

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР "ГОЛЛАНДСКИЙ"	15	3,5	3,99	0	52,5	0	0	0	0	0	0	0	0		2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4,7	0,6	30,1	144,2	0,1	0	0	0,9	22,6	9,0	35,4	0,8	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/14	0,1	0	13,8	55,2	0	0	0	0	7,4	2,8	3	0,3	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ " ДРУЖБА "	50	3,2	8,4	37,2	225	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	389	11,5	12,99	81,1	476,9	0,1	0	0	0,9	30,0	11,8	38,4	1,1		
II Завтрак															
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0	0	0	0	0	0	0	0	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0	0	0	0	0	0	0	0		
Обед															
ЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,25	2,75	9	75	0	0	0	0	0	0	0	0	67	2012
ПЛОВ	170	19,44	19,32	28,48	366,12	0,07	1,13	0,17	3,62	19,21	41,81	222,61	3,39	265	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,36	0	25	104,4	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ	40	2,64	0,48	15,8	79,2	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	640	25,69	22,55	78,28	624,72	0,07	1,13	0,17	3,62	19,21	41,81	222,61	3,39		
Полдник															
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	2,7	3	8,3	72,1	0	0,5	0	0	105,3	11,7	71,1	0,1	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,3	3,4	23	10,8	0	1,98	0	0	0	0	0	0	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,7	131	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	430	10,75	7,85	57,0	213,9	0	2,48	0	0	105,3	11,7	71,1	0,1		
Всего за день:		48,84	43,57	234,56	1398,32	0,17	3,61	0,17	4,52	154,51	65,31	332,11	4,59		

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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
масло крестьянское фасованное	7	0,035	5,77	0,056	52,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	3,4	22,6	144	0	0	0	0	0	0	0	0	0	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,3	3,4	23	10,8	0	1,98	0	0	0	0	0	0	0	395	2012
Батон нарезной йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	437	13,685	14,02	71,356	338,16	0	1,98	0	0	0	0	0	0	0		
II Завтрак																
ИОГУРТ 2.5%	150	7,5	4,8	5,25	183	0	0,9	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	150	7,5	4,8	5,25	183	0	0,9	0	0	0	0	0	0	0		
Обед																
РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ"	250	3	2,75	20,25	107,5	0	7,5	0	0	0	0	0	0	0	74	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	1,7	4,6	5,8	70,2	0	0,1	0	1,7	27,3	9,9	41,2	0,5	314	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	4,65	11,7	127,5	0	4,65	0	0	0	0	0	0	321	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,36	0,18	25,92	117	0	90	0	0	0	0	0	0	441	2008	
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ	40	2,6	0,48	15,8	79,2	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	700	10,96	12,66	79,47	501,4	0	102,25	0	1,7	27,3	9,9	41,2	0,5			
Полдник																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	22,35	14,4	33,7	373	0	0,3	0	0	0	0	0	0			2012
ПОВИДЛО В АССОРТИМЕНТЕ	40	0,16	0	26	100	0	0,2	0	0	0	0	0	0	2		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/12	0	0	14,4	57,6	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к		к/к
Итого за прием пищи:	382	22,51	14,4	74,1	530,6	0	0,5	0	0	0	0	0	0			
Всего за день:		54,655	45,88	230,176	1553,16	0	105,63	0	1,7	27,3	9,9	41,2	0,5			

3 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР "ГОЛЛАНДСКИЙ" ПОРЦИЯМИ	15	3,5	3,99	0	56,20	0	0,1	0	0	0	0	0	0		2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,6	4	21,4	144	0	0,14	0	0	0	0	0	0	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,3	18,9	109,8	0	1,26	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0	0	0	0	0	0	0	0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	425	13,78	10,65	52,18	369,40	0	1,50	0	0	0	0	0	0		
II Завтрак															
БАНАН СВЕЖИЙ	130	1,95	0,75	31,5	144	0	15	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	130	1,95	0,75	31,5	144	0	15	0	0	0	0	0	0		
Обед															
СВЕКОЛЬНИК ПО - ДОМАШНЕМУ	250/10/10	3	2,75	10,25	92,5	0	8,75	0	0	0	0	0	0	95	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,24	9,17	11,62	170,8	0	0,7	0	0	0	0	0	0	272	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,35	29,1	195	0	0	0	0	0	0	0	0	315	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	40	0,16	1,44	2,6	25,2	0	0,4	0	0	0	0	0	0	349	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,36	0	25	104,4	0	0	0	0	0	0	0	0	401	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ	40	2,63	0,48	15,8	79	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	750	18,99	18,19	94,37	666,9	0	9,85	0	0	0	0	0	0		
Полдник															
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,55	0,1	1,9	12	0	12,5	0	0	0	0	0	0		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12	14,4	2,4	186	0	0,24	0	0	0	0	0	0	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,1	0	13,8	55,2	0	0	0	0	7,4	2,8	3	0,3	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,41	59,4	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	395	14,90	15,37	33,51	312,6	0	12,74	0	0	7,4	2,8	3	0,3		
Всего за день:		49,62	44,96	211,56	1492,90	0	39,09	0	0	7,4	2,8	3	0,3		

4 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО "КРЕСТЬЯНСКОЕ"	7	0,04	5,77	0,06	52,36	0	0	0	0	0	0	0	0	13	2008
КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	3,9	33,8	196,0	0,1	0,6	0	0,6	116,7	34,5	138,8	0,8	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,3	3,4	23	10,8	0	1,98	0	0	0	0	0	0	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,7	99	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	437	14,29	14,52	82,56	358,16	0,1	2,58	0	0,6	116,7	34,5	138,8	0,8		
II Завтрак															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0	12	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0	12	0	0	0	0	0	0		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1	5,6	0	4	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	3,5	2,75	16	120	0	12	0	0	0	0	0	0	77	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	18	25,9	17,1	426,6	0	21,96	0	0	0	0	0	0	298	2012
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180	0,18	0	19,08	91,8	0	1,98	0	0	0	0	0	0	437	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ	40	2,6	0,48	15,8	79,2	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	690	24,60	29,17	68,98	723,2	0	39,94	0	0	0	0	0	0		
Полдник															
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ	160	4,26	5,38	33,38	199,36	0,04	0	0	3,25	14,56	11,2	43,68	1,12	204	2008
МОЛОКО СГУЩЁНОЕ 8.5%	35	2,52	2,98	19,4	114,8	0	0,35	0	0	0	0	0	0	396	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,36	0	25	104,4	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	375	7,14	8,36	77,78	418,56	0,04	0,35	0	3,25	14,56	11,2	43,68	1,12		
Всего за день:		46,51	52,53	241,08	1556,32	0,14	54,87	0	3,85	131,26	45,7	182,48	1,92		

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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫР "ГОЛЛАНДСКИЙ" ПОРЦИЯМИ	15	3,5	3,99	0	50,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,2	3,6	25,8	160	0	1,4	0	0	0	0	0	0	0	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,1	0	13,8	55,2	0	0	0	0	7,4	2,8	3	0,3	430	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,7	99	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	460	13,55	9,04	65,3	364,40	0	1,4	0	0	7,4	2,8	3	0,3			
II Завтрак																
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0	0	0	0	0			
Обед																
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	10	2,88	5,04	80	0	0,8	0	0	0	0	0	0	256	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,2	29,55	184,5	0	0	0	0	0	0	0	0	317	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,36	0	25	104,4	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ	40	2,6	0,48	15,8	79,2	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	450	18,36	7,56	75,39	448,1	0	0,8	0	0	0	0	0	0			
Полдник																
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,2	2,1	57,6	281,4	0,1	0	0	0,4	19,1	13,4	70,3	0,8	471	2008	
СНЕЖОК 2.5%	150	4,05	3,75	16,2	118,5	0	1,35	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием пищи:	250	12,25	5,85	73,8	399,9	0,1	1,35	0	0,4	19,1	13,4	70,3	0,8			
Всего за день:		44,56	22,75	224,79	1259,40	0,1	8,55	0	0,4	26,5	16,2	73,3	1,1			

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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР "ГОЛЛАНДСКИЙ" ПОРЦИЯМИ	15	3,5	3,99	0	50,20	0	0,1	0	0	0	0	0	0		2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	7,98	5,6	35,28	226,8	1,67	0	0,28	4,64	148,32	1093,86	1631,52	37,08	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	13,8	55,2	0	0	0	0	2,1	1,6	3	0,3	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ"ВОЛНА"	50	3,2	8,4	37,2	225	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	385	14,78	17,99	86,28	557,20	1,67	0,1	0,28	4,64	150,42	1095,46	1634,52	37,38		
II Завтрак															
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0	3,6	0	0	0	0	0	0	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0	3,6	0	0	0	0	0	0		
Обед															
ЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	2,6	9,8	71,5	0	12,7	0,2	1,2	49,7	23,1	46,9	1,2	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	11,6	8,1	20,8	202,7	0,1	10,4	0,4	0,5	33,6	42,0	153,3	2,4	258	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,2	0	2	0	0	0	0	0	0		2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0	0	21,96	90	0	1,44	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ	40	2,6	0,48	15,8	79,2	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	680	16,42	11,22	69,04	448,6	0,1	26,54	0,6	1,7	83,3	65,1	200,2	3,6		
Полдник															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,42	2,94	13,02	93	0,05	0,6	0,01	0,18	89,4	11,4	74,4	0,9	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,3	3,4	23	10,8	0	1,98	0	0	0	0	0	0	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,7	99	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	430	11,47	7,79	61,72	202,8	0,05	2,58	0,01	0,18	89,4	11,4	74,4	0,9		
Всего за день:		43,57	37,18	235,22	1291,40	1,82	32,82	0,89	6,52	323,12	1171,96	1909,12	41,88		

7 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, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО "КРЕСТЬЯНСКОЕ" ПОРЦИЯМИ	7	0,04	5,77	0,06	52,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,6	4	21,4	144	0	0,14	0	0	0	0	0	0	0	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,34	18,9	109,8	0	1,26	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,7	99	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	437	12,09	13,56	66,06	405,16	0	1,40	0	0	0	0	0	0			
II Завтрак																
ЙОГУРТ 2.5%	150	7,5	4,8	5,25	183	0	0,9	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	150	7,5	4,8	5,25	183	0	0,9	0	0	0	0	0	0			
Обед																
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	3	2,25	17	95	0	11,75	0	0	0	0	0	0	0	75	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,6	0,3	15,6	76,3	0,1	12,9	0	0,3	35,7	24,3	63,1	1,3	347	2008	
НАПИТОК СМОРОДИНОВЫЙ	180	0,18	0	19,08	91,8	0	1,98	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ	40	2,6	0,48	15,8	79,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	620	8,38	3,03	67,48	342,3	0,1	26,63	0	0,3	35,7	24,3	63,1	1,3			
Полдник																
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	170	23,8	14,96	28,05	351,9	0	0,34	0	0	0	0	0	0	0		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,010	14,55	58,20	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	350	23,99	14,970	42,60	410,10	0	0,34	0	0	0	0	0	0			
Всего за день:		51,96	36,360	181,39	1340,56	0,1	29,27	0	0,3	35,7	24,3	63,1	1,3			

8 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР "ГОЛЛАНДСКИЙ" ПОРЦИЯМИ	15	3,5	3,99	0	50,20	0	0,1	0	0	0	0	0	0	14	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,2	3,6	25,8	160	0	1,4	0	0	0	0	0	0	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,86	3,96	21,2	142	0	1,8	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	0	0	0	0	0	0	0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	425	16,81	12,42	62,42	430,80	0	3,3	0	0	0	0	0	0		
II Завтрак															
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0	0	0	0	0		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,9	5,9	13,3	130,3	0	8,5	0,3	1,4	54,4	30,7	84,1	1,9	76	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	11,44	6,4	4,6	116	0	0,72	0	0	0	0	0	0	258	2012
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,3	5,7	11,25	132	4,35	4,35	0	0	0	0	0	0	333	2012
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180	0,1	0	18,3	75,7	0	1,4	0	0	10,6	4,7	2,3	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ	40	2,6	0,48	15,8	79,2	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	700	23,34	18,48	63,25	533,2	4,35	14,97	0,3	1,4	65,0	35,4	86,4	2,0		
Полдник															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	0,1	5,6	0	4	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
МАКАРОНЫ, ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	140	4,76	6	25,06	177,8	0	2,1	0	0	0	0	0	0	211	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,010	14,55	58,2	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	360	5,27	6,050	39,71	241,6	0	6,1	0	0	0	0	0	0		
Всего за день:		45,82	37,250	175,68	1252,60	4,35	29,37	0,3	1,4	65,0	35,4	86,4	2,0		

9 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО "КРЕСТЬЯНСКОЕ" ПОРЦИЯМИ	7	0,056	5	0,091	46,27	0	0	0	0	0	0	0	0	13	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	3,4	22,6	144	0	1,6	0	0	0	0	0	0	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,3	3,4	23	10,8	0	1,98	0	0	0	0	0	0	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	0	0	0	0	0	0	0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	417	12,206	12,67	61,111	279,67	0	3,58	0	0	0	0	0	0		
II Завтрак															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0	0	0	0	0		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3	2,5	9,25	72,5	0	21,5	0	0	0	0	0	0	67	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,24	9,17	11,62	170,8	0	0,7	0	0	0	0	0	0	272	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	7,98	5,6	35,28	226,80	1,67	0	0,28	4,64	148,32	1093,86	1631,52	37,08	181	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0,76	2,36	3,08	38,4	0	0,8	0	0	0	0	0	0	357	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0	0	21,96	90	0	1,44	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ	40	2,6	0,48	15,8	79,2	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	720	23,58	20,11	96,99	675,70	1,67	24,44	0,28	4,64	148,32	1093,86	1631,52	37,08		
Полдник															
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0	10	0	0	0	0	0	0		2008
ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ	120	10,08	12,36	7,2	178,8	0	3,48	0	0	0	0	0	0	218	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,010	14,55	58,20	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	0	0	0	0	0	0	0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	370	12,96	13,320	38,69	325,20	0	13,48	0	0	0	0	0	0		
Всего за день:		49,146	46,400	207,091	1327,57	1,67	46,50	0,28	4,64	148,32	1093,86	1631,52	37,08		

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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫР "ГОЛЛАНДСКИЙ" ПОРЦИЯМИ	15	3,55	4,56	0	56,25	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	14	2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5	3	27,8	158	0	1,4	0	0	0	0	0	0	0	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,010	14,55	58,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,7	99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	445	12,49	9,020	68,05	371,45	0	1,5	0	0	0	0	0	0			
II Завтрак																
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0	3,6	0	0	0	0	0	0	0	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0	3,6	0	0	0	0	0	0			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,75	3,75	12,75	125	0	9,5	0	0	0	0	0	0	0	87	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	40/40	23,36	26,24	4,16	348,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	277	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	0,7	41,1	193,6	0,1	0	0	2,3	30,1	24,0	185,1	1,2	181	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,36	0,18	25,92	117	0	90	0	0	0	0	0	0	0	398	2012
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ	40	2,6	0,48	15,8	79,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	680	38,77	31,35	99,73	863,6	0,1	99,5	0	2,3	30,1	24,0	185,1	1,2			
Полдник																
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	12,9	6,2	44,2	305	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	479	2008
СНЕЖОК 2.5%	150	4,05	3,75	16,2	118,5	0	1,35	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	250	16,95	9,95	60,4	423,5	0	1,45	0	0	0	0	0	0			
Всего за день:		69,11	50,500	246,36	1741,35	0,1	106,05	0	2,3	30,1	24,0	185,1	1,2			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	507,3	421,4	2187,9	14266,1	8,5	455,8	1,6	25,6	949,2	2489,4	4507,3	91,9
Среднее значение за период	50,729	42,137	218,791	1426,61	0,85	45,58	0,16	2,56	94,92	248,94	450,73	9,19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,224	26,583	59,193									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	426	139	663	359