

" Утверждаю"

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							№ рецептур	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
Завтрак																			
	200	6,2	3,8	33,6	200,1	0,10	0,60	12,50	0,00	0,10	117,70	34,60	138,90	0,80	210,40	42,50	0,00	38	2010
Каша "Дружба" молочная жидкая	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	378	2015
Чай с молоком	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	
Батончик к чаю	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	14	2015
Масло сливочное (порциями)																			
Итого за прием пищи:	420	12,0	15,4	61,5	448,8	0,10	1,20	67,10	0,20	0,20	256,60	60,90	258,50	1,90	441,20	54,50	0,00	0,00	
2 Завтрак																			
	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	389	2015
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:																			
Обед																			
	180/10	3,9	3,4	11,5	94,6	0,00	0,80	3,40	0,00	0,30	20,30	9,60	36,30	1,00	50,00	44,00	0,00	111	2015
Суп с макаронными изделиями и курицей	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	279	2015
"Ежики" мясные со сметанным соусом	30	0,7	1,5	2,1	32,7	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	14,40	8,00	17,00	0,50	115,90	10,70	0,00	75	2015
Угря свекольная	180	0,1	0,1	12,5	52,8	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	13,40	4,40	3,60	0,70	101,00	0,70	0,00	342	2015
Компот из яблок свежих	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	
Хлеб ржаной поджаренный	615	21,7	30,9	54,6	1823,2	0,10	5,10	20,20	0,00	0,30	86,20	42,20	141,40	4,40	416,50	100,40	0,00	0,10	
Итого за прием пищи:																			
Уплотненный полдник																			
	160	12,3	15,2	3,7	225,1	0,10	0,40	25,60	2,00	0,40	118,80	16,60	186,30	1,90	227,30	67,80	0,00	210	2015
Омлет натуральный	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	15	2015
Сыр (порциями)	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	376	2015
Чай без сахара	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	
Батончик к чаю	50	4,0	2,1	32,7	166,5	0,00	0,00	4,40	0,00	0,00	21,20	7,30	39,90	0,50	80,80	17,90	0,00	108	2010
Выпечное изделие																			
Итого за прием пищи:	430	21,3	20,8	51,8	505,1	0,10	0,50	53,00	2,00	0,40	256,70	42,50	316,90	3,50	369,90	86,80	0,00	0,00	
Всего за день:		55,0	57,1	186,1	1 654,3	0,30	6,80	140,30	2,20	0,90	595,50	145,60	716,80	9,80	#####	241,70	0,00	0,10	

2 день

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	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200	5,5	4,4	21,2	153,6	0,10	0,60	13,40	0,00	0,10	129,30	36,60	140,10	0,80	229,90	43,30	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	1,10	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
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:	460	17,2	21,1	52,4	491,0	0,20	1,40	72,20	1,10	0,30	320,80	72,00	351,00	2,60	567,20	66,40	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																				
Рассольник ленинградский с перловой крупой и сметаной	180	2,0	2,7	12,7	84,7	0,10	5,10	4,40	0,00	0,30	28,30	19,30	51,20	1,20	358,20	47,80	0,00	0,10	96	2015
Супле рыбное	90	15,6	9,8	1,2	172,5	0,10	0,70	24,20	0,80	0,20	64,10	39,10	209,60	1,10	395,20	143,20	0,00	0,00	400	2004
Картофельное 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 свежие	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,46	0,00	0,00	0,00	8,47	7,16	15,10	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	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:	695	24,7	17,9	68,2	566,6	0,40	58,46	45,50	0,90	0,70	177,97	109,16	415,00	6,09	#####	250,40	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	133,50	25,60	185,30	1,70	237,90	44,40	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
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	2,00	5,60	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	ТТК	
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		
Итого за прием пищи:	415	21,4	12,3	86,4	856,4	0,10	1,60	23,90	0,10	0,10	157,10	40,40	222,00	2,50	319,80	45,70	0,00	0,10		
Всего за день:		63,8	51,8	219,7	1 675,1	0,70	74,46	141,60	2,10	1,10	676,67	231,96	#####	14,09	#####	365,10	0,00	0,20		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Оборник 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	200	4,7	3,4	27,8	167,4	0,00	0,60	13,00	0,00	0,10	117,70	24,60	113,40	0,40	184,10	42,10	0,00	0,00	33	2010
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Какао витаминизированный 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
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)	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:	430	14,6	19,0	57,4	476,7	0,10	1,50	94,70	0,20	0,20	390,80	67,80	331,20	1,80	503,30	57,20	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (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																				
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180	1,5	2,6	6,7	58,3	0,00	8,80	4,40	0,00	0,30	38,70	15,40	33,50	1,00	225,70	47,40	0,00	0,10	88	2015
Фрикадельки в соусе	50/50	8,8	10,2	11,0	178,6	0,00	0,80	4,30	0,00	0,10	17,90	16,20	80,80	1,30	193,20	24,10	0,00	0,00	280	2015
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
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	21,3	18,2	79,0	581,1	0,30	9,70	19,60	0,10	0,50	101,80	157,00	327,60	8,50	771,50	112,40	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Жаркое по-домашнему со свинойной	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	ТТК	
Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,00	12,90	0,10	0,00	0,00	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	71	2015
Молочный ванильный напиток	200	5,7	6,0	17,0	158,5	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	215,40	23,60	151,90	0,20	308,30	19,00	0,00	0,00		
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		
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:	503	17,8	31,5	72,8	973,9	0,50	25,90	25,70	0,00	0,70	264,60	82,60	286,30	3,70	1099,00	109,60	0,00	0,10		
Всего за день:		58,9	74,5	216,4	1 837,9	1,00	38,40	176,00	0,30	1,70	973,20	332,60	1099,00	14,20	279,20	279,20	0,00	0,20		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углероды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																						
Каша ячневая молочная жидкая	200	5,5	3,8	22,5	154,2	0,20	0,60	15,10	0,00	0,10	149,00	24,00	152,90	0,50	225,50	43,30	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	190,00	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	9,90	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	40,00	0,20	0,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	420	11,3	15,4	50,4	400,9	0,20	1,20	69,70	0,20	0,20	287,90	50,30	272,50	1,60	456,30	55,30	0,00	0,00	14	2015		
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 клецками и свиной	180/10	5,2	6,7	19,9	167,7	0,00	3,30	0,20	0,00	0,30	22,60	15,10	43,70	1,00	247,10	50,90	0,00	0,10	108/109	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	285	2015		
Макаронные изделия отварные	130	5,4	3,5	34,8	186,7	0,10	0,00	11,00	0,10	0,00	24,30	9,80	40,50	0,90	62,10	52,70	0,00	0,00	309	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	23,4	17,7	88,7	640,7	0,30	10,60	21,90	0,10	1,10	79,50	45,20	266,00	6,70	547,20	126,40	0,00	0,10				
Уплотненный полдник																						
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		
Овощи натуральные свежие	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,46	0,00	0,00	0,00	8,47	7,16	15,10	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	71	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		
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				
Выпечное изделие	50	4,7	3,4	30,6	173,7	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	22,70	7,50	45,40	0,40	73,50	3,00	0,00	0,00	422	2015		
Итого за прием пищи:	565	20,4	14,3	80,4	545,3	0,50	15,46	17,70	0,10	0,20	126,47	95,46	312,20	3,59	184,30	0,00	0,00					
Всего за день:		55,6	47,9	232,2	1 648,0	1,00	40,26	109,30	0,40	1,50	514,67	201,36	865,00	14,79	368,60	0,00	0,10					

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			Se, мг	
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая	200	5,1	3,4	22,9	149,8	0,00	0,60	13,40	0,00	0,10	123,50	16,60	96,40	0,30	189,90	42,10	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	9,90	25,50	0,60	38,30	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:	420	12,0	16,1	53,8	424,4	0,10	1,40	72,10	0,20	0,20	296,30	48,20	245,90	1,30	471,20	57,20	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																				
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
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	ТТК	2022
Капуста тушеная со сметаной	130	3,2	3,4	9,3	86,5	0,00	27,30	12,70	0,10	0,10	72,70	24,20	50,90	1,50	308,80	29,10	0,00	0,00	ТТК	
Компот из яблок свежих	180	0,1	0,1	12,5	52,8	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	13,40	4,40	3,60	0,70	101,00	0,70	0,00	0,00	342	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	22,0	17,4	58,2	497,9	0,20	37,00	26,30	0,10	0,60	135,00	76,90	242,00	6,40	#####	105,30	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	7,80	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
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:	388	25,8	14,8	55,4	277,4	0,00	0,50	30,20	0,30	0,40	217,30	37,70	269,30	1,80	279,60	7,80	0,00	0,00		
Всего за день:		65,0	54,1	174,6	1 506,1	0,40	40,20	164,70	0,60	1,50	865,00	188,00	928,50	9,70	#####	170,10	0,00	0,10		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,2	3,4	22,2	146,6	0,10	0,60	13,00	0,00	0,10	123,00	23,70	125,30	0,90	204,10	41,70	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	146,80	20,00	104,60	0,80	222,40	12,20	0,00	0,00	378	2015
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
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		
Итого за прием пищи:	440	11,5	15,4	51,4	405,2	0,20	1,30	69,20	0,20	0,20	278,50	53,60	258,40	2,30	467,30	55,00	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																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)	180	4,3	3,4	13,9	104,8	0,10	3,50	0,20	0,00	0,30	28,90	23,80	56,40	1,70	337,30	47,10	0,00	0,10	102	2015
Тестели "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	ТТК	
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
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	16,1	67,9	0,00	0,00	0,00	0,30	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:	635	20,3	19,3	88,7	628,1	0,30	4,50	17,50	0,10	0,30	90,20	56,50	189,60	5,20	597,10	137,40	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	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	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 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
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:	515	18,1	19,3	39,8	434,2	0,20	13,50	48,60	2,00	0,40	256,80	46,70	294,70	5,90	653,80	71,70	0,00	0,00		
Всего за день:		55,1	59,8	187,1	1 573,9	0,80	20,60	171,40	2,30	1,20	841,90	182,00	914,00	13,60	####	264,10	0,00	0,10		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная жидкая	200	6,2	3,8	33,6	200,1	0,10	0,60	12,50	0,00	0,10	117,70	34,60	138,90	0,80	210,40	42,50	0,00	0,00	38	2010	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
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	
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)	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:	430	15,7	19,1	64,5	509,1	0,20	1,50	94,20	0,20	0,20	390,50	71,20	349,40	1,90	501,20	57,60	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	261,60	48,60	0,00	0,10	158	2004	
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	
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	115,90	10,70	0,00	0,00	75	2015	
Компот из яблок свежих	180	0,1	0,1	12,5	52,8	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	13,40	4,40	3,60	0,70	101,00	0,70	0,00	0,00	342	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:	645	23,7	26,3	55,9	587,8	0,10	20,40	16,80	0,10	0,40	125,40	73,30	282,50	6,80	981,30	113,10	0,00	0,10			
Уплотненный полдник																					
"Гуляш" "Болоньеиз" (субпродукты)	70	12,8	7,9	4,9	141,0	0,12	2,80	0,23	0,00	0,35	14,80	19,46	122,12	2,93	259,62	25,63	0,00	0,00	404/812		
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	
Овощи натуральные свежие	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	
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			
Молочный ванильный напиток	200	5,7	6,0	17,0	158,5	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	215,40	23,60	151,90	0,20	308,30	19,00	0,00	0,00			
Кондитерское изделие	18	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:	523	26,1	26,4	75,7	662,2	0,52	26,80	41,13	0,10	0,65	285,60	94,16	402,92	5,53	#####	103,43	0,00	0,00			
Всего за день:		66,0	72,3	208,8	1 820,2	0,82	61,70	152,13	0,40	1,25	822,30	249,06	#####	17,13	#####	276,73	0,00	0,10			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша пшенная молочная жидкая	200	5,9	4,0	25,9	0,10	0,60	13,00	0,00	0,10	122,10	32,30	132,80	0,80	213,00	42,90	0,00	0,00	32	2010	
Какао витаминизированный с молоком	180	4,4	4,2	13,2	0,10	0,70	16,20	0,00	0,10	143,40	26,00	113,10	0,60	238,20	12,20	0,00	0,00	382	2015	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015	
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	209	2015	
Итого за прием пищи:	460	17,5	20,4	54,9	0,20	1,30	69,30	1,10	0,30	293,20	72,00	335,80	2,80	548,00	64,20	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	389	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 рыбный	225	6,4	2,4	16,1	0,10	8,00	0,20	0,00	0,40	33,90	36,80	111,30	1,50	662,70	56,30	0,00	0,10	97	2015	
Биточек "Смачный"	70	10,6	13,4	9,9	0,00	0,50	22,20	0,00	0,10	93,60	20,80	138,50	1,40	52,60	24,60	0,00	0,00	тлк		
Рагу из овощей	150	2,8	3,3	15,2	0,10	15,20	0,40	0,00	0,30	45,70	30,00	65,00	1,60	514,20	26,10	0,00	0,10	143	2015	
Напиток из шиповника с изюмом	180	0,5	0,1	17,4	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	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:	670	23,3	19,7	73,6	0,30	63,40	22,90	0,00	0,80	200,10	102,60	365,80	6,90	#####	149,50	0,00	0,20			
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный	160	24,6	8,6	24,8	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	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	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	
Выпечное изделие	50	4,6	6,6	35,0	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	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:		70,2	55,3	226,4	0,60	65,30	124,20	1,40	1,50	734,80	219,70	#####	11,90	#####	242,60	0,00	0,20			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200	5,5	4,4	21,2	153,6	0,10	0,60	13,40	0,00	0,10	129,30	36,60	140,10	0,80	229,90	43,30	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
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:	420	11,3	16,0	49,1	400,3	0,10	1,20	68,00	0,20	0,20	268,20	62,90	259,70	1,90	460,70	55,30	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																				
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	180	1,6	4,2	8,1	84,2	0,00	6,00	4,40	0,00	0,30	38,80	17,60	36,50	1,10	247,10	48,50	0,00	0,10	82	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
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
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:	605	19,3	20,4	74,9	589,9	0,10	8,10	20,20	0,10	0,40	100,70	74,10	269,00	5,70	519,50	121,10	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Капуста тушеная с мясом свинины	200	11,2	22,1	13,9	330,9	0,10	34,40	13,50	0,10	0,10	88,60	31,00	62,80	1,90	388,20	38,30	0,00	0,00	ТТК	
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 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
Выпечное изделие	50	6,1	2,9	24,5	153,3	0,10	0,00	6,90	0,30	0,00	56,80	8,20	68,70	0,60	63,00	21,50	0,00	0,00	740	2004
Итого за прием пищи:	465	20,0	26,0	61,8	597,8	0,30	34,40	20,40	0,40	0,10	161,60	53,90	165,00	3,50	516,80	61,10	0,00	0,00		
Всего за день:		55,8	68,2	193,0	1 694,4	0,60	45,00	144,70	0,70	1,00	746,90	216,10	855,00	11,30	#####	237,50	0,00	0,10		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая	200	5,1	3,4	22,9	149,8	0,00	0,60	13,40	0,00	0,10	123,50	16,60	96,40	0,30	189,90	42,10	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	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло йодированное (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:	420	12,0	16,1	53,8	424,4	0,10	1,40	72,10	0,20	0,20	296,30	48,20	245,90	1,30	471,20	57,20	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	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 из овощей со свиной и сметаной	180/10	3,5	7,1	7,9	117,4	0,00	6,00	3,80	0,00	0,30	29,00	15,50	35,90	0,80	259,30	43,10	0,00	0,10	99	2015
Рыба, тушенная 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	4,8	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
Овощи натуральные свежие	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,46	0,00	0,00	0,00	8,47	7,16	15,10	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Компот из яблок свежих	180	0,1	0,1	12,5	52,8	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	13,40	4,40	3,60	0,70	101,00	0,70	0,00	0,00	342	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:	715	19,6	17,9	60,7	504,7	0,30	21,96	21,00	0,10	0,60	146,87	100,86	315,10	5,39	#####	230,70	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	133,50	25,60	185,30	1,70	237,90	44,40	0,00	0,00	297	2013
Соус из курицы	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
Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	20,5	84,9	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	17,60	7,40	12,10	0,30	72,40	0,20	0,00	0,00	350	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		
Итого за прием пищи:	415	21,6	12,4	82,4	543,2	0,10	17,60	23,90	0,10	0,10	162,40	45,80	228,50	2,80	391,60	45,90	0,00	0,10		
Всего за день:		54,1	46,6	215,1	1 549,7	0,50	44,56	117,00	0,40	0,90	618,17	202,06	802,10	11,99	#####	335,60	0,00	0,20		

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	599,5	597,6	2 059,4	16 717,4	6,72	437,28	1 441,33	10,80	12,55	7 393,11	2 168,44	9 264,82	128,50	22 472,82	2 781,23	0,00	1,40
Среднее значение за период	60,0	59,8	205,9	1 671,7	0,67	43,73	144,13	1,10	1,26	739,31	216,84	926,48	12,85	2 247,28	278,12	0,00	0,10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,3	32,2	53,5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
3-7 лет	432	165	646	464