

"Согласовано"
Руководитель "Центр развития ребенка"

№ _____ - 20 _____

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



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
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	34	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 (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		
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:	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	381,40	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	381,40	2,60	0,00	0,00				
Обед																						
Суп картофельный с рыбными консервами	150/10	3,5	1,8	11,9	77,9	0,10	5,80	0,10	0,00	0,30	17,20	18,00	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	155,20	12,80	0,10	0,00	тк			
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 (яблоки)	150	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	8,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015		
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	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	28,10	1,20	40,90	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	194,8	0,10	0,40	11,50	1,90	0,40	111,00	15,60	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 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				
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:	400	17,3	16,5	39,2	394,6	0,20	0,50	34,50	1,90	0,40	230,60	37,40	272,80	2,90	285,70	63,70	0,00	0,00				
Всего за день:		54,9	43,5	180,4	1 384,8	0,70	23,40	96,90	2,30	1,00	588,10	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						№ рецептуры	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 манная молочная жидкая с маслом слив.	150/5	3,7	5,2	16,7	136,6	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	90,70	12,00	71,50	0,30	139,00	31,30	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	0,10	144,00	20,60	108,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	98	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	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		
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	360,70	44,20	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	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	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,70	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	0,30	28,00	14,80	28,60	0,90	202,70	35,40	0,00	0,10	82	2015
Печень по-строгановски	30/30	7,9	5,9	2,5	111,2	0,10	6,20	9,20	0,00	0,70	14,90	8,70	121,90	2,60	150,90	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	0,00	0,10	14,10	79,20	117,70	2,70	166,00	33,40	0,00	0,00	171	2015
Напиток из изюма	150	0,1	0,0	9,8	40,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,60	6,80	0,20	48,80	0,00	0,00	0,00	398	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
Итого за прием пищи:	510	18,6	16,4	54,9	469,1	0,40	11,10	15,40	0,00	1,10	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	0,10	54,00	33,60	75,50	1,50	644,50	71,20	0,00	0,00	143/тк	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 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		
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	4039475	
Итого за прием пищи:	440	13,3	24,8	81,9	618,1	0,20	20,50	0,20	0,00	0,10	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	1,40	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						№ рецептуры	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																					
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.	150/5	4,6	6,0	15,1	143,3	0,00	0,80	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	108,0	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 (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	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			
Итого за прием пищи:	365	11,1	19,0	33,2	389,8	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	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																					
Суп картофельный с яйцом, курой	150/10	7,7	4,1	12,1	120,2	0,10	5,90	0,20	0,40	0,40	29,50	22,30	94,00	1,60	485,30	44,90	0,00	0,10	97	2015	
Суфле рыбное	80	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	42,90	20,70	66,90	0,70	514,30	42,90	0,00	0,00	128	2015	
Напиток из кураги	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	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		
Огурец соленый 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	26,1	340,2	0,10	0,40	37,50	0,30	0,30	215,80	33,50	286,50	1,10	218,10	3,10	0,00	0,00	222	2015	
Соус молочный (сладкий)	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		2015	
Чай с низким сод. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	95	2010	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	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	293,90	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						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			F, мг	So, мг
Завтрак																				
Каша пшеничная 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	80,6	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 (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	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			
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	223,50	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	8,60	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	т.т.к.	
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым), курой	150/10	4,5	2,9	5,9	68,9	0,00	2,90	0,10	0,00	0,30	16,80	12,70	43,80	0,90	224,30	39,00	0,00	0,10	102	2015
Гуляш мясной из свинины	30/30	6,1	16,4	2,7	201,6	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	6,60	2,80	7,90	0,10	31,90	19,60	0,00	0,00	438	2004
Макаронные изделия отварные	110	4,1	2,1	28,4	142,9	0,10	0,00	6,00	0,00	0,00	19,80	7,60	30,60	0,60	47,20	44,60	0,00	0,00	309	2015
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	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	28,10	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	18,90	0,50	115,90	9,90	0,00	0,00	75	2015
Итого за прием пищи:	540	17,7	23,3	77,8	616,1	0,20	5,60	6,10	0,00	0,30	87,80	43,10	136,90	4,20	460,10	114,80	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Плов со свининой	160	9,5	4,9	33,2	218,0	0,00	0,80	0,20	0,00	0,00	22,10	29,70	105,50	0,90	139,80	39,10	0,00	0,00	т.т.к.	2022
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	95	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	0,80	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 прогретый	20	0,6	0,0	1,3	8,0	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	3,80	3,80	11,20	0,10	19,80	0,00	0,00	0,00	5	2010
Итого за прием пищи:	410	15,3	11,8	80,4	492,1	0,80	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	1 583,5	0,90	8,10	60,40	1,20	0,63	369,80	149,80	565,70	8,80	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						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			Ф, мг	Se, 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	35	2010
Кофейный 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	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	14	2015
Батон йодированный	20	1,6	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	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	395,70	52,20	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	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	94	2008
Капуста тушеная с курой	160	20,9	4,3	11,6	180,6	0,10	28,10	11,00	0,10	0,20	61,70	36,30	155,80	2,60	473,40	33,90	0,10	0,00	ТТК	2015
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	349	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
Печенье	20	3,0	8,6	27,8	196,5	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:	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		
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	4036977	2010
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	2010
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	71,80	0,40	83,30	22,00	0,00	0,00	108	2010
Батон йодированный	20	1,6	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:	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		
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		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша 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	34	2010
Чай с молоком	180	2,7	2,1	11,4	80,6	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 (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	14	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,8	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	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		
2 Завтрак																				
Кисель плодово-ягодный	150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	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	8,60	1,50	3,40	0,00	0,40	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	108/109	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	155,20	12,80	0,10	0,00	ттк	
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,5	3,0	24,8	150,5	0,20	0,00	6,00	0,00	0,10	14,10	79,20	117,70	2,70	166,00	33,40	0,00	0,00	171	2015
Налиток 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	349	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 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		2008
Итого за прием пищи:	530	30,9	13,9	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		
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	95,70	0,80	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	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
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:	500	9,8	25,0	98,3	679,8	0,00	13,20	10,90	0,30	0,20	116,30	32,90	133,10	4,00	502,70	7,60	0,00	0,00		
Всего за день:		49,0	55,8	214,8	1 599,5	0,50	19,60	69,20	0,60	0,90	399,30	196,80	631,20	11,40	1 521,80	141,20	0,10	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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 ячневая молочная жидкая с маслом слив.	150/5	3,7	5,2	15,9	133,8	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	99,80	16,60	106,40	0,40	150,30	31,30	0,00	0,00	35	2010
Молоко кипяченое	180	4,9	5,1	7,7	108,0	0,10	0,90	21,60	0,00	0,20	183,60	20,20	129,80	0,20	262,80	16,20	0,00	0,00	385	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	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			
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	15	2015	
Итого за прием пищи:	375	12,8	20,8	34,0	394,7	0,10	1,40	96,60	0,30	0,30	390,00	48,40	317,00	1,10	450,30	48,20	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																				
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	26,40	12,90	25,80	0,90	184,70	38,40	0,00	0,10	88	2015
Гуляш из птицы	30/30	11,1	2,7	3,0	85,0	0,00	1,30	0,20	0,00	0,10	15,60	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	19,50	7,60	30,60	0,60	47,20	44,60	0,00	0,00	309	2015
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	8,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
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	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	
Итого за прием пищи:	540	21,3	13,0	75,7	529,2	0,20	10,60	6,40	0,00	0,40	106,40	52,80	165,70	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	212,80	62,30	0,00	0,00	210	2015
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	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 ванильная	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	2015
Итого за прием пищи:	400	17,9	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	144,80	737,10	11,70	1 665,80	227,20	0,10	0,10		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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	Ф, мг			Se, мг	
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	91,80	26,20	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 (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	
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:	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	1,60	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																					
Савкольник со сметаной и курой	150/10	5,1	2,4	8,7	78,6	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	6,60	2,80	7,90	0,10	31,90	19,60	0,00	0,00	438	2004	
Картофельное пюре	110	2,6	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	
Зеленый горошек прожаренный	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	3,80	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	266,50	1,10	218,10	3,10	0,00	0,00	222	2015	
Соус молочный (сладкий)	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		2015	
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 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			
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	766,20	187,40	663,40	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							№ рецептуры	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			Se, 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	90,70	12,00	71,50	0,30	139,00	31,30	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	0,10	144,00	20,60	108,60	0,40	214,00	12,20	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	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		
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		
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																				
Рассольник ленинградский с перловой крупой, и сметаной	150/10	1,8	2,8	10,5	77,6	0,10	4,10	6,10	0,00	0,30	26,00	16,30	44,40	1,00	302,10	35,60	0,00	0,10	98	2015
Рагу из овощей с курой	180	20,6	4,3	17,1	199,3	0,20	19,00	9,90	0,10	0,20	58,60	41,30	173,70	2,40	730,10	43,30	0,10	0,00	143/ттк	2015
Напиток из кураги	150	0,4	0,0	10,5	44,1	0,00	0,00	10,90	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	28,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		ТУ
Итого за прием пищи:	500	24,8	7,5	48,1	373,2	0,40	23,10	26,80	0,10	0,50	99,30	66,80	244,20	4,80	1 160,80	80,60	0,10	0,30		
Уплотненный полдник																				
Суфле рыбное	160	32,9	11,1	2,1	262,5	0,10	0,50	14,70	1,20	0,30	112,80	69,60	370,20	1,90	701,80	259,00	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	10,80	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	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Печенье	40	5,9	17,1	55,6	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	0,00	4039475	
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	79,80	390,20	2,60	739,00	259,70	0,00	0,00		
Всего за день:		75,1	53,0	193,3	1 604,2	0,60	37,70	93,50	1,60	1,00	489,60	196,20	848,80	11,40	2 641,90	367,10	0,10	0,30		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
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	35	2010
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	96	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	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			
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			
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	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			
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	18,00	8,70	37,70	0,80	72,30	37,70	0,00	0,10	111	2015
Жаркое по-домашнему со свиной	160	6,3	14,6	20,2	250,1	0,10	9,80	0,20	0,00	0,40	27,60	30,20	73,40	1,70	679,50	70,60	0,00	0,10	4044253	
Огурец соленый консервированный	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	6,20	3,60	6,50	0,20	42,30	0,00	0,00	576	2004	
Напиток из изюма	150	0,1	0,0	9,8	40,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,60	6,80	0,20	48,80	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	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00		ТУ	
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	4039475		
Итого за прием пищи:	550	16,8	25,4	77,9	621,9	0,20	11,00	0,30	0,00	0,70	67,50	52,00	150,50	4,10	883,70	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	171	2015
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	20,0	79,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	2,00	4,50	0,00	0,60	0,00	0,00	тк		
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	0,80	39,30	1,10	0,00	0,00		
Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	15	2015	
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	304,50	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	599,80	177,90	650,10	8,10	1 381,00	193,50	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	Р, мг	Fe, мг	К, 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	1 008,80	11,30	10,63	5 677,60	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	0,60	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