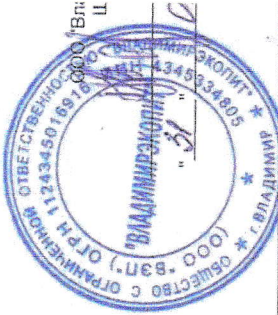


"Согласовано"

Заведующий МДОУ детский сад № 1 "Солнышко"

С.А. Иванова

31.01.2023 г.



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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										
	Масса порции	Белки, 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		
		Жиры, г															Углеводы, г	Ca, 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	188.50	37.40	0.00	0.00
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.50	0.00	0.10	125.50	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00
Батончик к чаю	30	2.3	0.8	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	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	40.00	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	11.4	14.9	58.2	426.9	0.10	1.10	65.80	0.20	0.20	244.80	57.40	244.60	1.80	420.30	49.40	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
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 курицей	200/10	5.0	2.2	12.9	91.8	0.00	0.80	0.20	0.00	0.30	22.70	10.50	39.40	1.00	81.50	49.70	0.00	0.10
Биточек из мяса птицы	70	9.6	11.1	10.1	188.1	0.10	0.60	9.80	0.00	0.10	13.00	18.00	102.10	1.30	37.80	16.60	0.00	0.00
Калюста тушеная	150	3.0	5.6	11.9	115.2	0.04	25.80	0.00	0.00	0.05	88.70	31.52	61.38	1.20	0.00	0.00	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	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:	655	21.1	19.5	66.0	542.3	0.24	27.20	10.00	0.00	0.45	139.90	70.22	242.09	5.30	181.20	68.80	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	1.50	227.30	67.80	0.00	0.00
Сыр (порция)	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	30	2.3	0.8	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
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:	430	21.9	23.8	53.1	539.0	0.20	0.50	48.60	2.00	0.40	245.30	40.90	314.00	3.40	341.90	94.00	0.00	0.00
Всего за день:		54.4	58.2	195.5	1587.4	0.54	28.80	124.40	2.20	1.05	630.00	168.52	800.69	10.50	943.40	212.20	0.00	0.10

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																				Энергетическая ценность, ккал
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	128.20	0.70	207.00	38.20	0.00	0.00	34	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	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	1.70	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	16.5	13.3	50.1	409.6	0.20	1.30	30.90	0.90	0.30	305.60	68.40	334.10	2.50	542.80	61.30	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Кисломолочный напиток	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 со свиной и сметаной	200/10	3.5	8.9	8.1	139.8	0.00	6.00	4.40	0.00	0.30	38.90	17.70	36.50	1.10	247.50	48.50	0.00	0.10	82	2015
Суфле рыбное	90	15.6	9.8	1.2	172.5	0.10	0.70	24.20	0.60	0.20	64.10	39.10	209.60	1.10	395.20	143.20	0.00	0.00	400	2004
Картофельные пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.20	28.60	88.10	1.10	721.00	56.90	0.00	0.00	128	2015
Овощи натуральные соленные	20	0.2	0.0	0.3	2.6	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	4.60	2.80	4.80	0.10	28.20	0.00	0.00	70	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	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:	695	25.8	24.0	56.4	584.7	0.30	17.40	45.40	0.90	0.70	184.10	101.30	384.70	5.70	1 508.40	251.10	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная	150	30.5	11.9	26.0	359.4	0.10	0.30	45.90	0.30	0.30	210.60	34.20	290.60	1.30	208.70	2.00	0.00	0.00	223	2015
Молоко сгущенное	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	61.40	6.80	43.80	0.00	73.00	1.40	0.00	0.00		
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0.0	0.0	24.5	98.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.30	2.60	5.60	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00		
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	1.70	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	400	34.2	14.5	77.0	601.7	0.10	0.50	45.90	0.30	0.40	290.90	52.90	365.50	1.90	321.60	4.50	0.00	0.00		
Всего за день:		81.7	57.6	190.7	1 702.2	0.70	20.50	158.20	2.10	1.70	996.60	247.80	1 255.30	10.30	3 168.00	0.00	0.10			

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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					
																		Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, 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		
Какао витаминизированной 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	120.30	0.70	268.90	14.00	0.00	0.00	362	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		
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:	412	15.1	19.0	49.6	448.1	0.20	1.40	97.90	0.20	0.20	403.70	65.50	342.80	2.20	504.80	51.80	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 картофельный с рыбными консервами	205	6.2	1.7	12.6	91.3	0.10	6.20	0.20	0.00	0.40	19.30	19.30	44.90	1.00	433.40	44.10	0.00	0.10	97	2015		
Тертые мясные с соусом	50/50	6.3	14.8	10.5	158.0	0.20	0.60	14.70	0.00	1.00	19.60	15.70	77.70	0.80	0.00	68.90	0.00	0.00				
Рис с овощами	130	3.7	4.6	37.5	211.9	0.00	0.60	15.80	0.10	0.00	21.50	27.70	76.80	0.70	81.90	41.40	0.00	0.00	450	2003		
Компот из плодов или ягод сушеных	180	0.4	0.1	17.2	72.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.40	8.40	20.90	0.50	150.10	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	38.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	660	19.6	21.5	92.8	611.6	0.40	7.60	30.70	0.10	1.40	88.90	79.70	259.50	4.60	726.60	156.90	0.00	0.10				
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	849.20	88.30	0.00	0.10	404/253			
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				
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	378	2015		
Шоколад 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:	450	15.6	21.7	65.4	539.4	0.40	12.30	7.20	0.30	0.50	104.20	55.30	181.00	3.60	948.10	110.50	0.00	0.10				
Всего за день:		50.3	62.2	226.0	1 678.3	1.00	21.30	135.80	0.60	2.10	596.80	200.50	783.30	10.60	2 179.50	319.20	0.00	0.20				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг						I, мг										
				В1, мг		А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, 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
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	130.00	10.90	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	25.60	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	10.7	15.0	48.1	385.4	0.00	1.20	68.20	0.20	0.20	273.10	48.00	257.30	1.60	433.70	50.20	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 каргофельный с яйцом и сметаной	200	4.8	7.1	14.9	147.8	0.10	7.10	5.00	0.50	0.50	39.80	25.00	90.00	1.80	525.50	57.90	0.00	0.10	97	2015
Буточек "Нажный"	70	6.3	13.4	8.5	198.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	8.10	7.40	22.80	0.50	41.40	16.30	0.00	0.00	TK	
Рагу из овощей	150	2.7	3.3	15.2	103.0	0.10	15.20	0.40	0.00	0.20	45.50	29.90	64.90	1.60	514.10	24.10	0.00	0.00	143	2015
Бобовые отварные	20	0.4	0.0	2.2	11.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	3.60	3.90	11.20	0.10	19.80	0.00	0.00	0.00	133	2015
Напиток из смеси сухобрутков	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:	665	19.7	24.4	71.9	607.5	0.30	23.50	5.40	0.50	0.70	112.50	76.30	228.10	5.80	1162.70	100.80	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный	160	24.7	8.7	24.9	298.6	0.00	0.50	30.30	0.30	0.40	204.80	33.20	265.80	1.30	242.60	7.70	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	1.60	0.20	28.30	0.00	0.00	0.00	10	2008
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		
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
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:	410	27.5	16.2	67.0	542.1	0.00	0.50	30.30	0.30	0.40	221.90	44.40	287.30	2.20	306.80	8.40	0.00	0.00		
Всего за день:		58.4	56.1	199.7	1596.1	0.30	38.20	103.90	1.00	1.30	628.30	179.10	787.00	12.50	2264.60	162.00	0.00	0.10		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции			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															Углеводы, г			
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	65.90	0.30	171.00	37.90	0.00	0.00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	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 (порциями)	10	0.1	0.1	7.3	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	11.5	15.7	51.5	409.4	0.10	1.30	70.80	0.20	0.20	284.00	46.60	236.40	1.30	452.30	53.00	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	1.60	0.00	0.00	369	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	1.60	0.00	0.00		
Обед																				
Суп овощной "Мозайка" со сметаной	200	2.0	2.4	10.1	74.2	0.00	10.80	9.00	0.00	0.30	40.80	22.00	46.80	1.30	368.70	48.60	0.00	0.10	160	2013
Печень по-строгановски	35/35	9.3	6.9	2.0	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	3.7	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
Напиток из плодов сушеных	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:	625	19.9	13.3	73.6	524.3	0.30	18.20	30.70	0.10	1.10	108.50	55.00	275.50	7.50	723.30	124.10	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Тертель 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	396.00	129.50	0.00	0.00	239	2015
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.50	16.80	0.10	0.20	50.50	28.60	86.20	1.10	721.00	60.80	0.00	0.00	128	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 без сахара	180	0.1	0.0	0.0	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	3.70	3.70	0.40	13.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
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		
Итого за прием пищи:	513	19.7	18.7	59.5	494.6	0.20	10.80	21.10	0.10	0.30	106.00	78.70	258.00	2.90	1102.80	191.30	0.00	0.00		
Всего за день:	52.0	47.9	202.8	1505.7	0.60	33.90	122.60	0.40	1.60	370.20	14.20	2484.40	14.20	782.50	370.20	0.00	0.10			

6 ДЕНЬ

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	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	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	110.60	21.30	112.80	0.80	183.70	37.50	0.00	0.00	35	2010	
Чай с молоком	200	3.9	3.8	13.7	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	378	2015	
Батончик к чаю	30	2.3	0.9	15.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	9.50	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:	420	11.0	14.9	49.2	0.20	1.20	67.80	0.20	0.20	266.10	51.20	245.90	2.20	446.90	50.80	0.00	0.00			
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	18.2	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	369	2015	
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	18.2	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 картофельный с бобовыми (горохом луценым)	200	4.8	3.9	15.5	0.10	3.80	0.20	0.00	0.30	32.30	26.50	62.60	1.60	374.70	51.40	0.00	0.10	102	2015	
Рыба, тушеная с овощами	50/50	9.4	5.4	3.4	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	
Рис отварной	130	3.7	4.3	39.5	0.00	0.00	14.20	0.10	0.00	23.10	26.90	74.80	0.60	55.20	60.70	0.00	0.00	171	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	16.1	0.00	0.00	67.9	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	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:	655	21.4	14.2	89.5	0.30	5.30	14.80	0.10	0.40	108.30	100.20	309.70	4.90	819.50	258.10	0.00	0.10			
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная	150	30.5	11.9	26.0	0.10	0.30	45.90	0.30	0.30	210.60	34.20	280.60	1.30	208.70	2.00	0.00	0.00	223	2015	
Фруктовая подлива	30	0.1	0.0	14.5	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	
Батончик к чаю	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			
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	0.00	0.00	21.9	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:	390	33.0	12.8	61.3	0.10	0.30	45.90	0.30	0.30	229.90	48.70	320.60	2.40	286.00	3.10	0.00	0.00			
Всего за день:		65.4	41.9	218.2	1.571.1	6.80	128.50	0.60	0.90	604.30	200.10	876.20	9.50	1 552.40	312.00	0.00	0.10			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины:				Минеральные вещества								№ рецептур	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	К, мг	I, 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
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	153.80	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	9.80	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00		
Сыр (порцики)	12	3.1	3.1	0.0	41.3	0.00	0.10	27.60	0.00	0.00	6.00	73.20	6.00	73.20	0.10	11.40	0.00	0.00	15	2015
Итого за прием пищи:	402	15.2	12.0	54.2	402.5	0.20	1.40	57.90	0.00	0.20	400.20	66.70	338.30	1.80	482.90	52.90	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Рассольник ленинградский с перловой крупой, сметаной	200	2.2	2.9	14.1	82.9	0.10	5.50	4.40	0.00	0.30	30.70	21.10	56.40	1.00	397.40	52.10	0.00	0.10	96	2015
Печень по-строгановски	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	265	2015
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.8	4.9	35.4	230.6	0.20	0.00	10.90	0.10	0.10	18.90	112.30	167.80	3.90	236.10	38.40	0.00	0.00	171	2015
Икра савская	35	0.8	1.8	2.3	38.4	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	16.60	9.20	19.90	0.60	135.40	11.30	0.00	0.00	75	2015
Напиток из плодов сушеных	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:	625	23.3	17.0	80.6	605.6	0.50	14.90	26.00	0.10	1.20	109.60	165.80	432.20	10.80	1 061.50	124.60	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	128	2022
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.20	28.80	88.10	1.10	721.00	56.90	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	0.00	6.60	9.80	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 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:	480	22.1	20.2	72.6	581.0	0.20	10.90	37.40	0.10	0.30	119.20	68.70	277.90	3.60	899.80	100.70	0.00	0.00		
Всего за день:	65.8	55.0	214.6	1 695.5	1 000.0	1.00	28.50	157.40	0.20	2.00	845.40	326.40	1 220.70	16.40	2 444.20	278.20	0.00	0.10		

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	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				
																		Масса порции	Итого за прием пищи:		
Завтрак																					
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.5	5.1	17.8	150.0	0.10	0.80	20.70	0.00	0.10	154.10	18.70	116.00	0.40	228.30	57.20	0.00	0.00	120	2015	
Какао витаминизированный с молоком	180	4.4	4.2	13.2	117.5	0.10	0.70	16.20	0.00	0.10	143.40	28.00	113.10	0.60	238.20	12.20	0.00	0.00	362	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			
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	203	2015	
Итого за прием пищи:	430	17.0	14.2	46.7	408.9	0.20	1.50	37.00	0.90	0.30	322.80	58.40	316.00	2.40	561.80	78.50	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																					
Солынка по-домашнему из птицы со сметаной	190	4.2	4.3	7.9	90.8	0.00	4.10	4.20	0.00	0.30	29.50	16.50	52.20	1.20	287.40	49.40	0.00	0.10	158	2004	
Батон "Нужный"	70	8.3	13.4	8.5	198.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	8.10	7.40	22.80	0.50	41.40	16.30	0.00	0.00	ТТК		
Картофель тушеный	130	2.8	3.1	21.0	123.2	0.10	10.20	0.20	0.00	0.40	26.10	30.90	74.80	1.60	706.20	58.80	0.00	0.10	24	2010	
Компот плодов или ягод сушеных	180	0.4	0.1	17.2	72.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.40	8.40	20.90	0.50	150.10	0.00	0.00	0.00	348	2011	
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	18.7	21.4	69.6	563.3	0.20	14.70	4.40	0.00	0.70	92.20	71.80	209.90	5.60	1 246.30	127.10	0.00	0.20			
Уплотненный полдник																					
Каша молочная гречневая вязкая со слив маслом	200	6.2	7.8	23.5	199.4	0.10	0.60	27.10	0.10	0.20	119.60	59.40	148.00	1.70	254.90	42.40	0.00	0.00	40	2010	
Масло сливочное (порция)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Батон йодированный	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	9.70	3.30	3.00	0.30	10.70	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Пирог "Малина"	50	2.8	7.7	24.3	180.0	0.00	0.00	1.60	0.10	0.00	19.30	5.20	31.80	0.30	30.30	0.90	0.00	0.00	ТТК		
Итого за прием пищи:	470	11.5	23.7	68.7	546.0	0.10	0.60	68.70	0.40	0.20	157.60	77.80	211.40	2.90	336.70	44.40	0.00	0.00			
Всего за день:		47.2	59.3	203.2	1 897.4	0.50	16.80	110.10	1.30	1.20	572.80	208.00	737.30	10.90	2 144.80	250.00	0.00	0.20			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, 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		
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		
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	36.30	1.10	0.00	0.00			
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	65.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00			
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	437.60	50.20	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		
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 рыбный	205	5.5	1.9	12.6	91.4	0.10	6.40	0.20	0.00	0.40	27.80	30.30	52.90	1.20	538.40	81.60	0.00	0.10		
Ау из говядины	70	10.6	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		
Макаронные изделия отварные	130	5.4	3.5	34.7	198.4	0.10	0.00	11.00	0.10	0.00	24.30	9.80	40.40	0.90	82.00	52.70	0.00	0.00		
Напиток из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	16.1	67.8	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	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:	630	25.2	17.1	81.8	604.2	0.30	7.80	11.20	0.10	0.50	81.70	66.00	272.50	5.50	736.30	165.50	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная	150	30.5	11.9	26.1	360.2	0.10	0.30	45.90	0.30	0.30	210.70	34.20	290.80	1.30	208.90	2.00	0.00	0.00		
Молоко сладкое	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		
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		
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	36.30	1.10	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		
Итого за прием пищи:	398	35.3	20.7	68.7	626.2	0.10	0.50	45.90	0.30	0.40	288.20	54.00	362.80	2.20	330.90	4.50	0.00	0.00		
Всего за день:		72.1	53.5	215.6	1 682.8	0.50	13.00	123.80	0.60	1.10	637.90	186.50	893.70	12.00	1 721.00	222.00	0.00	0.10		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур				
		Болит, 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	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	114.20	15.00	86.90	0.30	171.00	37.10	0.00	0.00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	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	8.90	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	11.5	15.7	51.5	409.4	0.10	1.30	70.80	0.20	0.20	284.00	46.60	236.40	1.30	452.30	52.20	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																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной, сметаной	200/10	3.6	9.2	9.3	147.3	0.00	6.50	4.40	0.00	0.30	42.80	19.50	39.70	1.40	273.60	52.80	0.00	0.10	82	2015
Котлета рыбная	70	8.5	4.8	12.4	127.5	0.10	0.50	0.00	0.00	0.10	24.50	31.10	122.70	1.20	240.50	85.00	0.00	0.00	ТТК	
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.50	28.60	88.20	1.10	721.00	60.90	0.00	0.00	128	2015
Бобовые отварные	20	0.6	0.0	1.3	8.0	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	3.60	3.80	11.20	0.10	19.80	0.00	0.00	0.00	131	2015
Напиток из плодов сушеных	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:	675	19.2	19.3	69.8	552.6	0.30	17.50	21.20	0.10	0.60	147.70	96.10	307.50	6.10	1371.40	201.30	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Сметанaturalный	160	12.3	15.2	3.7	225.1	0.10	0.40	26.50	2.00	0.40	118.80	16.60	186.90	1.90	227.30	67.80	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
Батон йодированный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	45.90	1.30	0.00	0.00		
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	10.8	43.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	3.10	2.70	0.30	9.80	0.00	0.00	0.00	376	2015
Плюшка российская	50	4.4	6.4	34.8	215.6	0.10	0.00	0.90	0.00	0.00	16.90	6.70	38.60	0.40	61.80	20.60	0.00	0.00	767	2004
Итого за прием пищи:	435	22.0	25.2	67.3	610.3	0.30	0.50	49.50	2.00	0.40	253.00	43.00	320.00	3.40	354.30	89.70	0.00	0.00		
Всего за день:		53.2	60.7	201.3	1633.4	0.70	32.30	141.50	2.30	1.20	705.50	196.10	878.20	13.70	2539.40	345.60	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	600,5	552,4	2067,6	16259,9	6,44	240,10	1 306,20	11,30	14,15	6 728,50	2 100,52	9 014,89	120,60	20 656,50	2 788,50	0,00	1,20
Среднее значение за период	60,1	55,2	206,8	1 626,0	0,64	24,00	130,60	1,10	1,42	672,90	210,05	901,49	12,10	2 065,70	278,90	0,00	0,10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	30,6	54,6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
3-7 лет	409	170	650	438