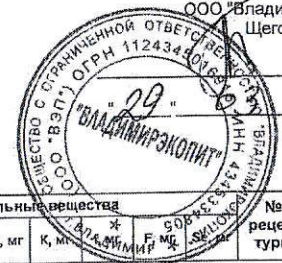




"Утверждаю"
 Директор
 ООО "ВладимирЭкоПит"
 Щеголькова Н.В.



2013 г.

Основное 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							№ 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	Na, мг	Ca, мг			Мg, мг	Р, мг
Завтрак																					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4.9	3.9	19.0	138.3	0.10	0.50	12.10	0.00	0.10	116.50	33.00	126.20	0.70	207.00	38.20	0.00	0.00	34	2010	
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015	
Батончик к чаю	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	1.60	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Итого за прием пищи:	400	10.7	15.5	46.9	385.0	0.10	1.10	66.70	0.20	0.20	255.40	59.30	245.80	1.80	437.80	50.20	0.00	0.00			
2 Завтрак																					
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	18.2	79.2	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:	180	0.0	0.0	18.2	79.2	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	180/10	3.9	3.4	11.5	94.6	0.00	0.80	3.40	0.00	0.30	20.30	9.60	36.90	1.00	50.00	44.00	0.00	0.10	111	2015	
"Ежики" мясные со сметанным соусом	120/50	14.0	25.4	13.5	364.8	0.00	1.20	16.80	0.00	0.00	30.00	11.60	44.70	0.40	88.40	42.50	0.00	0.00	279	2015	
Икра свекольная	30	0.7	1.5	2.0	32.3	0.00	1.70	0.00	0.00	0.00	14.40	8.00	17.00	0.50	116.90	10.70	0.00	0.00	75	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	16.1	67.9	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 йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	615	22.1	30.9	58.1	637.9	0.10	3.70	20.20	0.00	0.30	80.20	39.40	137.80	3.70	316.20	99.70	0.00	0.10			
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)	12	3.1	3.1	0.0	41.3	0.00	0.10	27.60	0.00	0.00	120.00	6.00	73.20	0.10	11.40	0.00	0.00	0.00	15	2015	
Батончик к чаю	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			
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Итого за прием пищи:	362	16.2	17.4	24.1	339.3	0.10	0.40	50.20	1.80	0.30	240.30	33.50	265.10	2.60	259.30	61.90	0.00	0.00			
Всего за день:		49.0	63.8	147.3	1 441.4	0.30	5.20	137.10	2.00	0.80	575.90	132.20	648.70	8.10	1 013.30	211.80	0.00	0.10			

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	180	4.2	2.9	25.1	150.6	0.00	0.60	11.60	0.00	0.10	105.80	22.10	102.10	0.30	165.70	37.00	0.00	0.00	33	2010	
Какао витаминизированный с молоком	180	4.9	4.8	17.7	144.5	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	164.20	28.30	128.30	0.70	269.00	14.00	0.00	0.00	362	2016	
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	14	2016	
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			
Итого за прием пищи:	400	11.5	15.9	58.3	439.9	0.10	1.30	70.30	0.20	0.20	279.00	60.30	258.90	1.60	475.50	52.10	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	180/10	6.6	3.5	21.0	145.9	0.00	3.50	0.20	0.00	0.30	25.10	18.80	71.30	1.60	314.60	54.30	0.00	0.10	108/109	2015	
Гуляш мясной из свинины	35/35	7.1	19.1	3.2	235.3	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	7.90	3.20	9.30	0.10	37.40	22.90	0.00	0.00	438	2004	
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.8	4.9	35.4	220.6	0.20	0.00	10.90	0.10	0.10	18.90	112.30	167.60	3.90	236.10	39.40	0.00	0.00	171	2015	
Помидор свежий	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	12.50	0.10	0.00	0.00	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	71	2015	
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0.0	0.0	22.0	88.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	1.80	5.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	тж		
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	665	25.1	28.1	98.5	780.3	0.30	16.70	11.20	0.10	0.40	78.00	154.70	305.40	7.90	794.80	119.10	0.00	0.10			
Уплотненный полдник																					
Залепанка творожная с яблоками	150	18.6	11.3	38.0	342.0	0.00	1.60	19.60	0.10	0.10	133.60	25.60	185.30	1.70	237.90	46.40	0.00	0.00	297	2013	
Срус из курати	30	0.2	0.0	5.9	24.6	0.00	0.00	4.30	0.00	0.00	3.60	1.20	1.30	0.10	35.40	0.00	0.00	0.10	626	2013	
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Булочка с посыпкой	50	4.6	5.1	20.6	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.90	0.50	56.10	25.10	0.00	0.00	424	2015	
Итого за прием пищи:	410	23.5	16.4	77.9	567.5	0.10	1.60	23.90	0.10	0.10	157.10	36.20	227.20	2.60	339.10	71.50	0.00	0.10			
Всего за день:		60.6	60.9	247.4	1 848.8	0.50	32.60	105.40	0.40	0.70	534.90	261.60	805.80	15.00	1 970.80	245.30	0.00	0.20			

3 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	180	4.7	2.9	20.0	131.9	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	110.60	21.30	112.80	0.80	183.70	36.70	0.00	0.00	35	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4.0	3.9	14.5	117.2	0.10	0.70	16.20	0.00	0.10	143.10	19.40	105.80	0.30	269.70	12.20	0.00	0.00	379	2015	
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	8.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00			
Сыр (порциями)	12	3.1	3.1	0.0	41.3	0.00	0.10	27.60	0.00	0.00	120.00	6.00	73.20	0.10	11.40	0.00	0.00	0.00	15	2015	
Итого за прием пищи:	402	14.1	10.8	49.9	369.0	0.20	1.30	55.40	0.00	0.20	380.30	56.60	317.30	1.60	444.10	50.00	0.00	0.00			
2 Завтрак																					
Кефир	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2015	
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной и сметаной	180/10	3.4	8.7	7.5	134.9	0.00	5.50	4.40	0.00	0.30	37.00	16.70	34.10	1.00	232.00	44.30	0.00	0.10	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	150	3.3	4.5	22.0	148.0	0.20	10.40	15.50	0.10	0.10	40.70	29.50	86.10	1.20	764.20	56.50	0.00	0.00	128	2015	
Огурец свежий	60	0.3	0.0	1.0	6.3	0.00	3.45	0.00	0.00	0.00	8.44	7.14	15.03	0.29	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Напиток из шиповника с изюмом	180	0.5	0.1	17.4	79.6	0.00	39.60	0.10	0.00	0.00	18.80	6.40	11.80	0.60	79.90	0.00	0.00	0.00	385	2015	
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.80	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	680	24.0	21.9	66.1	597.2	0.40	59.35	48.60	0.10	0.50	279.94	102.54	388.33	5.39	1 421.20	218.40	0.00	0.10			
Уплотненный полдник																					
Рагу из овощей с курой	200	10.7	9.4	20.8	224.6	0.10	23.20	23.40	0.10	0.20	64.90	44.30	144.50	2.20	718.60	48.00	0.00	0.00	143/тк	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			
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Итого за прием пищи:	410	13.1	10.3	41.6	325.1	0.10	23.20	23.40	0.10	0.20	81.00	57.30	172.70	3.10	767.60	49.10	0.00	0.00			
Всего за день:		56.4	48.8	164.8	1 397.5	0.80	85.15	163.40	0.20	1.20	957.24	241.64	1 049.33	10.49	2 632.90	317.50	0.00	0.10			

4 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая	180	5.6	3.3	30.3	180.2	0.10	0.50	11.20	0.00	0.10	105.90	31.10	125.00	0.70	189.50	37.40	0.00	0.00	38	2010
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.8	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	0.60	39.30	1.10	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:	430	16.1	11.6	58.4	423.6	0.10	1.10	25.90	0.90	0.30	261.10	61.20	303.00	2.60	474.80	57.40	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2015
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6.4	1.8	14.4	100.3	0.10	7.10	0.20	0.00	0.40	21.60	21.60	50.50	1.20	487.60	47.90	0.00	0.10	97	2015
Азу из говядины	70	10.8	11.1	3.4	170.2	0.00	1.40	0.00	0.00	0.10	14.10	15.70	100.00	1.60	74.00	28.70	0.00	0.00	438	2004
Макаронные изделия отварные	130	5.4	3.5	34.7	106.4	0.10	0.00	11.00	0.10	0.00	24.30	9.80	40.40	0.90	62.00	52.70	0.00	0.00	308	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	16.1	67.9	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 йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	630	26.1	17.0	83.6	613.1	0.30	8.50	11.20	0.10	0.50	75.50	57.30	230.10	5.50	665.50	131.80	0.00	0.10		
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	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015
Шанежки наливные с яйцами	50	6.1	2.9	24.5	153.3	0.10	0.00	6.90	0.30	0.00	55.80	8.20	69.70	0.60	63.00	21.50	0.00	0.00	740	2004
Хлеб ржаной йодированный	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		
Итого за прием пищи:	430	24.9	17.3	52.3	488.8	0.20	1.40	23.70	0.40	0.10	111.40	42.20	264.20	4.40	464.60	90.90	0.00	0.00		
Всего за день:		68.0	46.1	212.6	1 602.9	0.60	14.60	60.80	1.40	0.90	460.60	167.90	809.90	15.00	1 840.90	281.90	0.00	0.10		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Каша ячневая молочная жидкая	180	4.9	3.4	20.2	138.7	0.00	0.60	13.60	0.00	0.10	134.20	21.70	137.70	0.50	202.90	38.20	0.00	0.00	36	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	128.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	0.00	379	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 (порция)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.09	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:	400	11.8	16.1	51.1	413.3	0.10	1.40	72.30	0.20	0.20	307.00	53.30	287.20	1.50	484.20	53.30	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																					
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курой и сметаной	180/10	4.9	3.0	12.9	99.9	0.10	5.10	4.40	0.00	0.30	30.20	21.10	68.60	1.30	384.10	47.80	0.00	0.10	96	2015	
Суфле из мяса птицы	70	10.8	13.5	1.0	188.4	0.00	0.50	31.10	0.60	0.20	35.80	11.90	113.40	1.10	55.90	21.90	0.00	0.00	299/ГТК	2011	
Квас тушеная со сметаной	130	2.9	3.1	8.5	77.7	0.00	24.40	11.30	0.10	0.10	65.40	21.80	45.70	1.20	276.90	28.50	0.00	0.00	ГТК		
Напиток из галетов сушеных (яблоки)	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	55.30	0.00	0.00	0.00	348	2015	
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	615	21.8	20.1	48.3	489.6	0.20	30.10	46.80	0.70	0.60	157.70	67.90	273.40	5.90	833.40	100.70	0.00	0.10			
Уплотненный полдник																					
Пудинг творожный	160	24.6	8.6	24.8	297.4	0.00	0.50	30.20	0.30	0.40	204.60	33.10	264.80	1.30	241.60	7.60	0.00	0.00	222	2015	
Фруктовая подлива	30	0.1	0.0	14.5	56.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	1.50	1.80	0.20	28.30	0.00	0.00	0.00	10	2008	
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	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:	390	25.9	16.5	56.6	488.5	0.00	0.50	30.20	0.30	0.40	217.30	37.70	269.30	1.80	279.60	7.60	0.00	0.00			
Всего за день:		60.0	52.2	168.7	1 452.6	0.30	45.00	149.30	1.20	1.20	702.80	169.30	844.20	12.10	1 958.60	164.20	0.00	0.10			

6 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая	180	4.6	3.0	20.6	134.8	0.00	0.50	12.10	0.00	0.10	111.20	15.00	86.90	0.30	171.00	37.10	0.00	0.00	31	2010
Чай с молоком	180	3.5	3.4	12.4	102.5	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	131.80	18.00	94.20	0.70	200.20	10.90	0.00	0.00	378	2015
Батончик к чаю	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:	400	10.5	14.6	48.5	382.0	0.00	1.10	66.70	0.20	0.20	252.00	42.90	209.60	1.60	412.00	49.10	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2015
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой	180/10	3.9	3.4	11.5	94.6	0.00	0.80	3.40	0.00	0.30	20.30	9.60	36.90	1.00	50.00	44.00	0.00	0.10	111	2015
Тефтели "Сочные" с соусом	50/50	7.1	11.8	9.0	180.7	0.00	1.00	6.30	0.00	0.00	21.50	12.70	53.60	0.80	135.90	35.10	0.00	0.00	тк	
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.8	4.9	35.4	220.6	0.20	0.00	10.90	0.10	0.10	18.90	112.30	167.60	3.90	236.10	38.40	0.00	0.00	171	2015
Помидор свежий	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	12.50	0.10	0.00	0.00	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	71	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	695	22.9	20.8	88.9	664.1	0.30	14.30	20.70	0.10	0.40	83.20	154.80	310.30	8.00	628.90	121.00	0.00	0.10		
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)	12	3.1	3.1	0.0	41.3	0.00	0.10	27.60	0.00	0.00	120.00	6.00	73.20	0.10	11.40	0.00	0.00	0.00	15	2015
Батончик к чаю	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		
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	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:	412	20.1	19.5	67.1	508.3	0.10	2.90	54.80	1.80	0.30	262.60	41.80	305.90	3.00	341.80	79.80	0.00	0.00		
Всего за день:		54.4	55.1	212.7	1 621.8	0.40	21.90	142.00	2.10	0.90	610.40	246.70	838.40	15.10	1 599.70	251.70	0.00	0.10		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Г, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша пшеница молочная жидкая	180	5.3	3.5	23.4	152.7	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	109.80	29.10	119.60	0.70	191.70	37.80	0.00	0.00	32	2010
Какао витаминизированный с молоком	180	4.9	4.8	17.7	144.6	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	164.20	28.30	128.30	0.70	269.00	14.00	0.00	0.00	302	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	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:	400	12.6	16.5	56.6	442.0	0.20	1.30	70.30	0.20	0.20	283.00	67.30	276.40	2.00	501.50	52.90	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	180/10	3.3	3.3	6.6	72.8	0.00	8.90	3.40	0.00	0.30	35.20	18.90	47.10	1.30	218.20	46.00	0.00	0.10	88	2015
Рыба, тушеная с овощами	50/50	9.4	5.4	3.4	104.7	0.10	1.50	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	150	3.3	4.5	22.0	148.0	0.20	10.40	15.50	0.10	0.10	40.70	29.50	86.10	1.20	764.20	56.50	0.00	0.00	128	2015
Огурец свежий	50	0.3	0.0	1.0	5.3	0.00	3.45	0.00	0.00	0.00	8.44	7.14	15.03	0.29	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0.0	0.0	22.0	88.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	1.80	5.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	ттк	
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	715	19.3	13.7	70.0	497.3	0.40	24.25	19.30	0.10	0.50	140.84	100.54	325.53	5.29	1 371.80	228.50	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	97.80	1.20	60.80	25.10	0.00	0.00	ттк	2022
Макаронные изделия отварные	130	5.4	3.5	34.7	196.4	0.10	0.00	11.00	0.10	0.00	24.30	9.80	40.40	0.90	62.00	52.70	0.00	0.00	309	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		
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	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	9.50	40.80	0.40	62.50	17.90	0.00	0.00	108	2010
Итого за прием пищи:	460	21.0	18.1	95.5	645.9	0.10	3.70	28.80	0.10	0.10	81.90	49.20	207.30	3.40	254.30	96.80	0.00	0.00		
Всего за день:		53.4	48.8	234.8	1 646.3	0.70	42.25	118.40	0.40	0.60	526.54	227.44	823.53	13.59	2 489.00	390.80	0.00	0.10		

8 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 "Дружба" молочная жидкая	180	5.6	3.3	30.3	180.2	0.10	0.50	11.20	0.00	0.10	105.90	31.10	125.00	0.70	189.50	37.40	0.00	0.00	38	2010
Чай с молоком	180	2.9	2.9	11.6	91.0	0.00	0.50	12.40	0.00	0.10	111.00	14.10	77.60	0.50	162.20	9.30	0.00	0.00	378	2015
Бетон 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		
Сыр (порциями)	12	3.1	3.1	0.0	41.3	0.00	0.10	27.60	0.00	0.00	120.00	6.00	73.20	0.10	11.40	0.00	0.00	0.00	15	2015
Итого за прием пищи:	402	13.9	10.2	57.3	391.1	0.10	1.10	51.20	0.00	0.20	343.50	61.10	301.30	1.90	402.40	47.80	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2015
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом и сметаной	180	4.3	6.5	13.3	132.8	0.10	6.40	4.50	0.50	0.50	35.80	22.30	81.00	1.50	473.00	52.10	0.00	0.10	97	2015
Голубцы ленивые с говядиной	150/50	16.6	18.5	18.6	323.3	0.00	13.20	9.40	0.10	0.10	60.20	35.70	171.00	2.60	441.60	50.60	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	180	0.5	0.1	17.4	79.6	0.00	39.60	0.10	0.00	0.00	18.80	6.40	11.80	0.60	79.90	0.00	0.00	0.00	388	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	620	24.9	25.6	65.2	619.0	0.20	60.72	14.00	0.60	0.60	126.41	76.05	312.07	6.68	1 055.70	105.20	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная с яблоками	150	18.6	11.3	38.0	342.0	0.00	1.60	19.60	0.10	0.10	133.60	25.60	185.30	1.70	237.90	46.40	0.00	0.00	297	2013
Соус из кураги	30	0.2	0.0	5.9	24.6	0.00	0.00	4.30	0.00	0.00	3.60	1.20	1.30	0.10	35.40	0.00	0.00	0.10	626	2013
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	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:	380	20.0	18.2	61.2	499.5	0.00	1.60	23.90	0.10	0.10	146.70	29.90	189.30	2.10	283.00	46.40	0.00	0.10		
Всего за день:		59.7	64.2	201.9	1 587.0	0.30	67.02	89.10	0.70	0.90	629.21	174.25	815.27	13.18	1 957.10	201.20	0.00	0.20		

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		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	
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая	180	4.7	2.9	20.0	131.9	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	110.60	21.30	112.80	0.80	183.70	36.70	0.00	0.00	35	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4.0	3.9	14.6	117.2	0.10	0.70	16.20	0.00	0.10	143.10	19.40	105.80	0.30	209.70	12.20	0.00	0.00	379	2015	
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.60	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:	400	11.1	15.0	50.0	393.8	0.20	1.20	67.80	0.20	0.20	262.70	50.60	247.10	1.70	434.20	50.00	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	190	3.3	5.7	7.8	101.1	0.00	4.10	7.40	0.00	0.30	29.30	16.60	51.70	1.20	281.60	48.60	0.00	0.10	158	2004	
Биточек "Смачный"	70	10.6	13.4	9.9	213.1	0.00	0.60	22.20	0.00	0.10	93.60	20.80	138.50	1.40	52.60	24.60	0.00	0.00	тк		
Рагу из овощей	190	2.5	2.8	13.3	90.7	0.10	11.90	0.30	0.00	0.10	36.70	26.30	59.50	1.30	436.00	20.90	0.00	0.00	143	2015	
Огурец свежий	50	0.3	0.0	1.0	5.3	0.00	3.45	0.00	0.00	0.00	8.44	7.14	15.03	0.29	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	16.1	67.9	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 йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	6.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	665	20.2	22.5	63.1	556.4	0.20	20.05	29.90	0.00	0.50	183.54	81.04	303.93	5.99	812.10	96.60	0.00	0.10			
Уплотненный полдник																					
Тефтели рыбные с соусом	90/50	13.4	7.0	15.0	182.5	0.10	1.20	4.30	0.00	0.10	39.90	38.10	144.80	0.90	336.00	129.50	0.00	0.00	239	2015	
Рис отварной	130	3.7	4.3	39.5	216.5	0.00	0.00	14.20	0.10	0.00	23.10	26.90	74.80	0.60	55.20	80.70	0.00	0.00	171	2015	
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	6.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	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			
Итого за прием пищи:	480	19.5	12.2	75.3	499.5	0.10	1.20	18.50	0.10	0.10	79.10	78.00	247.80	2.40	440.20	211.30	0.00	0.00			
Всего за день:		61.3	50.2	201.1	1 510.8	0.50	35.45	116.20	0.30	0.80	546.14	220.04	813.13	12.99	2 047.90	360.50	0.00	0.10			

10 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	180	4.9	3.4	20.2	138.7	0.00	0.60	13.60	0.00	0.10	134.20	21.70	137.70	0.50	202.90	38.20	0.00	0.00	26	2010	
Чай с молоком	180	2.9	2.9	11.6	91.0	0.00	0.50	12.40	0.00	0.10	111.00	14.10	77.60	0.50	162.20	9.30	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	9.60	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00			
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	86.1	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:	400	10.2	14.5	47.3	374.4	0.00	1.10	66.00	0.20	0.20	254.20	45.70	249.80	1.60	405.60	48.60	0.00	0.00			
2 Завтрак																					
Кефир	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2015	
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
Свекольник с говядиной и сметаной	180/10	5.0	4.1	9.5	105.4	0.00	5.00	4.30	0.00	0.30	35.90	22.80	68.20	1.80	400.20	49.80	0.00	0.10	83	2015	
Печень по-строгановски	35/35	9.3	6.9	2.9	130.1	0.10	7.30	10.70	0.00	0.80	17.10	10.10	142.60	3.00	176.10	20.30	0.00	0.00	255	2015	
Макаронные изделия отварные	130	5.4	3.5	34.7	196.4	0.10	0.00	11.00	0.10	0.00	24.30	9.80	40.40	0.90	62.00	52.70	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)	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	55.30	0.00	0.00	0.00	348	2015	
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	635	23.2	15.4	74.9	568.6	0.30	12.80	27.90	0.10	1.10	114.30	63.60	308.30	8.20	800.10	128.40	0.00	0.10			
Уплотненный полдник																					
Пудинг творожный	160	24.6	8.6	24.8	297.4	0.00	0.50	30.20	0.30	0.40	204.60	33.10	264.80	1.30	241.60	7.60	0.00	0.00	222	2015	
Фруктовая подлива	30	0.1	0.0	14.5	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	1.50	1.80	0.20	28.30	0.00	0.00	0.00	10	2008	
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Плошка 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:	420	29.4	15.2	79.7	597.6	0.10	0.60	32.00	0.30	0.40	241.50	45.10	314.30	2.20	352.30	28.90	0.00	0.00			
Всего за день:		68.0	50.9	209.1	1 646.8	0.50	15.80	161.90	0.60	2.00	826.00	179.60	1 037.40	12.20	1 558.30	203.90	0.00	0.10			

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	580,8	531,0	2000,2	15755,8	4.90	364.97	1 243.60	9.30	10.20	6 369.73	2 020.67	8 485.66	127.75	19 067.50	2 618.80	0.00	1.20
Среднее значение за период	58.1	53.1	200.0	1 575.6	0.50	36.50	124.40	0.90	1.00	636.97	202.07	848.57	12.78	1 906.80	261.90	0.00	0.10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.7	30.3	55.0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
3-7 лет	403	160	654	415