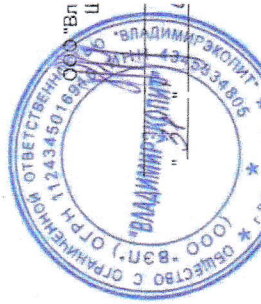
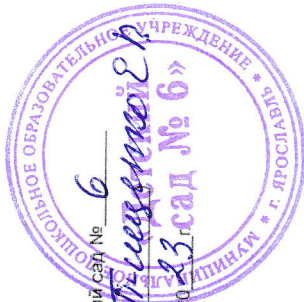


"Согласовано"
Заведующий МДОУ детский сад № 6
31.01.2023 г. сад № 6



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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества										
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	156.00	31.90	0.00	0.00
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.80	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00
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	1.80	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	358	9.7	12.6	48.1	357.4	0.10	1.00	56.00	0.10	0.20	224.60	49.00	214.90	1.60	375.40	43.50	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
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 кури	150/10	4.5	1.6	9.1	69.6	0.00	0.60	0.10	0.00	0.30	16.80	8.10	33.20	0.80	65.20	37.50	0.00	0.10
Капуста тушеная с куриой	220	10.9	9.7	15.2	207.6	0.10	38.40	22.90	0.10	0.20	102.20	41.90	130.40	2.60	438.30	42.90	0.00	0.00
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
Хлеб ржаной йодированный	96	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:	596	18.3	11.8	52.4	407.7	0.20	59.00	23.00	0.10	0.50	132.90	58.40	194.90	4.80	553.20	82.40	0.00	0.10
Уплотненный полдник																		
Омлет натуральный	160	12.3	15.2	3.7	225.1	0.10	0.40	25.60	2.00	0.40	118.80	16.60	186.90	1.90	227.30	67.80	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
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	8.00	0.00	0.00	0.00
Булочка с посыпкой	50	4.6	5.1	28.6	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
Итого за прием пищи:	395	21.5	23.6	49.7	522.3	0.20	0.50	48.60	2.00	0.40	242.80	38.80	303.40	3.20	333.70	93.80	0.00	0.00
Всего за день:		49.5	48.0	165.4	1353.4	0.50	40.50	127.60	2.20	1.10	600.30	146.20	719.20	9.60	1262.30	219.70	0.00	0.10

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	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			
																			В1, мг		
Завтрак																					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес", молочная жидкая	150	4.1	3.3	15.8	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		
Кофейный напиток на молоке	150	3.8	3.7	12.9	0.10	0.70	15.60	0.00	0.10	136.40	18.00	160.70	0.30	200.20	11.70	0.00	0.00	379	2015		
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	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	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	208	2015		
Итого за прием пищи:	365	14.6	11.7	41.9	0.20	1.10	25.80	0.90	0.30	257.70	57.60	288.70	2.20	461.50	53.10	0.00	0.00				
2 Завтрак																					
Кисломолочный напиток	150	4.4	4.8	6.0	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	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 со свиной и сметаной	150/10	3.1	7.8	6.4	0.00	4.50	3.10	0.00	0.30	30.00	13.80	28.30	0.90	194.90	35.70	0.00	0.10	82	2015		
Суфле рыбное	50	8.6	5.5	0.6	0.00	0.30	13.50	0.40	0.10	35.70	21.70	116.50	0.50	219.80	80.40	0.00	0.00	400	2004		
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.30	24.70	76.40	0.90	625.20	47.70	0.00	0.00	128	2015		
Овощи натуральные соленные	15	0.1	0.0	0.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	2.10	3.60	0.10	21.20	0.00	0.00	0.00	70	2015		
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	0.2	0.0	9.1	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	38	2.4	0.4	12.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.90	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	541	17.2	17.8	46.5	0.20	14.10	31.10	0.50	0.50	134.20	72.80	261.50	4.30	1155.90	165.80	0.00	0.10				
Уплотненный полдник																					
Зелевка творожная	120	24.4	9.4	20.7	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	168.50	27.40	232.20	1.10	166.80	1.60	0.00	0.00	223	2015		
Молоко стуженное	20	1.4	1.7	11.1	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	6.80	43.80	0.00	73.00	1.40	0.00	0.00				
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	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	96	2010		
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	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:	315	27.8	11.8	49.2	0.00	0.40	36.70	0.20	0.30	243.50	45.10	299.60	1.80	280.60	3.90	0.00	0.00				
Всего за день:		64.0	46.1	143.6	0.40	16.70	123.60	1.60	1.40	815.40	196.50	992.30	8.50	1898.00	222.80	0.00	0.10				

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Б, 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					
																			В1, мг	С, мг	А, мкг		
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			
Какао с молоком	180	4.9	4.8	14.1	130.2	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	164.10	28.30	128.30	0.70	268.90	14.00	0.00	0.00	382	2015			
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	66.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.90	0.60	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:	363	10.8	13.8	43.8	368.6	0.10	1.20	60.40	0.10	0.20	263.80	54.30	246.10	1.50	456.10	46.20	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 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			
Плов со свиной	150	8.3	24.5	28.1	384.9	0.00	0.60	0.20	0.00	0.00	18.00	21.90	60.10	0.60	74.20	57.30	0.00	0.00	443	2004			
Компот из плодов или ягод сушеных	150	0.3	0.1	14.4	60.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.00	7.10	17.50	0.60	125.10	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	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	506	16.3	26.6	66.5	591.1	0.20	6.40	0.40	0.00	0.30	59.60	54.00	151.30	3.50	657.60	99.60	0.00	0.00					
Уплотненный полдник																							
Жаркое по-домашнему	200	7.9	18.2	25.2	311.8	0.30	12.30	0.30	0.00	0.50	34.50	37.40	91.60	2.30	849.40	88.30	0.00	0.10	4044253				
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	21.90	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			
Шанежи 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			
Итого за прием пищи:	425	16.0	21.8	67.1	548.9	0.40	12.30	7.20	0.30	0.50	103.90	56.50	184.90	3.60	953.20	110.70	0.00	0.10					
Всего за день:		43.1	62.2	192.6	1 564.6	0.70	19.90	68.00	0.40	1.00	427.30	164.80	582.30	9.00	2 066.90	256.50	0.00	0.10					

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	Витамины						Минеральные вещества										
				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	150	4.0	2.8	16.8	115.7	0.00	0.50	11.30	0.00	0.10	1.11.80	18.00	115.00	0.40	169.20	32.50	0.00	0.00	36	2010
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	128.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	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		
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:	363	9.4	12.7	42.2	336.1	0.00	1.10	57.90	0.10	0.20	249.10	42.70	229.80	1.40	393.20	44.30	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																				
Суп картофельный с яйцом и сметаной	150	3.7	5.3	11.0	109.9	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
Рагу из овощей с курой	200	10.8	9.4	20.8	224.7	0.10	23.20	23.40	0.10	0.20	64.90	44.40	144.70	2.20	718.60	48.00	0.00	0.00	143штк	2015
Бобовые отварные	15	0.3	0.0	1.7	8.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	2.70	2.90	8.40	0.10	14.90	0.00	0.00	0.00	133	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:	561	17.6	15.2	68.9	462.6	0.30	29.00	26.60	0.50	0.60	109.40	74.20	251.60	4.90	1176.40	93.40	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный	140	21.6	7.7	21.8	251.8	0.00	0.40	26.50	0.30	0.30	179.40	29.00	232.80	1.00	212.30	6.80	0.00	0.00	222	2015
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
Кондитерское изделие	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	22.9	14.6	47.8	429.9	0.00	0.40	26.50	0.30	0.30	189.50	32.60	236.30	1.30	239.10	6.80	0.00	0.00		
Всего за день:		50.4	43.0	161.6	1289.7	0.30	43.50	111.00	0.90	1.10	568.80	159.90	732.00	10.50	2170.10	147.10	0.00	0.10		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	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			
																			В12, 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	142.60	31.60	0.00	0.00	0.00		
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	16.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.60	14.00	0.00	0.00	0.00		
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	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	0.00		
Итого за прием пищи:	383	10.3	13.6	45.5	360.7	0.10	1.20	60.80	0.10	0.20	264.00	42.40	217.20	1.20	417.00	46.60	0.00	0.00	0.00		
2 Завтрак																					
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	16.2	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	0.00		
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	16.2	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	0.00		
Обед																					
Суп овощной "Мозайка" со сметаной	150	1.4	1.6	7.2	52.6	0.00	7.60	6.30	0.00	0.30	29.00	15.70	33.30	1.00	262.10	35.30	0.00	0.10	0.10		
Печень по-строгановски	30/30	7.9	5.9	2.6	111.8	0.10	6.20	9.40	0.00	0.70	14.90	8.70	122.10	2.60	151.10	19.80	0.00	0.00	0.00		
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	0.00		
Напиток из плодов сушеных	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	0.00		
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	0.00		
Итого за прием пищи:	506	16.5	10.9	60.3	430.8	0.30	13.90	25.10	0.10	1.00	86.20	43.00	226.30	6.20	560.40	101.70	0.00	0.10	0.10		
Уплотненный полдник																					
Тертые 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	0.00		
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.60	24.70	76.40	0.90	625.20	51.70	0.00	0.00	0.00		
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	0.00		
Чай без сахара	150	0.1	0.0	0.0	0.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	3.00	3.00	0.30	10.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	18	1.0	6.2	10.7	99.9	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		
Итого за прием пищи:	423	14.7	17.6	52.2	433.1	0.10	9.60	18.10	0.10	0.10	85.70	62.10	198.80	2.30	898.60	141.70	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		42.3	42.3	173.2	1289.1	0.50	27.60	104.00	0.30	1.30	446.40	153.50	652.80	11.80	2086.00	291.40	0.00	0.10	0.10		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, 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									
		Углеводы, г	Углеводы, г																								
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	152.20	31.30	0.00	0.00	0.00	35	2010						
Чай с молоком	200	3.9	3.8	13.7	113.9	0.10	0.70	16.20	0.00	0.10	146.50	20.00	104.60	0.80	222.40	12.20	0.00	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	0.50	36.30	1.10	0.00	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	0.00	14	2015						
Итого за прием пищи:	388	10.2	13.0	45.9	355.4	0.10	1.10	57.90	0.10	0.20	247.30	47.60	228.60	2.10	416.10	44.60	0.00	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	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	0.00								
Обед																											
Суп картофельный с бобовыми (горошком луценым)	150	3.7	2.9	11.6	87.6	0.10	2.80	0.10	0.00	0.30	24.20	19.90	47.10	1.40	281.00	36.60	0.00	0.10	0.10	402	2015						
Рыба, тушеная с овощами	50/60	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	0.00	374	2004						
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	0.50	46.80	66.60	0.00	0.00	0.00	171	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	0.00	349	2015						
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.8	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	0.00								
Итого за прием пищи:	546	19.1	12.5	73.9	494.9	0.30	4.30	12.50	0.10	0.40	93.80	87.60	274.80	4.00	705.10	232.70	0.00	0.10	0.10								
Уплотненный полдник																											
Запеканка творожная	120	24.4	9.4	20.7	287.4	0.00	0.20	96.70	0.20	0.20	168.50	27.40	232.20	1.10	166.80	1.60	0.00	0.00	0.00	223	2015						
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	0.00	10	2008						
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	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	0.00	376	2015						
Итого за прием пищи:	320	26.9	10.3	50.2	423.1	0.00	0.20	96.70	0.20	0.20	185.20	40.90	261.20	2.00	232.80	2.70	0.00	0.00	0.00								
Всего за день:		56.2	35.8	185.2	1 339.4	0.40	5.60	107.10	0.40	0.80	526.30	176.10	762.60	8.10	1 354.10	260.00	0.00	0.10	0.10								

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции		Углевод, г	Жир, 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			
	Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая	150	4.4	2.9	19.5	0.10	0.40	9.70	0.00	0.10	91.70	24.20	99.70	0.60	159.60	32.20	0.00	0.00	32	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	16.4	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	20	1.5	0.6	10.3	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			
Сыр (порциками)	12	3.1	3.1	0.0	41.3	0.00	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:	362	13.5	11.1	45.2	0.20	1.30	56.00	0.00	0.20	379.90	58.50	310.90	1.50	437.90	46.90	0.00	0.00			
2 Завтрак																				
Кисло молочные напитки (кефир)	150	4.4	4.8	6.0	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010	
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																				
Рассольник ленинградский с перловой крупой, сметаной	150	1.6	2.2	10.4	0.10	4.10	3.20	0.00	0.30	22.90	16.10	42.40	1.00	237.90	39.20	0.00	0.10	96	2015	
Печень по-строгановски	30/30	7.9	5.9	2.5	11.2	0.10	6.20	9.20	0.00	0.70	14.90	121.90	2.60	150.90	18.20	0.00	0.00	255	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	110	5.6	4.2	30.0	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	
Икра свекольная	20	0.4	1.0	1.3	21.5	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	5.40	11.30	0.40	77.30	5.90	0.00	0.00	75	2015	
Напиток из плодов сушеных	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	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	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	526	19.1	13.7	65.3	0.50	11.50	21.90	0.10	1.10	85.20	135.70	354.10	9.20	820.50	99.00	0.00	0.10			
Уплотненный полдник																				
Котлета "Рыжик"	70	9.7	11.9	7.0	185.7	0.10	1.30	14.10	0.00	0.10	19.60	18.50	101.70	1.20	60.80	25.10	0.00	0.00	TKK	2022
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.30	24.70	76.40	0.30	625.20	47.70	0.00	0.00	128	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.80	25.50	0.60	39.30	1.10	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	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Вегарушка с творогом	50	6.7	2.6	23.9	148.6	0.00	0.00	6.50	0.00	0.00	33.30	8.60	59.90	0.40	69.00	17.60	0.00	0.00	108	2010
Итого за прием пищи:	430	21.6	19.5	68.9	558.0	0.20	9.70	35.10	0.10	0.20	110.90	64.30	265.80	3.30	802.30	91.50	0.00	0.00		
Всего за день:		58.6	49.1	185.4	1 487.4	0.90	23.60	142.90	0.20	1.80	756.20	279.50	1 073.	14.20	2 060.	237.40	0.00	0.10		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
																										В1, мг	С, мг		
Завтрак																													
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.6	4.3	14.8	125.3	0.60	17.30	0.00	0.10	128.50	15.50	96.70	0.30	190.40	47.00	0.00	0.00	120	2015										
Какао с молоком	180	4.4	4.2	13.2	117.5	0.10	0.70	0.00	0.10	143.40	26.00	113.10	0.60	238.20	12.20	0.00	0.00	392	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												
Яйца вареные	40	4.8	4.0	0.3	62.8	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:	390	15.3	13.1	38.6	358.0	0.10	1.30	0.90	0.30	295.00	51.90	293.20	2.10	510.80	67.90	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	369	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												
Обед																													
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной	150	3.5	3.6	6.5	74.5	0.00	3.00	0.00	0.30	23.80	13.40	42.50	1.00	238.20	39.00	0.00	0.10	158	2004										
Суфле из мяса птицы	50	7.7	9.6	0.6	134.6	0.00	0.30	0.40	0.20	25.50	8.50	81.20	0.70	40.00	16.20	0.00	0.00	299/ТТК	2011										
Картофель Тушеный	110	2.4	2.6	17.7	104.2	0.10	8.50	0.20	0.00	22.10	26.20	63.20	1.30	597.60	49.80	0.00	0.10	24	2010										
Компот плодов или ягод сушеных	150	0.3	0.1	14.4	60.2	0.00	0.00	0.00	0.00	17.00	7.10	17.50	0.50	125.10	0.00	0.00	0.00	348	2011										
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	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:	496	16.3	16.3	51.2	436.1	0.20	12.30	0.40	0.90	94.90	62.00	235.70	4.90	1 049.90	107.00	0.00	0.20												
Уплотненный полдник																													
Каша молочная гречневая вязкая со слив. маслом	150	4.7	5.7	17.6	149.5	0.10	0.40	0.10	0.10	89.80	44.60	111.20	1.40	191.30	31.80	0.00	0.00	40	2010										
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015										
Батон йодированный	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	32.80	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	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015										
Пирог "Менник"	50	2.8	7.7	24.3	180.0	0.00	1.60	0.10	0.00	19.30	5.20	31.90	0.30	30.30	0.90	0.00	0.00	ТТК											
Итого за прием пищи:	385	9.6	21.4	59.4	479.4	0.10	0.40	0.40	1.30	125.10	60.70	169.70	2.40	263.90	33.60	0.00	0.00												
Всего за день:		41.2	50.8	164.4	1 339.5	0.40	14.00	1.70	1.30	515.00	174.60	693.60	9.40	1 824.60	208.50	0.00	0.20												

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	
	Масса порции	Жиры, 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			
		Белки, г	Углеводы, г															В1, мг		С, мг
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	180	3.4	12.4	102.0	0.00	0.80	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.80	0.00	0.00	378	2015	
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	4.40	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:	358	9.1	13.1	38.6	322.5	0.10	1.00	56.70	0.10	0.20	233.30	50.50	215.80	1.50	389.90	44.10	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	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	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00			
Обед																				
Суп картофельный рыбный	170	5.2	1.8	12.0	85.7	0.10	6.00	0.20	0.00	0.30	25.90	28.40	86.60	1.20	506.10	74.90	0.00	0.00	97	2015
Азу из говядины	50	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	20.4	13.2	69.1	492.4	0.30	6.90	9.30	0.10	0.40	69.30	55.90	223.80	4.40	661.00	142.00	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная	120	24.5	9.4	20.7	287.5	0.00	0.20	36.70	0.20	0.20	168.60	27.40	232.30	1.10	166.90	1.60	0.00	0.00	223	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	2.50	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Молоко ступенное	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	6.80	43.80	0.00	73.00	1.40	0.00	0.00		
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		
Печенье	18	1.0	6.2	10.7	99.9	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:	328	28.5	17.9	57.3	523.7	0.00	0.40	36.70	0.20	0.30	242.50	43.40	295.40	1.70	274.10	3.70	0.00	0.00		
Всего за день:		58.8	44.4	180.2	1403.1	0.40	11.30	102.70	0.40	0.90	555.60	155.80	745.50	9.70	1505.00	191.30	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. эд., 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		
																					Вит. В12, мкг	В6, мг
Завтрак																						
Каша манная молочная жидкая	150	3.6	2.6	17.1	0.00	0.40	10.10	0.00	0.00	0.10	92.80	12.40	72.50	0.30	142.50	31.60	0.00	0.00	0.00	0.00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	0.10	0.80	18.70	0.00	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2015
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	0.00	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	0.00		
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	358	9.9	13.5	42.9	0.10	1.20	60.80	0.10	0.00	0.20	262.90	40.70	212.90	1.10	410.40	46.30	0.00	0.00	0.00	0.00		
2 Завтрак																						
Сюрик	130	0.5	0.5	12.7	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной и сметаной	150/10	3.2	7.9	6.7	0.00	4.90	3.10	0.00	0.00	0.30	31.90	14.60	30.00	0.90	205.10	39.90	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2015
Котлета рыбная	70	8.5	4.8	12.4	0.10	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	24.50	31.10	122.70	1.20	240.50	85.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	0.10	43.60	24.70	75.40	0.90	625.20	51.70	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2015
Бобовые отварные	15	0.5	0.0	1.0	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	2.70	2.90	8.40	0.10	14.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	131	2015
Напиток из плодов сушеных	150	0.2	0.0	9.1	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	45.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	561	17.6	17.2	69.3	0.30	14.50	17.60	0.10	0.50	124.40	83.80	274.20	5.00	1.180	178.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																						
Омлет натуральный	140	10.7	13.4	3.3	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	0.00	0.00	0.00	210	2015
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	0.00	0.00	0.00	15	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	0.00	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	0.00		
Чай с сахаром	150	0.1	0.0	9.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	2.60	2.30	0.20	8.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Плюшка российская	50	4.4	6.5	34.8	0.10	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	16.80	6.90	41.00	0.40	64.50	20.90	0.00	0.00	0.00	0.00	775	2004
Итого за прием пищи:	380	20.1	23.4	62.5	0.20	0.40	46.50	1.80	0.30	235.80	38.90	293.50	2.90	320.40	82.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:	48.1	64.6	177.4	1.456.5	0.60	29.10	124.90	2.00	1.00	643.90	173.80	794.90	11.90	2.272	310.30	0.00	0.00	0.00	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	512,2	476,3	1729,0	1384,4	5.10	231.80	1 132.80	10.10	11.70	5 855.20	1 780.70	7 748.70	102.70	18 470.40	2 365.00	0.00	0.90
Среднее значение за период	51.2	47.6	172.9	1 384.5	0.50	23.20	113.30	1.00	1.20	585.50	178.10	774.90	10.30	1 847.00	236.50	0.00	0.10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.8	31.0	54.2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1-3 лет	367	146	535	373