

"Согласовано"
Руководитель "Центр развития ребенка"

___ г. 20 ___ г.



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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур					
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг	Se, мг	Туры	Сборник рецептур	
Завтрак																				
Каша из злаковых cereals "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	150/10	4,0	5,9	15,4	139,6	0,10	0,40	12,00	0,10	0,10	95,00	27,10	104,30	0,60	169,00	32,20	0,00	0,00	34	2010
Кисель с яблоком	180	4,6	3,5	20,7	140,8	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	144,50	29,40	118,40	0,80	252,00	12,20	0,00	0,00	100	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 ванильный	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		
Итого за прием пищи:	365	10,2	17,3	46,5	398,9	0,20	1,10	52,00	0,30	0,20	246,30	63,10	242,70	1,80	448,70	45,10	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Яблоко	100	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:	100	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 рыбными консервами	150/10	3,5	1,8	11,9	77,9	0,10	5,60	0,10	0,00	0,30	17,20	19,00	42,10	1,00	406,30	35,90	0,00	0,10	97	2015
Кура отварная	50	17,8	1,3	0,4	90,4	0,10	0,60	0,10	0,00	0,10	11,50	11,50	105,80	1,00	156,20	12,80	0,10	0,00	ПК	
Рис отварной	110	2,7	3,0	28,6	156,0	0,00	0,00	10,10	0,10	0,00	19,00	20,00	54,20	0,40	40,00	68,50	0,00	0,00	171	2015
Напиток из плодов сушеных (блужин)	150	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Утка кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	0,00	0,00	12,30	4,50	11,10	0,20	54,50	0,00	0,00	0,00	73	2008
Хлеб ржаной	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		ТУ
Итого за прием пищи:	530	26,9	9,2	82,0	530,2	0,30	8,80	10,40	0,10	0,40	90,40	66,00	250,90	4,70	736,80	118,90	0,10	0,10		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	150	11,6	12,7	3,5	194,9	0,10	0,40	11,50	1,90	0,40	111,00	15,50	174,80	1,70	212,80	62,30	0,00	0,00	210	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон ванильный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	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	15	2015
Итого за прием пищи:	400	17,3	16,5	39,2	394,6	0,20	0,50	34,50	1,90	0,40	230,80	37,40	272,80	2,90	286,70	63,70	0,00	0,00		
Всего за день:		54,9	43,5	180,4	1 364,8	0,70	23,40	96,90	2,30	1,00	596,10	176,90	780,70	12,30	1 832,60	230,30	0,10	0,10		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ 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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																			В12, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	
Завтрак																							
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	150/5	3,7	5,2	16,7	136,8	0,00	0,40	12,00	0,10	50,70	12,00	71,50	0,30	139,00	31,30	0,00	0,00	0,00	31	2010			
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,70	0,00	0,00	144,00	20,50	108,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	0,00	98	2010			
Масло сливочное (послежарен)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	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	0,00					
Итого за прием пищи:	365	9,4	16,2	49,5	395,7	0,10	1,10	52,00	0,30	241,50	39,20	200,10	1,10	390,70	44,20	0,00	0,00	0,00					
2 Завтрак																							
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015				
Итого за прием пищи:	150	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00					
Обед																							
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	150/10	3,1	7,1	7,8	115,0	0,00	4,90	0,20	0,00	28,00	14,80	28,60	0,90	202,70	35,40	0,00	0,10	82	2015				
Пельмени го-строгановские	30/30	7,9	5,9	2,5	111,2	0,10	6,20	9,20	0,00	14,90	8,70	121,90	2,60	160,90	18,20	0,00	0,00	255	2015				
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,5	3,0	24,8	150,5	0,20	0,00	6,00	0,10	14,10	79,20	117,70	2,70	166,00	33,40	0,00	0,00	171	2015				
Напиток из чая	150	0,1	0,0	9,8	40,2	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,60	6,80	0,20	48,60	0,00	0,00	0,00	388	2015				
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	28,10	1,20	40,60	1,70	0,00	0,00	ТУ					
Итого за прием пищи:	510	18,6	16,4	54,9	469,1	0,40	11,10	15,40	0,10	72,70	112,00	301,10	7,60	609,20	88,70	0,00	0,10						
Уплотненный полдник																							
Рагу из овощей с мясом	180	7,2	15,0	18,4	253,2	0,10	20,50	0,20	0,00	54,00	33,60	75,50	1,50	644,50	71,20	0,00	0,00	143штк	2015				
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010				
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	4039штк					
Печенье	20	3,0	8,6	27,8	199,5	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:	440	13,3	24,8	81,9	618,1	0,20	20,50	0,20	0,00	73,60	50,40	112,50	2,60	707,90	72,60	0,00	0,00						
Всего за день:		41,5	57,4	195,7	1 521,8	0,70	32,70	67,60	0,30	394,00	203,00	613,70	11,30	1 698,50	205,50	0,00	0,10						

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							На рецептурные туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fо, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.	150/6	4,6	6,0	15,1	143,3	0,00	0,60	12,00	0,10	0,10	129,20	15,50	97,60	0,30	191,00	47,00	0,00	0,00	120	2015
Молоко кипяченое	180	4,9	5,1	7,7	106,0	0,10	0,90	21,60	0,00	0,20	183,60	20,20	129,60	0,20	262,80	16,20	0,00	0,00	385	2015
Масло сливочное (порции)	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 водированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	28,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	11,1	19,0	33,2	358,9	0,10	1,50	73,60	0,30	0,30	319,60	42,30	247,20	0,90	481,50	63,90	0,00	0,00		
2. Завтрак																				
Кефир	160	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом курой	150/10	7,7	4,1	12,1	120,2	0,10	5,60	0,20	0,40	0,40	29,50	22,30	94,00	1,60	465,30	44,50	0,00	0,10	97	2015
Судак рыбное	60	12,4	4,1	0,7	98,5	0,10	0,20	5,60	0,40	0,20	42,50	26,00	139,00	0,70	263,20	98,10	0,00	0,00	400	2004
Картофельное пюре	110	2,5	3,6	14,9	107,9	0,10	6,80	10,10	0,10	0,10	42,50	20,70	66,90	0,70	514,30	42,90	0,00	0,00	128	2015
Налеток из курати	150	0,4	0,0	10,3	44,1	0,00	0,00	10,80	0,00	0,00	9,30	3,50	0,00	0,20	87,80	0,00	0,00	0,20	342	2015
Хлеб ржаной	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	ТУ	
Оурец соевый консервированный	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	6,20	3,80	6,50	0,20	42,30	0,00	0,00	0,00	576	2004
Итого за прием пищи:	540	25,2	12,2	48,7	426,8	0,40	13,50	26,70	0,90	0,70	135,80	82,00	332,50	4,60	1 413,70	187,60	0,00	0,30		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный	150	29,7	10,3	25,1	340,2	0,10	0,40	37,60	0,30	0,30	215,80	33,50	286,50	1,10	218,10	3,10	0,00	0,00	222	2015
Соус молочный (слизкий)	20	0,4	0,9	2,7	21,1	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	11,00	1,30	8,00	0,00	15,80	0,90	0,00	0,00		
Чай с лимонам сод. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон водированный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	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:	400	32,5	12,1	50,2	464,2	0,10	0,40	40,00	0,30	0,30	244,00	48,30	323,00	2,00	283,90	5,10	0,00	0,00		
Всего за день:		73,2	48,1	144,1	1 373,2	0,60	16,50	170,30	1,50	1,60	879,50	193,60	1 045,20	7,70	2 179,30	256,60	0,00	0,30		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, 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					
		Жиры, г	Са, г	В1, мг															С, мг	А, мкг	Д, мкг		
Завтрак																							
Каша пшеница молочная жидкая с маслом слив.	150/5	4,4	5,6	19,1	153,5	0,10	0,40	12,00	0,10	0,10	94,80	24,70	100,90	0,60	160,70	32,20	0,00	0,00	32	2010			
Чай с молоком	180	2,7	2,1	11,4	60,6	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	103,20	13,00	71,40	0,40	148,70	8,60	0,00	0,00	378	2015			
Масло сливочное (порция)	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	14	2015			
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					
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:	405	13,5	19,6	41,2	415,4	0,10	0,90	52,10	1,20	0,30	223,90	48,10	253,70	2,20	393,10	49,50	0,00	0,00					
2 завтрак																							
Кисель плодово-ягодный	150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	ТТК				
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00					
Обед																							
Суп картофельный с бобовыми (горохом пущеными) вурой	150/10	4,5	2,9	5,9	68,9	0,00	2,90	0,10	0,00	0,00	16,90	12,70	43,60	0,90	224,30	38,00	0,00	0,10	102	2015			
Гуляш мясной из свинины	30/30	6,1	15,4	2,7	201,6	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	6,50	2,80	7,50	0,10	31,90	19,60	0,00	0,00	438	2004			
Макаронные изделия отварные	110	4,1	2,1	26,4	142,9	0,10	0,00	6,00	0,00	0,00	19,90	7,60	30,60	0,60	47,20	44,60	0,00	0,00	309	2015			
Налисок из пшеницы сушеной (яблоко)	150	0,3	0,0	28,8	116,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015			
Хлеб ржаной	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	ТУ				
Икра свекольная	30	0,7	1,5	4,1	32,5	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	14,40	8,00	16,90	0,50	115,90	9,90	0,00	0,00	75	2015			
Итого за прием пищи:	540	17,7	23,3	77,9	616,1	0,20	5,60	6,10	0,00	0,30	87,80	43,10	136,90	4,20	469,10	114,60	0,00	0,10					
Уплотненный полдник																							
Плов со свининой	160	9,5	4,9	33,2	218,0	0,00	0,60	0,20	0,00	0,00	22,10	29,70	105,50	0,90	139,60	39,10	0,00	0,00	ТТК	2022			
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,9	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	96	2010			
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					
Булочка Домашняя с сахаром	30	3,6	6,3	22,0	159,0	0,60	0,00	2,00	0,00	0,03	9,90	13,70	35,00	0,70	0,00	24,00	0,00	0,00	424	2015			
Зеленый горошек пропареный	20	0,6	0,0	1,3	8,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	3,80	11,20	0,10	19,60	0,00	0,00	5	2010				
Итого за прием пищи:	410	15,3	11,8	80,4	492,1	0,60	1,60	2,20	0,00	0,03	49,90	57,10	171,70	2,40	196,70	63,80	0,00	0,00					
Всего за день:		46,5	54,7	214,5	1 593,5	0,90	8,10	60,40	1,20	0,63	369,90	149,80	595,70	8,60	1 050,30	228,10	0,00	0,10					

5 день

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, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг															
Завтрак																						
Каша молочная пшеничная жидкая	150/5	3,9	5,2	16,8	138,2	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	94,00	17,80	95,30	0,70	154,00	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Кофейный напиток из молока	180	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,70	0,00	0,10	0,00	144,00	20,60	108,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Масло сливочное (горькими)	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	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	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	9,6	16,2	49,6	397,1	0,10	1,10	52,00	0,30	0,20	244,80	45,00	223,90	1,50	595,70	52,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
2 Завтрак																						
Яблоко	100	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	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	100	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	0,00	0,00		
Обед																						
Суп окрошечный с мясом	150/10	3,1	7,8	8,5	121,8	0,00	4,70	0,10	0,00	0,00	19,00	12,20	26,80	0,60	143,90	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Колбаса тушеная с курой	160	20,9	4,3	11,6	180,6	0,10	26,10	11,00	0,10	0,20	61,70	36,30	155,80	2,60	473,40	33,90	0,10	0,00	0,00	0,00		
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	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	40,60	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
Печенье	20	3,0	8,6	27,8	199,5	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	0,00		
Итого за прием пищи:	520	29,2	21,1	67,3	593,0	0,20	32,80	11,10	0,10	0,20	112,30	55,60	208,70	4,40	658,80	37,40	0,10	0,00	0,00	0,00		
Уплотненный полдник																						
Каша молочная рисовая жидкая с маслом слив.	150/5	3,6	5,2	20,5	151,7	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	92,00	19,00	86,40	0,30	139,10	39,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ватрушка с творогом	60	7,9	3,1	28,7	178,0	0,10	0,00	7,00	0,00	0,00	39,90	10,10	71,60	0,40	83,30	22,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	415	13,1	8,9	73,1	436,8	0,10	0,40	19,00	0,10	0,10	146,20	39,00	178,20	1,40	259,50	62,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		52,4	46,7	202,7	1 488,0	0,40	47,30	82,10	0,50	0,50	524,10	150,00	625,10	10,20	1 675,40	154,50	0,10	0,00	0,00	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ 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				
																				Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг
Завтрак																							
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	150/5	4,0	5,9	15,4	139,6	0,10	0,40	12,00	0,10	0,10	95,00	27,10	104,30	0,60	169,00	32,20	0,00	0,00	0,00	0,00	34	2010	
Чай с молоком	180	2,7	2,1	11,4	60,6	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	103,20	13,00	71,40	0,40	148,70	8,60	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2015	
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	0,00	0,00	14	2015	
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	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	365	8,3	15,9	37,2	338,7	0,10	0,90	52,00	0,30	0,20	205,00	46,70	195,70	1,40	345,40	41,50	0,00	0,00	0,00	0,00			
2 Завтрак																							
Кисель плодово-ягодный	150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																							
Суп картофельный с клецками и мясом	150/10	4,8	6,5	17,4	153,4	0,00	2,80	0,10	0,00	0,30	19,90	13,40	38,30	0,90	216,10	44,20	0,00	0,00	0,00	0,00	108/109	2015	
Куря отварная	50	17,8	1,3	0,4	90,4	0,10	0,60	0,10	0,00	0,10	11,50	11,50	105,90	1,00	155,20	12,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,5	3,0	24,8	150,5	0,20	0,00	0,00	0,10	0,10	14,10	79,20	117,70	2,70	166,00	33,40	0,00	0,00	0,00	0,00	171	2015	
Налисок из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	340	2015	
Хлеб ржаной	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	0,00	0,00	0,00	0,00	
Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	0,00	0,00	12,30	4,50	11,10	0,20	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	530	30,9	13,5	64,3	521,1	0,40	5,50	6,30	0,00	0,50	69,40	115,70	299,00	6,00	673,30	92,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Уплотненный полдник																							
Пирог "Манник"	150	8,3	23,4	73,1	541,7	0,00	0,10	4,90	0,30	0,20	57,40	15,50	96,70	0,80	91,10	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	4035367	2015	
Соус молочный (слидкий)	50	0,9	2,1	6,5	52,7	0,00	0,10	6,00	0,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с малин. сод. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	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	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	500	9,8	26,0	98,3	679,8	0,00	0,10	10,90	0,30	0,20	116,30	32,90	133,10	4,00	502,70	7,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		48,0	55,8	214,8	1 599,5	0,50	19,60	69,20	0,60	0,90	399,30	196,60	631,20	11,40	1 521,80	141,20	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур				
		Белки, г			Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
		Жиры, г	Углевод, г																	
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив.	150/6	3,7	5,2	15,9	133,8	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	99,60	16,60	106,40	0,40	150,30	31,30	0,00	0,00	36	
Молоко кипяченое	180	4,9	5,1	7,7	106,0	0,10	0,90	21,60	0,00	0,20	183,60	20,20	129,60	0,20	262,60	16,20	0,00	0,00	385	
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	
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		
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	15	
Итого за прием пищи:	375	12,8	20,8	34,0	394,7	0,10	1,40	96,60	0,30	0,30	360,00	48,40	317,00	1,10	450,30	48,20	0,00	0,00		
2. Завтрак																				
Яблоко	100	0,5	12,7	61,1	0,00	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:	100	0,5	12,7	61,1	0,00	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 с мясом	150/10	3,1	6,3	5,4	97,6	0,00	7,30	0,20	0,00	0,30	28,40	12,90	25,80	0,90	184,70	38,40	0,00	0,10	88	
Гречка из пшени	30/30	11,1	2,7	3,0	86,0	0,00	1,30	0,20	0,00	0,10	15,90	12,30	74,70	0,80	142,20	15,80	0,10	0,00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	110	4,1	2,1	26,4	142,9	0,10	0,00	6,00	0,00	0,00	19,60	7,60	30,60	0,60	47,20	44,60	0,00	0,00	305	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	
Икра свекольная	30	0,7	1,5	2,1	32,5	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	14,40	8,00	16,90	0,50	115,90	9,90	0,00	0,00	75	
Хлеб ржаной	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	40,60	1,70	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	540	21,3	13,0	75,7	525,2	0,20	10,60	6,40	0,00	0,40	106,40	52,80	185,70	4,90	530,80	110,40	0,10	0,10		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	150	11,6	12,7	3,5	194,8	0,10	0,40	11,50	1,90	0,40	111,00	15,60	174,80	1,70	212,60	62,30	0,00	0,00	210	
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	96	
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		
Булочка вагильная	50	4,7	3,5	30,6	174,1	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	22,70	7,50	45,30	0,40	73,40	3,00	0,00	0,00	422	
Итого за прием пищи:	400	17,5	16,8	58,0	476,0	0,20	0,50	13,30	1,90	0,40	148,00	33,00	240,10	2,80	323,30	66,00	0,00	0,00		
Всего за день:		52,5	51,1	180,4	1 461,0	0,50	25,50	116,30	2,20	1,10	667,20	144,60	737,10	11,70	1 665,80	227,20	0,10	0,10		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур			
	Масса порции		Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Белки, г	Углевод, г																
Завтрак																				
Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом слив.	150/5	4,7	5,6	25,2	177,6	0,10	0,40	12,00	0,10	0,10	91,00	29,20	105,00	0,60	158,40	37,90	0,00	0,00	38	2010
Какао с молоком	180	4,6	3,5	20,7	140,8	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	144,50	29,40	118,40	0,80	252,00	12,20	0,00	0,00	100	2010
Масло сливочное (порциками)	10	0,1	7,3	0,1	56,1	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 подорожаный	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		
Итого за прием пищи:	365	10,9	17,0	56,3	436,9	0,20	1,10	52,00	0,30	0,20	242,90	62,20	243,40	1,80	438,10	50,80	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кефир	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Савояник со сметаной и сахаром	150/10	5,1	2,4	8,7	78,8	0,00	4,00	3,10	0,00	0,30	28,50	17,70	54,50	1,10	300,80	37,10	0,00	0,10	83	2015
Гуляш мясной из свинины	30/30	7,1	10,7	2,7	146,7	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	6,90	2,80	7,90	0,10	31,90	19,60	0,00	0,00	438	2004
Картофельное пюре	110	2,5	3,6	14,9	107,9	0,10	6,80	10,10	0,10	0,10	42,90	20,70	66,90	0,70	514,30	42,90	0,00	0,00	128	2015
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	8,4	35,6	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	10,40	3,30	2,40	0,50	70,20	0,50	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной	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	ТУ	2010
Зеленый горошек пропаренный	30	0,9	0,1	2,0	12,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	16,70	0,20	29,70	0,00	0,00	0,00	5	2010
Итого за прием пищи:	540	17,7	17,3	46,7	433,0	0,20	14,30	13,20	0,10	0,40	99,20	55,90	174,50	3,60	987,70	101,80	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный	150	29,7	10,3	26,1	340,2	0,10	0,40	37,60	0,30	0,30	215,60	33,50	286,50	1,10	218,10	3,10	0,00	0,00	222	2015
Соус молочный (слизкий)	20	0,4	0,9	2,7	21,1	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	11,00	1,30	8,00	0,00	15,80	0,90	0,00	0,00		
Чай с низким сод. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон подорожаный	30	2,3	0,9	15,4	78,0	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:	400	32,5	12,1	50,2	464,2	0,10	0,40	40,00	0,30	0,30	244,00	48,30	323,00	2,00	283,90	5,10	0,00	0,00		
Всего за день:		65,5	51,2	165,2	1 446,5	0,50	16,90	135,20	0,70	1,20	786,20	187,40	863,40	7,80	1 709,90	157,70	0,00	0,10		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		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	
																					В12, мг
Завтрак																					
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	150/5	3,7	5,2	16,7	136,8	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	50,70	12,00	71,50	0,30	139,00	31,30	0,00	0,00	0,00	31	2010
Сладкий напиток на молоке	180	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	144,00	20,60	108,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	0,00	98	2010
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	0,00	14	2015
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	0,00		
Итого за прием пищи:	365	9,4	16,2	49,5	395,7	0,10	1,10	52,00	0,30	0,20	241,50	39,20	200,10	1,10	380,70	44,20	0,00	0,00	0,00		
2 Завтрак																					
Яблоко	100	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	0,00		
Итого за прием пищи:	100	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	0,00		
Обед																					
Распашник ленинградский с перловой крупой, и сметаной	150/10	1,8	2,8	10,5	77,8	0,10	4,10	6,10	0,00	0,30	25,00	16,30	44,40	1,00	302,10	35,60	0,00	0,10	0,00	96	2015
Рагу из овощей с курой	160	20,6	4,3	17,1	199,3	0,20	19,00	9,90	0,10	0,20	98,60	41,30	173,70	2,40	730,10	43,30	0,10	0,00	0,00	143/гтк	2015
Напиток из куряти	150	0,4	0,0	10,5	44,1	0,00	0,00	10,80	0,00	0,00	9,30	3,50	0,00	0,20	67,80	0,00	0,00	0,00	0,20	342	2015
Хлеб ржаной	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	0,00		ТУ
Итого за прием пищи:	500	24,8	7,5	48,1	373,2	0,40	23,10	26,90	0,10	0,50	99,30	66,60	244,20	4,80	1 160,80	80,60	0,10	0,30	0,00		
Уплотненный полдник																					
Суфле рыбное	160	32,9	11,1	2,1	262,5	0,10	0,50	14,70	1,20	0,30	112,60	69,60	370,20	1,90	701,80	259,00	0,00	0,00	0,00	400	2004
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
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	0,00		
Печенье	40	5,9	17,1	55,6	389,0	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	403/475	
Итого за прием пищи:	420	40,4	28,8	83,0	774,2	0,10	0,50	14,70	1,20	0,30	128,00	79,60	380,20	2,60	739,00	259,70	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		75,1	53,0	193,3	1 604,2	0,60	37,70	99,50	1,60	1,00	489,60	195,20	848,80	11,40	2 641,90	367,10	0,10	0,30	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ 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		
		Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																					
Каша молочная пшеничная жидкая	150/5	3,9	5,2	138,2	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	94,00	17,80	85,30	0,70	154,00	39,30	0,00	0,00	0,00	35		
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	96			
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	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			
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	0,00			
Итого за прием пищи:	365	5,6	13,1	40,8	311,4	0,00	0,40	52,00	0,30	0,10	110,70	27,70	118,30	1,40	192,60	40,00	0,00	0,00			
2 Завтрак																					
Кефир	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	385			
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курой	150/10	5,2	1,8	9,6	76,0	0,00	0,60	0,10	0,00	0,30	19,00	8,70	37,70	0,80	72,30	37,70	0,00	0,10			
Жаркое по-домашнему со свиной	160	6,3	14,6	20,2	250,1	0,10	9,80	0,20	0,00	0,40	27,80	30,20	73,40	1,70	679,50	70,60	0,00	0,10			
Огурец соевый консервированный	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	0,60	0,00	0,00	0,20	3,90	6,50	0,20	42,30	0,00	0,00	0,00	576			
Напиток из йогурта	150	0,1	0,0	9,8	40,2	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,60	6,80	0,20	48,80	0,00	0,00	0,00	388			
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	ТУ			
Пенечье	20	3,0	8,6	27,8	199,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475			
Итого за прием пищи:	550	16,8	25,4	77,9	621,9	0,20	11,00	0,30	0,00	0,70	67,90	52,00	150,50	4,10	863,70	110,00	0,00	0,20			
Уплотненный полдник																					
Каша гречневая молочная с маслом сливоч.	200	6,2	6,5	23,5	186,4	0,10	0,60	12,00	0,10	0,20	123,40	60,30	147,80	1,70	255,10	42,40	0,00	0,00			
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	20,0	79,9	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	2,00	4,50	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	ТУК			
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,8	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			
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15			
Итого за прием пищи:	440	11,1	10,0	58,9	379,3	0,10	0,70	35,00	0,10	0,20	241,50	77,20	238,80	2,40	304,90	43,50	0,00	0,00			
Всего за день:	37,9	53,3	189,6	1 425,0	0,30	13,20	117,30	0,40	1,30	599,90	177,90	680,10	8,10	1 381,00	193,50	0,00	0,20	2015			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				
	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		
Итого за весь период	548,4	514,7	1 880,7	14 887,5	5,70	240,90	1 028,80	11,30	10,63	5 677,80	1 776,20	7 401,00	100,70	17 356,50	2 181,70	0,50	1,30		
Среднее значение за период	54,8	51,5	188,1	1 488,8	0,56	24,10	100,90	1,10	1,06	567,80	177,60	740,10	10,10	1 735,70	218,20	0,10	0,10		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	31,1	54,2																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2. Завтрак	Обед	Ужин
1-3 лет	370	130	530	423