

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ 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 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	10	2,63	2,66	0	6,1	0	0,07	0	0	0	0	0	0	14	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	7,4	6,0	33,6	218	0,18	0	0,03	0,5	16	118	176	4	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/12	0,16	0,08	12,15	48,6	0	0	0	0	4,05	3,24	6,48	0,81	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ "ДРУЖБА"	40	2,54	6,72	27,4	180	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	342	12,73	15,46	73,15	452,7	0,18	0,07	0,03	0,5	20,05	121,24	182,48	4,81		
II Завтрак															
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,75	0,15	15,15	69	0	0	0	0	0	0	0	0	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,15	69	0	0	0	0	0	0	0	0		
Обед															
ЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,4	2	7,4	58	0	0	0	0	0	0	0	0	67	2012
ПЛОВ	150	17,2	17,1	25,2	324	0,06	1	0,15	3,2	17	37	197	3	265	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,3	0	20,8	87	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0	0	0	0	0	0	0	0	2008	
Итого за прием пищи:	530	21,88	19,46	65,28	528,4	0,06	1	0,15	3,2	17	37	197	3		
Полдник															
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2	2,3	6,2	54,1	0	0,4	0	0	79,1	8,8	53,5	0,1	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,6	2,85	19,2	9	0	1,65	0	0	0	0	0	0	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,16	20,56	104,8	0	0	0	0	0	0	0	0	2008	
Итого за прием пищи:	340	8,6	6,31	45,96	167,9	0	2,05	0	0	79,1	8,8	53,5	0,1		
Всего за день:		43,96	41,38	199,54	1218,0	0,24	3,12	0,18	3,7	116,15	167,04	432,98	7,91		

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 ПОРЦИЯМИ	5	0,025	4,1	0,04	37,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	2,55	16,95	108	0	0	0	0	0	0	0	0	0	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,6	2,85	19,2	9	0	1,65	0	0	0	0	0	0	0	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ!	40	3	1,16	20,54	104,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	345	10,825	10,66	56,73	259,2	0	1,65	0	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	0		
Обед																
РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ"	200	2,4	2,2	16,2	86	0	6	0	0	0	0	0	0	0	74	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	1,3	3,4	4,3	52,7	0	0,1	0	1,3	20,5	7,4	31,0	0,5	314	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,86	4	10,14	110,5	0	4	0	0	0	0	0	0	321	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,15	21,6	97,5	0	75	0	0	0	0	0	0	441	2008	
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2008	
Итого за прием пищи:	570	8,84	10,11	64,12	406,1	0	85,1	0	1,3	20,5	7,4	31,0	0,5			
Полдник																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ	130	19,37	12,48	29,25	323,7	0	0,26	0	0	0	0	0	0	0		2012
ПОВИДЛО В АССОРТИМЕНТЕ	30	0,12	0	19,5	75	0	0,15	0	0	0	0	0	0	2	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/12	0	0	12	48	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	322	19,49	12,48	60,75	446,7	0	0,41	0	0	0	0	0	0			
Всего за день:		46,655	38,05	186,85	1295,0	0	88,06	0	1,3	20,5	7,4	31,0	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	10	2,63	2,66	10	37,5	0	0,07	0	0	0	0	0	0	14	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,2	3	16	108	0	1,05	0	0	0	0	0	0	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,2	1,95	15,75	91,5	0	1,05	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,58	10,27	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	330	10,53	8,19	52,02	289,4	0	2,17	0	0	0	0	0	0		
II Завтрак															
БАНАН СВЕЖИЙ	150	1,95	0,75	31,5	144	0	15	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	150	1,95	0,75	31,5	144	0	15	0	0	0	0	0	0		
Обед															
СВЕКОЛЬНИК ПО - ДОМАШНЕМУ	200/10/10	2,4	2,2	8,2	74	0	7	0	0	0	0	0	0	95	2008
РИС ОТВАРНОЙ	120	2,88	3,48	23,28	156	0	0	0	0	0	0	0	0	315	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,24	1,08	1,95	18,9	0	0,3	0	0	0	0	0	0	349	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,3	0	20,85	87	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	550	7,80	7,12	66,16	395,3	0	7,3	0	0	0	0	0	0		
Полдник															
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0,44	0,08	1,4	9,6	0	40	0	0	0	0	0	0		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10	12	2	155	0	0,2	0	0	0	0	0	0	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/12	0,16	0,08	12,15	48,6	0	0	0	0	4,05	3,24	6,48	0,81	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,58	10,27	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	322	12,10	12,74	25,82	265,6	0	40,2	0	0	4,05	3,24	6,48	0,81		
Всего за день:		32,38	28,80	175,50	1094,3	0	64,67	0	0	4,05	3,24	6,48	0,81		

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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО "КРЕСТЬЯНСКОЕ" ПОРЦИЯМИ	5	0,03	4,1	0,04	37,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	2008
КАША "ДРУЖБА"	150	4,4	2,8	25,2	144,7	0,1	0,4	0	0,5	83,7	25,6	101,3	0,7	190	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150/12	3,6	2,85	19,2	9	0	1,65	0	0	0	0	0	0	395	2012	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,16	0	20,54	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	357	11,03	10,91	44,44	211,84	0,1	2,05	0	0,5	83,7	25,6	101,3	0,7			
II Завтрак																
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0	0	12	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0	0	12	0	0	0	0	0			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0	3	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,8	2,2	12,8	96	0	9,6	0	0	0	0	0	0	77	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	1,5	24,6	14,25	355,5	0	18,3	0	0	0	0	0	0	298	2012	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	150	0,15	0	15,9	76,5	0	1,65	0	0	0	0	0	0	437	2008	
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	560	6,67	27,19	55,58	591,6	0	32,55	0	0	0	0	0	0			
Полдник																
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ	140	6,2	7,5	36,2	236,2	0,1	0,2	0	3,5	55,4	16,6	82,8	0,9	204	2008	
МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 8.5%	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0	0,3	0	0	0	0	0	0	396	2012	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,3	0	20,85	87	0	0	0	0	0	0	0	0	376	2012	
Итого за прием пищи:	320	8,66	10,05	73,70	421,6	0,1	0,5	0	3,5	55,4	16,6	82,8	0,9			
Всего за день:		26,84	48,63	185,48	1281,44	0,2	35,10	12	4,0	139,1	42,2	184,1	1,6			

5 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	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ" ПОРЦИЯМИ	10	2,63	2,66	0	37,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,65	2,7	19,35	120	0	1,05	0	0	0	0	0	0	0	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/15	0,1	0	11,7	47,2	0	0	0	0	6,0	2,2	2,3	0,2	430	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,16	20,54	79,2	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	365	10,38	6,52	51,59	283,9	0	1,05	0	0	6,0	2,2	2,3	0,2			
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	200	2,4	2	7,6	68	0,05	8	0,21	0,2	43	24	52	1,3	76	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	7,5	2,16	3,78	60	0	0,6	0	0	0	0	0	0	256	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	3,38	23,6	147,6	0	0	0	0	0	0	0	0	317	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,3	0	20,85	87	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	570	16,48	7,90	67,71	422,0	0,05	8,6	0,21	0,2	43	24	52	1,3			
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:		39,51	20,57	203,40	1152,8	0,15	16,00	0,21	0,6	68,1	39,6	124,6	2,3			

6 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	10	2,63	2,66	0	37,5	0	0,07	0	0	0	0	0	0		2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,8	4,8	30,24	194	1,67	0	0,28	4,64	148,32	1093,86	1631,52	37,08	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	11,7	47,2	0	0	0	0	1,6	1,2	2,3	0,2	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ"ВОЛНА"	40	2,54	6,72	27,4	180	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	320	12,07	14,18	69,34	458,7	1,67	0,07	0,28	4,64	149,92	1095,06	1633,82	37,28		
II Завтрак															
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,78	0,15	15,15	69	0	3	0	0	0	0	0	0	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,78	0,15	15,15	69	0	3	0	0	0	0	0	0		
Обед															
ЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	2,0	7,9	57,1	0	10,1	0,2	0,9	39,8	18,5	37,4	1,0	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	10,1	7,1	18,1	177,4	0,1	9,0	0,3	0,4	29,3	36,2	134,3	2,3	258	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0	1,5	0	0	0	0	0	0		2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0	0	18,3	75	0	1,2	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ	40	1,98	0,36	11,88	59,4	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	570	13,82	9,49	56,69	372,8	0,1	21,8	0,5	1,3	69,1	54,7	171,7	3,3		
Полдник															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,7	3,9	15,1	115,0	0	0,6	0	0,3	130,9	15,7	96,8	0,3	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,6	2,85	19,2	9	0	1,65	0	0	0	0	0	0	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,16	20,54	79,2	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	340	11,3	7,91	54,84	203,2	0	2,25	0	0,3	130,9	15,7	96,8	0,3		
Всего за день:		37,97	31,73	196,02	1103,7	1,77	27,12	0,78	6,24	349,92	1165,46	1902,32	40,88		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО "КРЕСТЬЯНСКОЕ" ПОРЦИЯМИ	5	0,03	4,1	0,04	37,4	0	0	0	0	0	0	0	0	13	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,2	3	16	108	0	1,05	0	0	0	0	0	0	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,25	1,95	15,75	91,5	1,05	1,05	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,16	20,54	79,2	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	345	9,48	10,21	52,33	316,1	1,05	2,10	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		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	200	2,4	1,8	13,6	76	0	9,4	0	0	0	0	0	0	75	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	9,4	7,2	0	114,3	0,1	7,1	3,4	3,0	5,8	7,9	136,0	3	290	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2,1	0,2	12,5	61,1	0,1	10,3	0	0,1	28,5	19,5	50,4	1,1	347	2008
НАПИТОК СМОРОДИНОВЫЙ	150	0,15	0	15,9	76,5	0	1,65	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	550	16,03	9,56	53,88	387,3	0,2	28,45	3,4	3,1	34,3	27,4	186,4	4,1		
Полдник															
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	150	21	13,2	24,75	310,5	0	0,3	0	0	0	0	0	0		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,16	0,08	12,15	48,6	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	300	21,16	13,28	36,90	359,1	0	0,3	0	0	0	0	0	0		
Всего за день:		54,17	37,85	148,36	1245,5	1,25	31,75	3,4	3,1	34,3	27,4	186,4	4,1		

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	10	2,63	2,66	0	37,5	0	0,07	0	0	0	0	0	0	0	14	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,65	2,7	19,35	120	0	1,05	0	0	0	0	0	0	0	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4	3,3	17,7	118,5	0	1,5	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,58	10,27	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	330	12,78	9,24	47,32	328,4	0	2,62	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	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	200	3,8	3,9	10,8	94,4	0	6,6	0,2	1,1	43,2	23,5	60,0	1,5	76	2008	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	8,58	4,8	3,48	87	0	0,54	0	0	0	0	0	0	258	2012	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	120	2,6	4,56	9	105,6	0	3,48	0	0	0	0	0	0	333	2012	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	150	0,15	0	16,43	76,19	0	1,64	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	560	17,11	13,62	51,59	422,59	0	12,26	0,2	1,1	43,2	23,5	60,0	1,5			
Полдник																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0	3	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к	
МАКАРОНЫ, ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	120	4,08	5,16	21,46	152,4	0	1,8	0	0	0	0	0	0	211	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,16	0,08	12,15	48,6	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	300	4,48	5,27	34,38	205,2	0	4,8	0	0	0	0	0	0			
Всего за день:		34,77	28,43	143,59	1003,19	0	24,68	0,2	1,1	43,2	23,5	60,0	1,5			

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	5	0,032	2,9	0,052	26,44	0	0	0	0	0	0	0	0	13	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	2,55	16,95	108	1,2	1,2	0	0	0	0	0	0	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,6	2,85	19,2	9	0	1,65	0	0	0	0	0	0	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,58	10,27	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	325	9,332	8,88	46,472	195,84	1,2	2,85	0	0	0	0	0	0		
II Завтрак															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,3	47	0	0	0	0	0	0	0	0		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,4	2	7,4	58	0	17,2	0	0	0	0	0	0	67	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	6,56	6,51	8,25	121,27	0	0,5	0	0	0	0	0	0	272	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,8	4,8	30,24	194	1,67	0	0,28	4,64	148,32	1093,86	1631,52	37,08	181	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	30	0,57	1,77	2,31	27,3	0,6	0,6	0	0	0	0	0	0	357	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0	0	18,3	75	0	1,2	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	580	18,31	15,44	78,38	534,97	2,27	19,5	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	100	8,4	10,3	6	149	0	2,9	0	0	0	0	0	0	218	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,16	0,08	12,15	48,6	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,58	10,27	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	310	10,60	11,04	29,94	259,6	0	12,9	0	0	0	0	0	0		
Всего за день:		38,542	35,66	165,092	1037,41	3,47	35,25	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР "ГОЛЛАНДСКИЙ" ПОРЦИЯМИ	10	2,37	3,04	0	37,5	0	0,07	0	0	0	0	0	0		2012
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,75	2,25	20,85	118,5	0	1,05	0	0	0	0	0	0	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,16	0,08	12,15	48,6	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3	1,16	20,54	79,2	0	0	0	0	0	0	0	0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	350	9,28	6,53	53,54	283,8	0	1,12	0	0	0	0	0	0		
II Завтрак															
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,75	0,15	15,15	69	0	0	3	0	0	0	0	0	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,15	69	0	0	3	0	0	0	0	0		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,4	3	10,2	100	0	7,6	0	0	0	0	0	0	87	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	30/30	17,52	19,68	3,12	261,6	0	0,84	0	0	0	0	0	0	277	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,2	0,6	37,9	178,8	0,1	0	0	2,2	27,8	22,2	170,9	1,1	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,15	21,60	97,5	0	75	0	0	0	0	0	0	398	2012
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	560	30,40	23,79	84,70	697,3	0,1	83,44	0	2,2	27,8	22,2	170,9	1,1		
Полдник															
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	12,9	6,2	44,2	305	0	0,1	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		
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:		57,38	40,42	213,79	1473,6	0,1	86,01	3	2,2	27,8	22,2	170,9	1,1		

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	414,8	354,2	1817,6	11911,0	7,2	411,8	20,1	26,9	951,4	2591,9	4730,3	97,8
Среднее значение за период	41,481	35,42	181,762	1191,10	0,72	41,18	2,01	2,69	95,14	259,19	473,03	9,78
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,930	26,76	59,310									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	341	132	560	305