
	150	23,0	7,9	23,3	276,3	0,00	0,40	22,50	0,30	0,30	191,90	31,00	248,40	1,20	226,40	7,10	0,00	0,00	0,00	222	2015
Пудинг творожный																					
Соус молочный (слидный)	50	0,9	2,1	6,5	52,7	0,00	0,10	6,00	0,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00	0,00	0,00	2015	
Чай с низким сод. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	460	27,8	11,6	61,6	484,3	0,10	0,50	28,50	0,30	0,30	241,00	54,50	314,00	2,50	342,10	11,20	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		71,6	47,4	197,3	1 661,3	0,60	18,50	134,60	1,10	1,40	876,00	223,10	1 010,00	10,10	2 335,40	256,20	0,00	0,30	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод ы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецен- туры	
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша пшенная молочная жидкая с маслом слив.	180/5	5,3	6,1	23,0	177,6	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	113,40	29,80	120,80	0,70	192,70	37,80	0,00	0,00	0,00	32	2010
Чай с молоком	180	2,5	2,0	11,1	77,8	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	98,20	12,80	68,20	0,50	143,30	8,10	0,00	0,00	0,00	378	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	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	0,00		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	68,1	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	
Яйца вареные	40	4,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,00	0,00	0,10	0,90	0,10	18,70	3,80	61,40	0,80	56,00	8,00	0,00	209	2015	
Итого за прием пищи:	445	15,0	20,3	49,9	462,9	0,10	1,00	52,10	1,20	0,30	239,30	56,30	278,90	2,60	432,80	55,00	0,00	0,00	0,00		
2 Завтрак																					
Кисель плодово-ягодный	180	0,0	0,0	17,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	ТТК		
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	17,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с бобовыми (горохом, фасолью), курицей	180/10	7,9	3,6	14,0	122,0	0,10	0,10	3,60	0,20	0,00	31,10	26,10	77,50	1,90	368,30	48,10	0,00	0,10	0,00	102	2015
Гуляш мясной из свинины	35/35	7,1	19,1	3,2	236,3	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	8,00	3,20	9,40	0,10	37,90	24,50	0,00	0,00	438	2004	
Макаронные изделия отварные	130	4,9	2,5	31,2	169,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	23,20	9,10	36,30	0,80	55,80	52,70	0,00	0,00	309	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,3	0,0	28,8	118,0	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	348	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ		
Икра свекольная	50	1,0	2,6	6,7	54,3	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	23,90	13,50	28,50	0,90	193,10	16,60	0,00	0,00	75	2015	
Итого за прием пищи:	670	24,5	28,4	100,6	786,8	0,30	7,40	7,40	0,00	0,30	120,20	67,70	206,80	6,60	723,10	144,70	0,00	0,10			
Уплотненный полдник																					
"Ежики" мясные со сметанным соусом	120/50	0,7	6,9	2,0	79,3	0,00	0,00	16,80	0,00	0,00	18,00	2,10	12,10	0,00	24,60	12,20	0,00	0,00	279	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			
Булочка Домашняя с сахаром	30	2,7	2,8	17,6	105,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	3,80	21,80	0,20	32,40	16,60	0,00	0,00	424	2015	
Зеленый горошек пропаренный	30	0,9	0,1	2,0	12,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	16,70	0,20	29,70	0,00	0,00	0,00	5	2010	
Итого за прием пищи:	470	7,4	11,0	57,3	362,6	0,10	1,20	16,80	0,00	0,00	49,20	28,40	87,60	1,50	150,10	30,20	0,00	0,00			
Всего за день:		46,9	69,7	226,7	1 682,9	0,50	9,60	76,30	1,20	0,60	418,90	154,10	577,40	10,70	1 306,50	229,90	0,00	0,10			

5 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг	
Завтрак																				
Каша молочная пшеничная жидкая	180/5	4,7	5,5	20,2	159,2	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	112,60	21,40	114,10	0,80	184,50	44,70	0,00	0,00	35	2010
Корейский напиток не могохе	180	2,7	2,1	14,5	92,0	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,70	14,60	73,40	0,30	144,20	8,10	0,00	0,00	98	2010
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	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		
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
Итого за прием пищи:	406	9,8	16,8	60,2	396,9	0,10	1,00	52,00	0,30	0,20	220,30	46,10	216,00	1,70	369,50	53,90	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																				
Суп крестьянский с мясом	180/10	3,3	8,2	9,5	130,3	0,00	5,30	0,20	0,00	0,00	21,30	13,70	29,70	0,70	161,60	2,00	0,00	0,00	94	2008
Биточек "Нежный"	70	8,3	13,4	8,5	199,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,20	7,40	22,80	0,50	41,40	16,70	0,00	0,00	ТТК	
Капуста тушеная	130	3,1	3,0	13,2	99,0	0,00	27,60	11,10	0,10	0,10	71,80	24,80	50,30	1,60	319,80	37,10	0,00	0,00	139	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,2	0,0	11,5	47,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ	
Печенье	20	3,0	8,6	27,6	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:	640	21,2	33,8	87,2	762,3	0,10	33,30	11,30	0,10	0,10	117,70	57,00	146,30	4,80	591,50	59,60	0,00	0,00		
Уютный полдник																				
Каша молочная рисовая жидкая с маслом слив.	180	4,1	5,5	23,8	170,9	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	106,70	22,10	100,10	0,30	161,40	44,80	0,00	0,00	4035977	2010
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	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
Ватрушка с творогом	60	7,9	3,1	28,7	178,0	0,10	0,00	7,00	0,00	0,00	36,90	10,10	71,90	0,40	83,30	22,00	0,00	0,00	108	2010
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,80	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	460	13,6	9,2	77,9	461,8	0,10	0,50	19,00	0,10	0,10	161,80	42,40	191,90	1,40	281,90	67,50	0,00	0,00		
Всего за день:		46,1	69,3	228,0	1 681,1	0,30	47,80	82,30	0,50	0,40	520,60	155,90	568,50	10,80	1 604,30	182,60	0,00	0,00		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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 из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,8	6,4	18,5	161,0	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	113,90	32,60	124,80	0,70	202,50	37,80	0,00	0,00	34	2010
Чай с молоком	180	2,7	2,1	11,4	80,6	0,00	0,50	0,00	0,00	0,40	103,20	13,00	71,40	0,40	148,70	8,60	0,00	0,00	378	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	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		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	65,1	0,00	0,00	40,00	0,00	0,20	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	405	9,9	16,7	45,4	386,3	0,10	1,00	52,00	0,30	0,20	228,10	55,50	224,70	1,70	392,00	47,50	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кисель плодово-ягодный	180	0,0	0,0	17,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	17,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с клецками и мясом	180/10	5,3	6,8	20,9	172,8	0,00	3,50	0,20	0,00	0,30	23,80	15,80	46,00	1,10	259,50	55,10	0,00	0,10	109/109	2015
Тфтели "Крепыш" с соусом	40/40	6,7	9,9	7,7	155,5	0,00	0,90	12,70	0,00	0,10	28,90	12,60	73,00	0,80	66,70	34,30	0,00	0,00	ТТК 51644	
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,5	3,6	29,3	178,1	0,20	0,00	7,20	0,00	0,10	18,70	93,50	139,20	3,20	196,20	37,70	0,00	0,00	171	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,2	0,0	11,5	47,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TV	
Икра кабачковая	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,00	3,50	0,10	0,00	0,00	20,50	7,50	18,50	0,40	157,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	680	23,0	25,4	90,0	700,5	0,30	7,90	20,20	0,00	0,50	106,30	140,50	320,20	7,50	747,60	129,90	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Пирог "Манник"	150	8,3	23,4	73,1	541,7	0,00	0,10	4,90	0,30	0,20	57,40	16,50	96,70	0,80	91,10	2,70	0,00	0,00	4035387	
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,1	6,5	52,7	0,00	0,10	6,00	0,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00	0,00		2015
Чай с низким сод. сахара	190	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
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:	480	9,8	26,0	97,7	677,4	0,00	13,20	10,90	0,30	0,20	115,40	32,60	133,10	4,00	502,70	7,60	0,00	0,00		
Всего за день:		42,7	66,1	251,0	1 836,6	0,40	22,10	83,10	0,60	0,90	458,00	230,30	682,10	13,20	1 642,90	185,00	0,00	0,10		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг	
																			Se, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,4	5,5	19,2	153,9	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	119,20	20,00	127,20	0,50	180,10	38,70	0,00	0,00	36	
Каша с молоком	180	3,1	2,4	13,2	92,3	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	99,60	21,50	80,70	0,60	172,70	8,10	0,00	0,00	100	
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		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	65,1	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	
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	
Итого за прием пищи:	406	11,7	18,4	42,8	399,1	0,00	1,10	75,00	0,30	0,20	325,60	53,10	286,90	1,60	390,00	45,50	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	20,60	10,40	14,30	2,90	351,40	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	20,60	10,40	14,30	2,90	351,40	2,60	0,00	0,00		
Обед																				
Шри из свежей капусты с картофелем, мясом	180/10	3,2	6,4	6,4	103,4	0,00	8,80	0,20	0,00	0,30	33,40	14,90	30,10	1,00	218,10	46,80	0,00	0,10	88	
Утка из птицы	35/35	12,9	3,2	3,7	99,9	0,00	1,40	0,20	0,00	0,10	18,70	14,40	87,00	0,90	165,80	20,30	0,10	0,00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	130	4,9	2,5	31,2	169,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	23,20	9,10	36,30	0,90	55,80	52,70	0,00	0,00	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,3	0,0	26,8	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	2015	
Икра свекольная	50	1,0	2,6	3,3	54,3	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	23,90	13,50	28,50	0,90	193,10	16,60	0,00	0,00	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	670	25,6	16,3	90,1	631,8	0,20	13,30	7,60	0,00	0,40	133,20	67,70	237,00	6,50	700,80	139,20	0,10	0,10		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	200	15,4	16,9	4,7	259,6	0,10	0,50	15,30	2,50	0,50	148,30	20,80	233,20	2,30	283,60	85,70	0,10	0,00	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	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	2010	
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		
Булочка вафельная	50	4,7	3,5	30,6	174,1	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	22,70	7,50	45,30	0,40	73,40	3,00	0,00	0,00	2015	
Итого за прием пищи:	470	21,7	21,0	60,7	546,9	0,20	0,60	17,10	2,50	0,50	185,20	38,50	298,50	3,40	394,20	89,40	0,10	0,00		
Всего за день:		59,5	55,2	205,3	1 638,9	0,40	28,00	98,70	2,80	1,10	655,60	169,70	836,70	14,40	1 846,40	276,70	0,20	0,10		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод- ья, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		So, мг	
Завтрак																				
Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом слив.	180/5	5,5	5,9	30,2	205,5	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	109,60	31,60	126,00	0,70	189,90	45,40	0,00	0,00	38	2010
Чай с молоком	180	2,5	2,0	11,1	77,8	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,20	12,80	68,20	0,50	143,30	8,10	0,00	0,00	378	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,50	25,50	0,60	30,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	65,1	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
Итого за прием пищи:	405	10,4	16,1	56,8	429,0	0,10	1,00	52,00	0,30	0,20	216,80	54,30	222,70	1,80	374,00	54,60	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кефир	180	5,2	5,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00	366	2015
Итого за прием пищи:	180	5,2	5,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Свекольник со сметаной, курой	180/10	5,3	2,6	10,5	89,4	0,00	4,80	3,10	0,00	0,30	33,20	20,80	60,70	1,30	353,60	46,00	0,00	0,10	83	2015
Биточек "Нежуй"	70	8,3	13,4	8,5	198,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,20	7,40	22,80	0,50	41,40	16,70	0,00	0,00	ТТК	
Картофельное пюре	130	3,0	4,4	17,5	127,9	0,10	8,00	12,00	0,10	0,20	50,50	24,50	79,00	0,90	607,80	52,20	0,00	0,00	128	2015
Компот из яблок свежих	200	0,1	0,1	11,5	48,4	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	13,90	4,40	3,30	0,60	93,50	0,70	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TV	
Зеленый горошек протертый	50	1,6	0,1	3,3	20,0	0,10	2,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	27,90	0,40	49,50	0,00	0,00	0,00	5	2010
Итого за прием пищи:	650	21,6	21,2	68,0	670,6	0,30	17,30	15,10	0,10	0,50	123,60	76,10	237,20	5,70	1 213,80	118,40	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный	150	23,0	7,9	23,3	275,3	0,00	0,40	22,50	0,30	0,30	191,90	31,00	248,40	1,20	228,40	7,10	0,00	0,00	222	2015
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,1	6,5	52,7	0,00	0,10	6,00	0,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00	0,00	2015	
чай с низким сод. сахара	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
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	450	27,8	11,5	61,5	484,3	0,10	0,50	28,50	0,30	0,30	241,00	54,50	314,00	2,50	342,10	11,20	0,00	0,00		
Всего за день:		65,0	64,6	202,5	1 625,0	0,60	20,10	131,60	0,70	1,30	797,80	210,10	944,90	10,20	1 930,20	184,20	0,00	0,10		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		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 манная молочная жидкая с маслом слив.	180/6	4,5	5,5	20,1	157,5	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	108,60	14,80	85,50	0,30	166,50	36,70	0,00	0,00	0,00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	2,7	2,1	14,5	92,0	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,70	14,80	73,40	0,30	144,20	8,10	0,00	0,00	0,00	98	2010
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	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	0,00		
Масло сливочное (покрытием)	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
Итого за прием пищи:	405	9,6	16,8	60,1	394,2	0,00	1,00	52,00	0,30	0,20	216,30	39,30	187,40	1,20	361,50	45,90	0,00	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	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	0,00		
Обед																					
Рассольник пшенищеский с перловой крупой, и сметаной	180/10	2,0	3,0	12,7	89,1	0,10	4,90	6,20	0,00	0,30	30,10	19,30	52,50	1,00	390,50	44,10	0,00	0,10	0,00	96	2015
Творог "Мил Бол"	70	6,0	9,5	6,1	142,3	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,90	5,30	16,50	0,50	29,50	12,50	0,00	0,00	0,00	ТК	
Резу на овощей	130	2,7	2,9	14,9	98,4	0,10	13,80	0,60	0,00	0,10	48,20	31,40	68,70	1,60	490,70	22,20	0,00	0,00	0,00	143	2015
Напиток из кураги	180	0,5	0,0	12,7	53,2	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	11,40	4,00	0,00	0,20	105,30	0,00	0,00	0,20	0,00	342	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	5,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	620	14,5	16,0	63,1	470,0	0,30	19,00	19,80	0,00	0,40	104,60	69,50	181,20	5,30	1 054,00	81,60	0,00	0,30	0,00		
Уплотненный полдник																					
Суп рыбное	200	41,1	13,9	2,5	328,0	0,10	0,60	18,30	1,50	0,40	140,80	87,00	463,00	2,40	877,50	325,90	0,00	0,00	0,00	400	2004
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,80	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	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	0,00	4039475	
Итого за прием пищи:	480	50,9	32,6	98,9	918,6	0,20	0,60	18,30	1,50	0,40	162,80	107,10	508,50	3,70	954,00	327,70	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		76,6	64,8	224,8	1 843,9	0,50	33,60	90,10	1,80	1,00	504,30	226,30	891,40	13,10	2 720,90	457,80	0,00	0,30	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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 жирная	180/5	4,7	5,5	20,2	159,2	0,10	0,50	12,00	0,10	112,60	21,40	114,10	0,80	184,50	44,70	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	9,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	96	2010	
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	25,20	0,70	0,00	0,00			
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	
Итого за прием пищи:	396	6,4	13,4	44,2	342,4	0,10	0,50	52,00	0,30	129,30	31,30	137,10	1,50	223,10	45,40	0,00	0,00			
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,03	3,58	0,00	0,00	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2016	
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,03	3,58	0,00	0,00	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и куриой	180/10	5,5	2,0	11,5	85,9	0,00	0,60	0,20	0,00	20,80	9,90	40,90	0,90	60,70	45,80	0,00	0,10	111	2015	
Жаркое поджаренному со свиной	200	7,9	16,3	25,2	312,6	0,30	12,30	0,30	0,00	34,50	37,40	91,60	2,30	849,20	88,30	0,00	0,10	4044253		
Огурец соевый консервированный	50	0,4	0,1	0,9	6,6	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	576	2004	
Налиток из изюма	180	0,2	0,0	11,8	48,4	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	4,20	8,10	0,20	58,60	0,00	0,00	0,00	388	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ		
Печенье	20	3,0	8,6	27,8	199,6	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:	690	20,3	25,6	83,9	740,9	0,40	14,10	0,50	0,00	87,10	67,30	194,90	5,70	1127,20	136,90	0,00	0,20			
Уплотненный полдник																				
Каша гречневая молочная с маслом сливочн.	200	6,2	6,6	23,5	185,4	0,10	0,60	12,00	0,10	123,40	60,30	147,80	1,70	265,10	42,40	0,00	0,00	171	2015	
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	19,9	79,6	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	2,00	4,50	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	ТТК		
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	8,80	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:	460	11,8	10,3	64,0	405,2	0,20	0,70	35,00	0,10	243,70	80,50	247,30	2,60	317,90	43,80	0,00	0,00			
Всего за день:		38,5	63,3	220,3	1 657,7	0,73	18,68	87,50	0,40	472,66	186,27	591,86	12,31	1 667,90	226,10	0,00	0,20			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	So, мг		
Итого за весь период	544,5	587,7	2 182,2	16 831,6	5,26	254,86	958,10	12,30	10,76	5 611,62	1 995,34	7 674,22	124,32	18 961,70	2 514,10	0,30	1,40		
Среднее значение за период	54,5	58,8	218,2	1 683,2	0,53	26,49	95,80	1,20	1,08	561,16	199,53	767,42	12,43	1 896,20	251,40	0,00	0,10		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	31,4	55,7																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Ужин
3-7 лет	410	148	663	462