



Согласовано
Заведующий МДОУ детский сад № 30

30.03.2018
Шибиряков С. В.



Утверждаю
Директор
«Владимир ЭкоПит»
Шеголькова Н.В.

20.03.2018 г.

Основное 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										Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Сборник рецептур		
Завтрак																					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4.1	3.3	15.8	115.2	0.10	0.40	10.10	0.00	0.10	97.10	27.50	105.30	0.60	172.50	32.50	0.00	0.00	34	2010	
Чай с молоком	150	2.8	2.8	10.4	85.0	0.00	0.50	12.10	0.00	0.10	108.10	13.70	75.60	0.40	157.90	9.10	0.00	0.00	378	2015	
Батончик к чаю	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)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Итого за прием пищи:	328	8.5	12.5	36.6	305.5	0.10	0.90	54.20	0.10	0.20	211.50	47.80	200.50	1.40	357.60	42.30	0.00	0.00			
2 Завтрак																					
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	15.2	66.0	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	389	2015	
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.0	15.2	66.0	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			
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курой	150/10	4.5	1.8	9.6	72.8	0.00	0.60	0.10	0.00	0.30	17.60	8.30	34.10	0.80	67.50	37.50	0.00	0.00	111	2015	
"Ежики" мясные со сметанным соусом	60/25	7.0	12.7	6.8	182.3	0.00	0.60	8.40	0.00	0.00	15.10	6.00	22.30	0.20	44.10	20.20	0.00	0.00	279	2015	
Икра свекольная	20	0.4	1.0	1.3	21.5	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	9.60	5.40	11.30	0.40	77.30	5.90	0.00	0.00	75	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	451	14.7	16.0	43.1	395.9	0.10	2.30	8.50	0.00	0.30	55.00	27.90	99.00	2.80	238.50	65.60	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																					
Омлет натуральный	140	10.7	13.4	3.3	197.5	0.10	0.30	22.60	1.80	0.30	104.20	14.50	163.70	1.60	188.90	60.80	0.00	0.00	210	2015	
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	
Батончик к чаю	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00			
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	6.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Итого за прием пищи:	325	15.3	16.7	20.7	315.7	0.10	0.40	45.60	1.80	0.30	217.80	30.40	248.30	2.40	249.20	61.70	0.00	0.00			
Всего за день:		38.5	45.2	115.6	1 083.1	0.30	3.60	108.30	1.90	0.80	484.30	106.10	547.80	6.60	845.60	169.60	0.00	0.00			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 рисовая молочная жидкая	150	3.6	2.5	20.9	125.5	0.00	0.40	9.70	0.00	0.10	68.30	18.40	65.20	0.30	138.20	31.60	0.00	0.00	33	2010	
Какао с молоком	150	4.1	4.0	14.8	120.4	0.10	0.70	15.60	0.00	0.10	136.80	23.40	106.70	0.60	223.50	11.70	0.00	0.00	382	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00			
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	14	2015		
Итого за прием пищи:	333	9.7	13.0	48.7	364.3	0.10	1.10	57.30	0.10	0.20	232.50	50.10	215.60	1.40	395.70	44.20	0.00	0.00			
2 Завтрак																					
Яблоко	130	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:	130	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 картофельный с клецками и говядиной	150/10	6.2	3.3	17.4	127.5	0.00	2.60	0.10	0.00	0.30	21.30	16.50	64.90	1.30	273.60	45.50	0.00	0.00	108/108	2015	
Гуляш мясной из свинины	30/30	6.1	16.4	2.7	201.6	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	6.60	2.80	7.90	0.10	31.90	19.60	0.00	0.00	438	2004	
Каша гречневая рассыпчатая	110	6.6	4.2	30.0	186.9	0.20	0.00	9.40	0.10	0.10	16.10	95.00	141.80	3.30	199.60	33.70	0.00	0.00	171	2015	
Помидор свежий	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	87.00	0.60	0.00	0.00	71	2015	
Кисель плодово-ягодный	150	0.0	0.0	18.4	73.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	1.50	4.10	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	ттк		
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	546	21.6	24.4	81.6	659.4	0.30	11.00	9.60	0.10	0.40	63.90	128.60	257.80	6.40	641.50	101.40	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																					
Запеканка творожная с яблоками	120	14.8	9.0	30.3	273.7	0.00	1.30	15.70	0.10	0.10	107.00	20.60	148.20	1.30	190.40	38.00	0.00	0.00	297	2013	
Соус из куртки	20	0.1	0.0	3.9	18.4	0.00	0.00	2.90	0.00	0.00	2.40	0.70	0.80	0.10	23.60	0.00	0.00	0.00	626	2013	
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Булочка с посылкой	50	4.6	5.1	28.6	170.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.90	0.60	56.10	25.10	0.00	0.00	424	2015	
Итого за прием пищи:	340	19.6	14.1	67.3	487.4	0.10	1.30	18.60	0.10	0.10	127.90	30.20	189.20	2.10	278.10	63.10	0.00	0.00			
Всего за день:		51.4	52.0	210.3	1572.2	0.50	26.40	85.50	0.30	0.70	445.10	219.30	676.90	12.80	1676.70	211.30	0.00	0.00			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Угловоды, 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 пшеничная молочная жидкая	150	3.9	2.5	16.7	110.0	0.00	0.40	9.70	0.00	0.10	92.30	17.70	94.10	0.70	153.20	31.30	0.00	0.00	35	2010	
Кофейный напиток на молоке	150	3.3	3.2	12.1	97.5	0.00	0.60	13.50	0.00	0.10	119.20	16.10	88.00	0.30	174.70	10.10	0.00	0.00	379	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	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:	335	11.7	9.0	41.7	307.4	0.00	1.10	49.20	0.00	0.20	317.00	47.10	264.40	1.60	370.20	42.30	0.00	0.00			
2 Завтрак																					
Кефир	150	4.4	4.8	6.0	88.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2015	
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	88.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, свининой и сметаной	150/10	3.2	7.9	6.7	124.1	0.00	4.90	3.10	0.00	0.30	31.90	14.60	30.00	0.90	205.10	39.90	0.00	0.00	82	2015	
Рыба запеченная с сыром	65	13.5	8.1	3.1	151.1	0.10	0.40	28.60	0.00	0.10	166.90	34.20	202.10	0.50	283.90	115.10	0.00	0.00			
Картофельное пюре	130	2.8	3.9	19.1	128.3	0.10	9.00	13.50	0.10	0.10	35.10	25.50	74.70	1.00	662.30	47.40	0.00	0.00	128	2015	
Сгурец свежий	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.07	0.00	0.00	0.00	5.06	4.28	9.02	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Напиток из шиповника с изюмом	150	0.5	0.1	14.5	66.3	0.00	33.00	0.10	0.00	0.00	15.70	5.50	9.90	0.40	66.80	0.00	0.00	0.00	388	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.60	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	571	22.6	20.4	56.0	535.6	0.30	49.37	45.30	0.10	0.50	261.16	90.88	357.02	4.37	1 267.10	204.40	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																					
Рагу из овощей с курой	180	9.5	8.5	18.6	202.1	0.10	20.80	21.10	0.10	0.20	58.40	40.00	130.10	1.90	646.50	43.20	0.00	0.00	143/гтк	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00			
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Итого за прием пищи:	355	11.5	9.2	36.0	285.9	0.10	20.80	21.10	0.10	0.20	72.00	50.90	153.70	2.60	687.30	44.10	0.00	0.00			
Всего за день:		50.2	43.4	139.7	1 217.4	0.40	72.37	142.60	0.20	1.20	830.16	209.88	917.62	8.77	2 324.60	290.80	0.00	0.00			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 "Дружба" молочная жидкая	150	4.7	2.8	25.3	150.1	0.10	0.40	9.40	0.00	0.10	88.40	26.00	104.40	0.70	158.00	31.90	0.00	0.00	38	2010	
Чай с молоком	150	2.8	2.8	10.4	85.0	0.00	0.50	12.10	0.00	0.10	108.10	13.70	75.80	0.40	157.90	9.10	0.00	0.00	378	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00			
Яйца вареные	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	209	2015	
Итого за прием пищи:	365	14.2	10.3	48.9	363.4	0.10	0.90	21.60	0.90	0.30	220.70	51.80	262.80	2.40	404.70	49.90	0.00	0.00			
2 Завтрак																					
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	389	2015	
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00			
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	170	5.3	1.6	12.0	83.4	0.10	5.80	0.20	0.00	0.30	18.10	18.20	42.40	1.00	409.30	40.30	0.00	0.00	97	2015	
Азу из говядины	50	7.8	7.9	2.4	121.7	0.00	0.90	0.00	0.00	0.10	10.10	11.10	71.70	1.10	52.70	20.50	0.00	0.00	438	2004	
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.3	165.7	0.10	0.00	9.10	0.10	0.00	20.60	8.20	34.20	0.70	52.60	44.60	0.00	0.00	309	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	516	20.5	13.0	69.1	490.1	0.30	6.70	9.30	0.10	0.40	61.50	45.70	179.60	4.20	564.20	107.40	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																					
"Ежики" мясные со сметанным соусом	120/50	16.7	14.0	12.4	261.4	0.00	1.40	16.80	0.10	0.10	40.70	25.20	165.70	2.30	351.10	67.70	0.00	0.00	279	2015	
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	19.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Шанежки наливные с ягодами	50	6.1	2.9	24.5	153.3	0.10	0.00	6.90	0.30	0.00	56.80	8.20	69.70	0.60	63.00	21.50	0.00	0.00	740	2004	
Хлеб ржаной йодированный	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	4.80	21.80	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	395	24.6	17.2	49.8	476.5	0.10	1.40	23.70	0.40	0.10	109.10	40.80	259.50	4.10	456.10	90.60	0.00	0.00			
Всего за день:		60.1	40.7	183.0	1 394.5	0.50	12.00	54.60	1.40	0.80	401.80	144.30	712.50	12.80	1 605.00	249.40	0.00	0.00			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 ячневая молочная жидкая	150	4.0	2.8	16.8	115.7	0.00	0.50	11.30	0.00	0.10	111.80	18.00	115.00	0.40	169.20	32.50	0.00	0.00	36	2010
Кофейный напиток на молоке	150	3.8	3.7	12.9	108.1	0.10	0.70	15.60	0.00	0.10	136.40	18.00	100.70	0.30	200.20	11.70	0.00	0.00	379	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00		
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	333	9.8	13.0	42.7	342.2	0.10	1.20	58.90	0.10	0.20	255.60	44.30	239.40	1.20	403.40	45.10	0.00	0.00	14	2015
2 Завтрак																				
Яблоко	130	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:	130	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																				
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курой	150/10	4.1	1.8	8.3	67.2	0.10	4.20	0.10	0.00	0.30	20.30	16.60	48.70	1.10	313.40	39.50	0.00	0.00	96	2015
Суфле из мяса птицы	50	7.7	9.6	0.6	134.6	0.00	0.30	22.30	0.40	0.20	25.50	8.50	81.20	0.70	40.00	16.20	0.00	0.00	299/ТТК	2011
Кнелда тушеная со сметаной	110	2.5	2.6	7.1	65.8	0.00	20.60	9.60	0.10	0.00	65.10	18.50	38.40	1.00	234.50	23.90	0.00	0.00	ТТК	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	45.80	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржачий йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	506	16.9	14.4	37.1	367.9	0.20	25.20	32.00	0.50	0.50	122.80	54.10	205.00	4.70	682.70	81.60	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный	140	21.5	7.6	21.5	260.1	0.00	0.40	26.50	0.30	0.30	179.10	28.80	231.60	1.00	211.20	6.60	0.00	0.00	222	2016
Фруктовая подлива	20	0.1	0.0	9.6	38.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.00	1.20	0.10	18.80	0.00	0.00	0.00	10	2008
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Печенье	20	1.1	6.9	11.9	111.0	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		
Итого за прием пищи:	330	22.8	14.5	47.6	428.2	0.00	0.40	26.50	0.30	0.30	189.20	32.40	235.10	1.30	238.00	6.60	0.00	0.00		
Всего за день:		50.0	42.4	140.1	1 199.4	0.30	39.80	117.40	0.80	1.60	588.20	141.20	693.80	10.10	1 685.50	135.90	0.00	0.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Каша манная молочная жидкая	150	3.8	2.6	17.1	112.4	0.00	0.40	10.10	0.00	0.10	92.80	12.40	72.50	0.30	142.50	31.60	0.00	0.00	31	2010	
Чай с молоком	150	2.9	2.9	10.4	85.5	0.00	0.60	12.20	0.00	0.10	110.20	15.30	78.90	0.70	168.10	9.10	0.00	0.00	378	2015	
Батончик к чаю	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	28.20	0.70	0.00	0.00			
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	6.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Итого за прием пищи:	328	8.3	11.8	37.9	303.2	0.00	0.90	54.30	0.10	0.20	209.30	34.30	170.80	1.40	338.00	41.40	0.00	0.00			
2 Завтрак																					
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	389	2015	
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00			
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курой	150/10	4.5	1.8	9.6	72.8	0.00	0.60	0.10	0.00	0.30	17.60	8.30	34.10	0.80	67.50	37.50	0.00	0.00	111	2015	
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	35/35	8.3	9.3	2.4	136.8	0.00	1.00	12.70	0.00	0.10	13.50	11.30	73.00	0.90	38.20	44.40	0.00	0.00	280	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	110	6.6	4.2	30.0	186.9	0.20	0.00	9.40	0.10	0.10	16.10	95.00	141.80	3.30	199.60	33.70	0.00	0.00	171	2015	
Помидор свежий	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	87.00	0.60	0.00	0.00	71	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	556	22.5	15.9	68.5	523.0	0.30	9.10	22.30	0.10	0.50	64.10	128.80	288.00	6.70	441.90	118.20	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																					
Омлет натуральный	140	10.7	13.4	3.3	197.5	0.10	0.30	22.60	1.80	0.30	104.20	14.50	163.70	1.60	198.90	60.80	0.00	0.00	210	2015	
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	
Батончик к чаю	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.90	0.90	0.00	0.00			
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Ватрушка с джемом	50	3.9	2.1	33.0	169.0	0.00	2.50	4.40	0.00	0.00	22.30	8.30	40.80	0.40	82.50	17.90	0.00	0.00	108	2010	
Итого за прием пищи:	375	19.2	18.8	53.7	484.7	0.10	2.90	50.00	1.80	0.30	240.10	38.70	289.10	2.80	331.70	79.60	0.00	0.00			
Всего за день:		50.8	46.7	175.3	1 376.4	0.40	15.90	126.60	2.00	1.00	524.00	207.80	758.40	13.00	1 291.00	240.70	0.00	0.00			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 пшеничная молочная жидкая	150	4.4	2.9	19.5	127.3	0.10	0.40	9.70	0.00	0.10	91.70	24.20	99.70	0.60	159.80	32.20	0.00	0.00	32	2010
Какао с молоком	150	4.1	4.0	14.8	120.4	0.10	0.70	15.60	0.00	0.10	138.80	23.40	106.70	0.60	223.50	11.70	0.00	0.00	392	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00		
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	333	10.5	13.4	47.3	366.1	0.20	1.10	57.30	0.10	0.20	236.90	55.90	230.10	1.70	417.30	44.80	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Яблоко	130	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:	130	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																				
Щи из свежей капусты с картофелем и курой	150/10	3.1	3.0	5.1	62.8	0.00	7.00	3.30	0.00	0.30	27.90	13.80	40.70	1.10	172.40	39.30	0.00	0.10	88	2015
Рыба, тушеная с овощами	80/60	9.4	5.4	3.4	104.7	0.10	1.60	0.40	0.00	0.10	37.40	36.60	133.10	0.70	327.70	123.50	0.00	0.00	374	2004
Картофельное пюре	130	2.8	3.9	19.1	128.3	0.10	9.00	13.50	0.10	0.10	35.10	25.50	74.70	1.00	662.30	47.40	0.00	0.00	128	2015
Огурец свежий	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.07	0.00	0.00	0.00	5.06	4.28	9.02	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Кисель плодово-ягодный	150	0.0	0.0	18.4	73.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	1.55	4.10	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	тк	
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	606	17.9	12.7	58.6	436.2	0.30	19.57	17.20	0.10	0.60	121.16	88.48	282.92	4.37	1 211.80	211.20	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Котлета "Рыжик"	70	9.3	11.6	7.0	180.0	0.00	1.20	13.40	0.00	0.10	19.20	18.10	97.90	1.20	60.80	25.10	0.00	0.00	тк	2022
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.4	166.1	0.10	0.00	9.40	0.10	0.00	20.60	8.10	34.20	0.70	52.40	44.60	0.00	0.00	309	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	355	15.9	15.3	53.8	429.9	0.10	1.20	22.80	0.10	0.10	53.40	37.10	155.70	2.60	154.00	70.60	0.00	0.00		
Всего за день:		44.8	41.9	172.4	1 292.3	0.60	34.87	97.30	0.30	0.60	431.26	191.88	693.02	11.67	2 144.60	329.20	0.00	0.10		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 "Дружба" молочная жидкая	150	4.7	2.8	25.3	150.1	0.10	0.40	9.40	0.00	0.10	88.40	26.00	104.40	0.70	158.00	31.90	0.00	0.00	38	2010	
Чай с молоком	150	2.5	2.4	9.6	75.8	0.00	0.40	10.30	0.00	0.10	92.60	11.90	64.80	0.40	135.60	7.70	0.00	0.00	378	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	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:	335	11.7	8.5	47.8	325.8	0.10	0.90	42.70	0.00	0.20	286.50	51.20	251.60	1.70	335.90	40.50	0.00	0.00			
2 Завтрак																					
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	389	2015	
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00			
Обед																					
Суп картофельный с яйцом и сметаной	150	3.7	5.2	11.0	109.0	0.10	5.20	3.20	0.40	0.40	29.10	18.70	67.20	1.20	393.30	43.40	0.00	0.10	97	2015	
Голубцы ленивые из говядины	120/30	12.4	17.9	13.8	280.3	0.00	10.10	5.60	0.10	0.10	49.40	27.80	133.30	2.20	169.10	84.20	0.00	0.00	287	2015	
Зеленый горошек консервированный отварной	15	0.5	0.0	0.9	5.0	0.00	1.52	0.00	0.00	0.00	3.51	3.05	9.07	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015	
Напиток из шиповника с изюмом	150	0.6	0.1	14.5	66.3	0.00	33.00	0.10	0.00	0.00	15.70	5.50	9.90	0.40	66.80	0.00	0.00	0.00	388	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	501	19.5	23.6	52.2	523.2	0.20	49.82	8.90	0.50	0.50	104.21	61.85	250.77	5.38	678.20	129.60	0.00	0.10			
Уплотненный полдник																					
Запеканка творожная с яблоками	120	14.8	9.0	30.3	273.7	0.00	1.30	15.70	0.10	0.10	107.00	20.60	148.20	1.30	190.40	38.00	0.00	0.00	297	2013	
Соус из кураги	20	0.1	0.0	3.9	16.4	0.00	0.00	2.90	0.00	0.00	2.40	0.70	0.80	0.10	23.60	0.00	0.00	0.00	626	2013	
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Печенье	20	1.1	8.9	11.9	111.0	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			
Итого за прием пищи:	310	16.1	15.9	50.6	418.4	0.00	1.30	18.60	0.10	0.10	117.50	23.90	151.30	1.60	222.00	38.00	0.00	0.00			
Всего за день:		48.1	48.2	165.8	1 332.9	0.30	55.02	70.20	0.60	0.80	518.71	142.95	664.07	10.78	1 416.10	208.60	0.00	0.10			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3.9	2.5	16.7	110.0	0.00	0.40	9.70	0.00	0.10	92.30	17.70	94.10	0.70	153.20	31.30	0.00	0.00	35	2010	
Кофейный напиток на молоке	150	3.3	3.2	12.1	97.5	0.00	0.60	13.50	0.00	0.10	119.20	16.10	88.00	0.30	174.70	10.10	0.00	0.00	379	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.60	0.90	0.00	0.00				
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Итого за прием пищи:	333	9.2	12.2	41.8	325.9	0.00	1.00	55.20	0.10	0.20	216.90	42.10	205.80	1.50	361.90	42.30	0.00	0.00			
2 Завтрак																					
Фрукт	130	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:	130	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																					
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной	150	2.7	4.5	6.0	79.8	0.00	3.30	5.80	0.00	0.30	23.40	13.00	40.60	0.80	206.50	38.30	0.00	0.10	158	2004	
Рагу из овощей с курой	180	9.5	8.5	18.6	202.1	0.10	20.80	21.10	0.10	0.20	58.40	40.00	130.10	1.90	646.50	43.20	0.00	0.00	143/пк	2015	
Огурец свежий	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.07	0.00	0.00	0.00	5.06	4.28	9.02	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	546	15.2	13.5	50.6	404.4	0.20	26.17	26.90	0.10	0.50	99.56	65.48	211.02	4.27	902.60	83.50	0.00	0.10			
Уплотненный полдник																					
Тефтели рыбные с соусом	60/40	8.9	6.6	10.5	140.5	0.00	1.10	3.60	0.00	0.00	28.20	26.10	98.10	0.60	230.20	89.10	0.00	0.00	239	2015	
Рис отварной	110	3.2	3.7	33.5	183.3	0.00	0.00	12.00	0.10	0.00	19.50	22.90	63.30	0.60	46.80	68.60	0.00	0.00	171	2015	
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376	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:	380	13.7	10.9	58.8	394.5	0.00	1.10	15.60	0.10	0.00	60.20	58.20	180.70	1.70	311.20	158.40	0.00	0.00			
Всего за день:		38.6	37.1	163.9	1 185.9	0.20	41.27	97.70	0.30	0.70	399.46	176.18	611.82	10.37	1 937.10	286.80	0.00	0.10			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 ячневая молочная жидкая	150	4.0	2.8	16.8	115.7	0.00	0.50	11.30	0.00	0.10	111.80	18.00	115.00	0.40	169.20	32.50	0.00	0.00	36	2010	
Чай с молоком	150	2.5	2.4	9.6	75.8	0.00	0.40	10.30	0.00	0.10	92.60	11.90	64.80	0.40	135.60	7.70	0.00	0.00	378	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00			
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Итого за прием пищи:	333	8.5	11.7	39.4	309.9	0.00	0.90	53.60	0.10	0.20	211.80	38.20	203.50	1.36	338.80	41.10	0.00	0.00			
2 Завтрак																					
Кефир	150	4.4	4.8	6.0	88.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2015	
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	88.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
Свекольник с говядиной и сметаной	150/10	4.8	3.6	7.7	92.6	0.00	4.20	3.10	0.00	0.30	29.50	19.30	62.00	1.30	344.20	41.60	0.00	0.00	83	2015	
Печень по-строгановски	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	150.90	18.20	0.00	0.00	255	2015	
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.4	166.1	0.10	0.00	9.40	0.10	0.00	20.60	8.10	34.20	0.70	52.40	44.60	0.00	0.00	309	2015	
Морковь припущенная в сливочном масле	20	0.3	0.4	1.9	13.1	0.00	0.40	1.90	0.00	0.00	10.70	7.80	11.40	0.20	45.30	1.10	0.00	0.00	136	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	45.80	0.00	0.00	0.00	348	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	5.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	536	20.2	13.3	62.6	483.3	0.30	10.90	23.60	0.10	1.00	97.40	54.40	266.20	6.70	687.60	107.50	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																					
Пудинг творожный	140	21.5	7.6	21.6	260.1	0.00	0.40	26.50	0.30	0.30	179.10	28.80	231.60	1.00	211.20	6.60	0.00	0.00	222	2015	
Фруктовая подлива	20	0.1	0.0	6.6	38.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.00	1.20	0.10	18.90	0.00	0.00	0.00	10	2008	
Чай с низким содержанием сахара	160	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Плюшка российская	50	4.6	6.6	35.0	220.1	0.10	0.10	1.80	0.00	0.00	24.20	7.40	45.00	0.40	72.70	21.30	0.00	0.00	775	2004	
Итого за прием пищи:	360	26.3	14.2	70.7	537.3	0.10	0.50	28.30	0.30	0.30	213.40	39.80	280.10	1.70	310.70	27.90	0.00	0.00			
Всего за день:		59.4	44.0	178.7	1 419.0	0.40	13.40	135.50	0.50	1.80	702.60	153.40	892.30	9.90	1 337.10	176.50	0.00	0.00			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
Итого за весь период	491,8	441,6	1644,7	13072,1	3.90	314.63	1 035.70	8.40	9.60	5 325.59	1 692.99	7 168.23	106.69	16 263.70	2 299.80	0.00	0.30
Среднее значение за период	49.2	44.2	164.5	1 307.2	0.40	31.46	103.60	0.80	1.00	532.56	169.30	716.82	10.67	1 626.40	230.00	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.0	30.4	54.6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1-3 лет	336	142	534	353