

"Согласовано"
 Руководитель "Центр развития ребенка"

_____ 20__ г.



Примерное 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						Сборник рецептов		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг		С, мг	Se, мкг
Завтрак																			
Паша из зелья овсяных "Геркулес", молочная жидкая с маслом слив.	190/5	4,9	6,4	161,0	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	113,90	32,60	124,80	0,70	202,50	37,80	0,00	0,00	0,00	34
Какао с молоком	180	4,6	3,5	20,7	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	144,50	28,40	118,40	0,80	252,00	12,20	0,00	0,00	0,00	100
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	38,30	1,10	0,00	0,00	0,00	2015
Масло сливочное (послежария)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	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	
Итого за прием пищи:	405	11,8	18,1	446,6	0,20	1,20	52,00	0,30	0,20	267,40	71,90	271,70	2,10	493,30	51,10	0,00	0,00	0,00	
2 Завтрак																			
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	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	0,6	12,7	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																			
Суп картофельный с рыбными консервами	180/10	3,7	2,1	14,3	0,10	7,10	0,20	0,00	0,40	20,50	21,40	60,40	1,10	487,50	43,10	0,00	0,10	0,10	97
Котлета Рыжик	70	8,4	13,3	8,5	192,2	0,00	0,30	0,00	0,00	5,90	16,50	0,50	28,50	12,50	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК
Рис отварной	130	3,2	3,7	33,8	0,00	0,00	12,00	0,10	0,00	22,20	23,40	64,10	0,80	47,30	80,60	0,00	0,00	0,00	171
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,3	0,0	28,8	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	0,00	348
Хлеб пшеничный	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,00	3,50	0,10	0,00	20,50	7,60	18,50	0,40	157,50	0,00	0,00	0,00	0,00	73
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00	Ту
Итого за прием пищи:	660	19,2	24,1	722,8	0,20	11,20	12,30	0,10	0,40	101,30	71,50	195,90	5,10	776,20	138,40	0,00	0,10	0,10	
Уполотненный полдник																			
Омлет натуральный	200	15,4	16,9	4,7	259,8	0,10	0,50	15,30	2,50	148,30	20,80	233,20	2,30	283,60	85,70	0,10	0,00	0,00	210
Чай с сахаром	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96
Батон йодированный	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00	2015
Сыр (порцугами)	480	21,1	20,7	40,4	453,6	0,20	0,60	38,30	2,50	257,90	42,60	331,20	3,50	356,50	87,10	0,10	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	480	63,4	63,4	1 690,0	0,60	25,00	102,60	2,90	1,10	657,40	195,40	813,10	13,60	1 989,40	279,20	0,10	0,10	0,10	
Всего за день:																			

2 ДЕНЬ

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ 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		I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,5	5,5	20,1	157,5	0,00	0,60	12,00	0,10	108,60	14,80	85,50	0,30	166,50	36,70	0,00	0,00	31	2010	
Корейский напиток на молоке	180	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,70	0,00	0,10	144,00	20,60	108,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	98	2010	
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	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	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Итого за прием пищи:	406	11,0	16,8	68,0	442,6	0,10	1,20	52,00	0,30	261,60	45,10	222,60	1,30	421,30	50,00	0,00	0,00			
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,03	3,56	0,00	0,00	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,03	3,56	0,00	0,00	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем мясом	180/10	3,2	7,7	8,8	123,6	0,00	5,50	0,20	0,00	31,70	16,20	30,70	1,00	224,40	43,70	0,00	0,10	82	2015	
Печень по-строгановски	35/35	9,3	6,9	2,9	129,7	0,10	7,20	10,70	0,00	0,80	17,30	10,10	142,40	3,00	175,90	21,10	0,00	0,00	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,5	3,6	29,3	178,1	0,20	0,00	7,20	0,00	16,70	93,50	136,20	3,20	196,20	37,70	0,00	0,00	171	2015	
Напиток из изюма	200	0,2	0,0	13,1	53,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,90	4,80	9,10	0,20	65,50	0,00	0,00	368	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ	
Итого за прием пищи:	640	22,6	18,8	70,8	672,2	0,40	12,70	18,10	0,00	86,60	134,10	364,90	9,40	730,00	105,30	0,00	0,10			
Уплотненный полдник																				
Рагу из овощей с мясом	200	8,2	16,8	20,5	281,3	0,10	22,80	0,20	0,00	60,00	37,30	84,00	1,80	716,30	80,00	0,00	0,00	14377К	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	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	
Печенье	20	3,0	6,6	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		
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	39,30	1,10	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	460	13,6	26,3	78,8	620,0	0,10	22,80	0,20	0,00	77,40	50,80	112,50	2,70	765,60	81,10	0,00	0,00			
Всего за день:		47,1	61,9	225,8	1714,0	0,63	40,28	70,30	0,30	440,16	237,17	712,56	15,81	1917,90	236,40	0,00	0,10			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур
	Масса порции		Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fе, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
	Белки, г	Жиры, г															Углевод, г			
Завтрак																				
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.	200	6,1	5,0	19,9	0,10	0,80	4,80	0,00	0,10	171,30	20,70	120,00	0,50	253,60	62,60	0,00	0,00	120	2015	
Какао с молоком	180	3,1	2,4	13,2	92,3	0,00	0,50	0,00	0,10	99,60	21,50	80,70	0,60	172,70	8,10	0,00	0,00	100	2010	
Багет йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	26,50	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	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	11,6	16,6	48,6	397,1	0,10	1,30	44,80	0,20	279,90	52,10	238,20	1,70	467,30	71,60	0,00	0,00			
2. Завтрак																				
Кефир	180	5,2	5,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00	386	2015	
Итого за прием пищи:	180	5,2	6,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00			
Обед																				
Суп картофельный с мясом, курой	180/10	7,7	4,0	12,5	120,4	0,10	6,10	0,30	0,40	31,50	23,10	96,00	1,60	474,00	52,90	0,00	0,10	97	2015	
Котлета рыбная	70	12,1	5,4	10,7	142,8	0,00	0,30	0,00	0,10	26,10	23,90	102,20	0,70	200,10	65,30	0,00	0,00	ТК		
Картофельное пюре	130	3,0	4,4	17,5	127,9	0,10	8,00	12,00	0,10	50,50	24,50	79,00	0,90	607,80	52,20	0,00	0,00	128	2015	
Напиток из курати	180	0,5	0,0	12,7	53,2	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	4,00	0,00	0,20	105,30	0,00	0,00	0,20	342	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	43,50	2,00	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ		
Огурец соленый консервированный	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,60	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	576	2004	
Итого за прием пищи:	670	27,0	14,6	67,8	637,8	0,30	15,40	25,30	0,60	138,90	91,30	330,50	5,70	1 625,70	173,20	0,00	0,30			
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный	150	23,0	7,9	23,3	276,3	0,00	0,40	22,50	0,30	191,90	31,00	246,40	1,20	226,40	7,10	0,00	0,00	222	2015	
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,1	6,5	52,7	0,00	0,10	6,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	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	10,80	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	66	2010	
Багет йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	460	27,8	11,6	61,5	484,3	0,10	0,50	28,50	0,30	241,00	54,50	314,00	2,50	342,10	11,20	0,00	0,00			
Всего за день:		71,6	47,4	197,3	1 664,3	0,60	18,50	134,60	1,10	876,00	223,10	1 010,10	2 335,40	256,20	0,00	0,30				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
	Масса порции		Углеводы, г	Жир, 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		S, мг		
	Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																				
Каша пшеница молочная жидкая с маслом слив.	180/5	5,3	6,1	23,0	177,6	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	113,40	29,80	120,80	0,70	192,70	37,80	0,00	0,00	32	2010
Чай с молоком	180	2,5	2,0	11,1	77,8	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,20	12,80	68,20	0,50	143,30	8,10	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 (порошковое)	10	0,1	7,3	0,1	68,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	3,00	0,00	1,50	0,00	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:	445	15,0	20,3	49,9	462,9	0,10	1,00	52,10	1,20	0,30	239,30	56,30	276,90	2,60	432,90	55,00	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кисель плодово-ягодный	180	0,0	0,0	17,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	17,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом, фасолью), курицей	180/10	7,9	3,6	14,0	122,0	0,10	3,60	0,20	0,00	0,30	31,10	26,10	77,50	1,90	98,30	48,10	0,00	0,10	102	2015
Гуляш мясной из свинины	35/35	7,1	19,1	3,2	236,3	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	8,00	3,20	9,40	0,10	37,90	24,50	0,00	0,00	438	2004
Макаронные изделия отварные	130	4,9	2,5	31,2	159,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	23,20	9,10	36,30	0,80	55,80	52,70	0,00	0,00	309	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	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	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ	
Икра свекольная	50	1,0	2,6	6,7	54,3	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	23,90	13,50	28,50	0,90	193,10	16,60	0,00	0,00	75	2015
Итого за прием пищи:	670	24,6	28,4	100,6	786,8	0,30	7,40	7,40	0,00	0,30	120,20	67,70	206,80	6,60	723,10	144,70	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
"Ежики" мясные со сметанным соусом	120/50	0,7	6,9	2,0	79,3	0,00	0,00	16,80	0,00	0,00	18,00	2,10	12,10	0,00	24,60	12,20	0,00	0,00	279	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	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	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00		
Булочка Доказанная с сахаром	30	2,7	2,8	17,6	105,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	3,80	21,80	0,20	32,40	16,60	0,00	0,00	424	2015
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:	470	7,4	11,0	57,3	362,6	0,10	1,20	16,80	0,00	0,00	49,20	28,40	87,60	1,50	150,10	30,20	0,00	0,00		
Всего за день:		46,9	69,7	226,7	1 682,9	0,50	9,60	76,30	1,20	0,60	418,90	154,10	577,40	10,70	1 306,50	229,90	0,00	0,10		

5 ДЕНЬ

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ 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	I, мг		F, мг	Se, мг	
																				Завтрак
Каша молочная пшеничная жидкая	180/5	4,7	5,5	20,2	192,2	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	112,60	21,40	114,10	0,80	184,30	44,70	0,00	0,00	35	2010
Корейский напиток на молоке	180	2,7	2,1	14,5	92,0	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	98,70	14,60	73,40	0,30	144,20	6,10	0,00	0,00	98	2010
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	76,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	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:	406	9,8	16,8	60,2	395,9	0,10	1,00	52,00	0,30	0,20	220,30	46,10	216,00	1,70	369,50	53,90	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 крестьянский с мясом	180/10	3,3	8,2	9,5	130,3	0,00	5,30	0,20	0,00	0,00	21,30	13,70	29,70	0,70	161,60	2,00	0,00	0,00	94	2008
Биточек "Некварт"	70	8,3	13,4	6,5	166,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,20	7,40	22,80	0,50	41,40	16,70	0,00	0,00	ТТК	
Капустя тушеная	130	3,1	3,0	13,2	69,0	0,00	27,60	11,10	0,10	0,10	71,90	24,80	50,30	1,60	319,90	37,10	0,00	0,00	139	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,2	0,0	11,5	47,6	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	50	3,3	0,6	16,7	67,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	ТУ	
Печенье	20	3,0	8,6	27,6	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	4039475	
Итого за прием пищи:	640	21,2	33,8	87,2	762,3	0,10	33,30	11,30	0,10	0,10	117,70	57,00	146,30	4,80	691,50	69,60	0,00	0,00		
Уплотненный полдник																				
Каша молочная рисовая жидкая с маслом слив.	180	4,1	5,5	23,8	170,8	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	106,70	22,10	100,10	0,30	161,40	44,80	0,00	0,00	4036977	2010
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	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	96	2010
Ватрушка с творогом	60	7,9	3,1	28,7	178,0	0,10	0,00	7,00	0,00	0,00	36,90	10,10	71,90	0,40	83,30	22,00	0,00	0,00	108	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		
Итого за прием пищи:	460	13,6	9,2	77,9	461,8	0,10	0,50	19,00	0,10	0,10	161,60	42,40	191,90	1,40	281,90	67,50	0,00	0,00		
Всего за день:		46,1	69,3	228,0	1 661,1	0,30	47,80	82,30	0,50	0,40	520,60	155,90	568,50	10,80	1 604,30	182,60	0,00	0,00		

6 ДЕНЬ

Применение 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Г, мг		Se, мг	
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,8	6,4	18,5	161,0	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	113,90	32,60	124,60	0,70	202,50	37,90	0,00	0,00	34	2010
Чай с молоком	180	2,7	2,1	11,4	80,6	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	103,20	13,00	71,40	0,40	148,70	8,60	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	0,90	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	68,1	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:	405	9,9	16,7	45,4	385,3	0,10	1,00	52,00	0,30	0,20	228,10	55,50	224,70	1,70	392,00	47,50	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кисель плодово-ягодный	180	0,0	0,0	17,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	17,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп варено-жидкий с клецками и мясом	180/10	5,3	6,8	20,9	172,8	0,00	3,50	0,20	0,00	0,30	23,90	15,80	46,00	1,10	259,50	55,10	0,00	0,10	108/108	2015
Тфтели "Крепыш" с соусом	40/40	6,7	9,9	7,7	155,5	0,00	0,90	12,70	0,00	0,10	28,90	12,60	73,00	0,90	65,70	34,30	0,00	0,00	ТТК 51644	
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,5	3,6	29,3	178,1	0,20	0,00	7,20	0,00	0,10	16,70	83,50	139,20	3,20	196,20	37,70	0,00	0,00	171	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,2	0,0	11,5	47,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	349	ТУ
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
Мирра кабардинская	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,00	3,50	0,10	0,00	0,00	20,50	7,50	16,50	0,40	157,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	680	23,0	25,4	90,0	700,6	0,30	7,90	20,20	0,00	0,50	106,30	140,50	320,20	7,50	747,60	129,90	0,00	0,10		
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	16,50	96,70	0,90	91,10	2,70	0,00	0,00	4035387	
Соус молочный (сладкий)	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		2015
Чай с низким сод. сахара	190	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	66	2010
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:	480	9,8	26,0	97,7	677,4	0,00	13,20	10,90	0,30	0,20	115,40	32,60	133,10	4,00	502,70	7,60	0,00	0,00		
Всего за день:		42,7	68,1	261,0	1 836,6	0,40	22,10	83,10	0,60	0,90	458,00	230,30	682,10	13,20	1 642,90	185,00	0,00	0,10		

7 ДЕНЬ

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,4	5,5	19,2	0,03	0,59	12,00	0,10	0,10	119,20	20,03	127,20	0,90	180,10	36,70	0,00	0,00	36	2010	
Каша с молоком	180	3,1	2,4	13,2	0,03	0,50	0,00	0,00	0,10	99,60	21,50	80,70	0,90	172,70	8,10	0,00	0,00	100	2010	
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			
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	
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	15	2015	
Итого за прием пищи:	406	11,7	18,4	42,8	0,06	1,10	75,00	0,30	0,20	325,60	53,10	286,90	1,60	390,00	45,50	0,00	0,00			
2 Завтрак																				
Яблоко	100	0,6	0,5	12,7	0,00	13,00	0,03	0,00	0,00	20,60	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	100	0,6	0,6	12,7	0,00	13,00	0,03	0,00	0,00	20,60	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00			
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	180/10	3,2	6,4	6,4	0,00	8,80	0,20	0,00	0,30	33,40	14,90	30,10	1,00	218,10	46,80	0,00	0,10	88	2015	
Улеш из птицы	35/35	12,9	3,2	3,7	0,00	1,40	0,20	0,00	0,10	18,70	14,40	87,00	0,90	165,90	20,30	0,10	0,00	ТТК		
Макаронные изделия отварные	130	4,9	2,5	31,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	23,20	9,10	36,30	0,90	55,80	52,70	0,00	0,00	309	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,3	0,0	26,8	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	346	2015	
Миря свекольная	50	1,0	2,6	3,3	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	23,90	13,50	28,50	0,90	193,10	16,60	0,00	0,00	75	Ту	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,00	87,0	0,10	0,00	0,00	9,00	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	670	26,6	16,3	90,1	0,20	13,30	7,60	0,00	0,40	133,20	67,70	237,00	6,50	700,80	139,20	0,10	0,10			
Уплотненный полдник																				
Смлет натуральный	200	15,4	16,9	4,7	259,8	0,10	15,30	2,50	0,50	148,30	20,80	233,20	2,30	283,60	65,70	0,10	0,00	210	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	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	96	2010	
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			
Булочка ванильная	50	4,7	3,3	30,6	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	2015	
Итого за прием пищи:	470	21,7	21,0	60,7	0,20	0,60	17,10	2,50	0,50	185,20	38,50	298,50	3,40	394,20	69,40	0,10	0,00			
Всего за день:		69,6	55,2	206,3	0,40	28,00	98,70	2,80	1,10	665,60	189,70	836,70	14,40	1846,40	276,70	0,20	0,10			

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг		
Завтрак																				
Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом слив.	180/5	5,5	5,9	30,2	205,5	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	109,60	31,60	126,00	0,70	189,90	45,40	0,00	0,00	38	2010
Чай с молоком	180	2,5	2,0	11,1	77,8	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,20	12,80	66,20	0,50	143,30	8,10	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 (порция)	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	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	406	10,4	16,1	66,8	429,0	0,10	1,00	52,00	0,30	0,20	216,90	54,30	222,70	1,80	374,00	54,60	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кефир	180	5,2	5,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00	366	2015
Итого за прием пищи:	180	6,2	6,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Свекольник со сметаной, курой	180/10	5,3	2,6	10,5	89,4	0,00	4,80	3,10	0,00	0,30	33,20	20,80	60,70	1,30	353,60	46,00	0,00	0,10	83	2015
Биточек "Нежный"	70	8,3	13,4	8,5	198,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,20	7,40	22,80	0,50	41,40	16,70	0,00	0,00	ТТК	
Картофельное пюре	130	3,0	4,4	17,5	127,9	0,10	8,00	12,00	0,10	0,20	50,50	24,50	79,00	0,90	607,90	52,20	0,00	0,00	128	2015
Компот из яблок свежих	200	0,1	0,1	11,5	48,4	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	13,90	4,40	3,30	0,60	93,50	0,70	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,8	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	ТУ	
Зеленый горошек пропареный	50	1,6	0,1	3,3	20,0	0,10	2,00	0,00	0,00	0,00	9,50	27,90	0,40	49,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5	2010
Итого за прием пищи:	690	21,6	21,2	88,0	670,6	0,30	17,30	15,10	0,10	0,50	123,60	76,10	237,20	5,70	1 213,80	118,40	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Пуллинг творожный	150	23,0	7,9	23,3	275,3	0,00	0,40	22,50	0,30	0,30	191,90	31,00	248,40	1,20	228,40	7,10	0,00	0,00	222	2015
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,1	6,8	52,7	0,00	0,10	6,00	0,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,90	2,30	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	86	2010
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	460	27,8	11,5	61,6	484,3	0,10	0,50	28,50	0,30	0,30	241,00	54,50	314,00	2,50	342,10	11,20	0,00	0,00		
Всего за день:		66,0	64,6	202,6	1 626,0	0,60	20,10	131,60	0,70	1,30	797,80	210,10	944,90	10,20	1 830,20	184,20	0,00	0,10		

9 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ 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 овсяная молочная; жидкая с маслом слив.	180/6	4,5	5,5	20,1	157,5	0,00	0,50	12,00	0,10	108,60	14,60	85,50	0,30	165,50	36,70	0,00	0,00	31	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	2,7	2,1	14,5	92,0	0,00	0,50	0,00	0,00	98,70	14,80	73,40	0,30	144,20	8,10	0,00	0,00	98	2010	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	76,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,80	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
Масло сливочное (порошком)	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	
Итого за прием пищи:	405	9,6	15,8	60,1	394,2	0,00	1,00	52,00	0,30	216,30	39,30	187,40	1,20	351,50	45,90	0,00	0,00			
2 Завтрак																				
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	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	0,6	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	351,40	2,60	0,00	0,00			
Обед																				
Равольник ленинградский с перловой крупой, и сметаной	180/10	2,0	3,0	12,7	69,1	0,10	4,90	6,20	0,00	30,10	19,30	52,50	1,00	360,50	44,10	0,00	0,10	96	2015	
Тертая "Мил Бол"	70	6,0	9,5	6,1	142,3	0,00	0,30	0,00	0,00	5,90	5,30	16,50	0,50	29,50	12,50	0,00	0,00	ТК		
Рагу из овощей	130	2,7	2,9	14,9	98,4	0,10	13,80	0,60	0,00	40,20	31,40	68,70	1,60	490,70	22,20	0,00	0,00	143	2015	
Напиток из кураги	180	0,5	0,0	12,7	53,2	0,00	0,00	13,00	0,00	11,40	4,00	0,00	0,20	105,30	0,00	0,00	0,20	342	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,90	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	620	14,5	16,0	63,1	470,0	0,30	18,00	19,80	0,00	104,60	69,50	181,20	5,30	1 054,00	81,60	0,00	0,30			
Уплотненный полдник																				
Судачьё рыбное	200	41,1	13,9	2,5	326,0	0,10	0,60	18,30	1,50	0,40	140,80	87,00	463,00	2,40	877,50	325,90	0,00	0,00	400	2004
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	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 йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	4038475		
Печенье	40	5,9	17,1	56,6	399,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	460	50,9	32,5	98,9	918,6	0,20	0,60	18,30	1,50	0,40	162,80	107,10	508,50	3,70	954,00	327,70	0,00	0,00		
Всего за день:		76,6	64,8	224,8	1 843,9	0,50	33,60	90,10	1,80	1,00	504,30	226,30	891,40	13,10	2 720,90	457,60	0,00	0,30		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ 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							
																			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	
Завтрак																									
Каша молочная пшеничная жидкая	180/5	4,7	5,5	20,2	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	112,60	21,40	114,10	0,80	184,50	44,70	0,00	0,00	35	2010						
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010						
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								
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:	396	6,4	13,4	44,2	0,10	0,50	52,00	0,30	0,10	129,30	31,30	137,10	1,50	223,10	45,40	0,00	0,00								
2 Завтрак																									
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	0,03	3,58	0,00	0,00	0,16	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00	369	2015						
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	18,2	0,03	3,58	0,00	0,00	0,16	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00								
Обед																									
Суп с макаронными изделиями и курицей	180/10	5,5	2,0	11,5	0,00	0,60	0,20	0,00	0,30	20,80	9,90	40,90	0,90	60,70	45,80	0,00	0,10	111	2015						
Жаркое поджаренное со свиной	200	7,9	16,3	25,2	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							
Огурец соевый консервированный	50	0,4	0,1	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	576	2004						
Налиток из яблока	180	0,2	0,0	11,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	4,20	8,10	0,20	58,80	0,00	0,00	0,00	388	2015						
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ						
Пельмени	20	3,0	8,6	27,8	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:	690	20,3	29,6	83,9	0,40	14,10	0,50	0,00	0,80	87,10	67,30	194,90	5,70	1127,20	136,90	0,00	0,20								
Уплотненный полдник																									
Каша гречневая молочная с маслом сливоч.	200	6,2	6,5	23,5	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	171	2015						
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	19,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	2,00	4,50	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	ТТК							
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	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 (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	16	2015						
Итого за прием пищи:	460	11,8	10,3	64,0	0,20	0,70	35,00	0,10	0,20	243,70	80,50	247,30	2,60	317,60	43,80	0,00	0,00								
Всего за день:		38,5	63,3	220,3	0,73	18,68	87,50	0,40	1,28	472,66	186,27	591,86	12,31	1667,90	226,10	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	544,5	587,7	2 182,2	18 831,6	5,26	254,88	958,10	12,30	10,76	5 611,62	1 989,34	7 674,22	124,32	18 961,70	2 514,10	0,30	1,40	
Среднее значение за период	54,5	58,8	219,2	1 883,2	0,53	26,49	95,80	1,20	1,08	581,16	198,93	767,42	12,43	1 896,20	251,40	0,00	0,10	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	31,4	55,7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Ужин
3-7 лет	410	148	663	462