

ЦИКЛИЧНОЕ Циклическое меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,11	14,48	1,55	169,03	0,12	0,03	0,22	0,16	1,46	52,52	110,40	8,36	1,24	119,21	14,11	0,01	0,03	215	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	6,42	25,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,02	2,22	2,87	0,23	8,20	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	355	11,60	20,01	27,64	337,36	4,33	0,09	0,27	0,27	1,46	93,04	160,02	30,13	2,49	355,11	14,11	0,01	0,03		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,07	2,27	14,92	88,61	4,68	0,06	0,04	0,15	0,00	17,11	41,31	16,77	0,75	338,76	3,35	0,00	0,02	82	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	80	12,39	16,28	13,09	248,41	0,50	0,07	0,10	0,05	0,08	35,92	124,89	22,01	1,57	183,08	5,17	0,01	0,06	305	2012
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130/40	3,84	6,10	35,52	212,68	1,22	0,05	0,04	0,35	0,11	20,29	82,86	30,45	0,74	109,24	1,75	0,01	0,03	315	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	0,00	1,64	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	690	22,58	25,10	100,98	720,64	6,40	0,28	0,22	0,55	0,19	93,20	300,36	86,47	4,86	711,43	11,95	0,02	0,11		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	100/10	17,90	14,47	22,27	293,01	0,31	0,04	0,20	0,06	0,15	139,17	189,72	23,13	0,79	142,32	0,80	0,02	0,03	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,73	4,07	7,82	88,00	0,87	0,04	0,18	0,03	0,00	171,36	120,96	18,82	0,13	245,28	15,12	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	270	22,63	18,54	30,09	381,01	1,18	0,08	0,38	0,09	0,15	310,53	310,68	41,95	0,92	387,60	15,92	0,02	0,03		
Всего за день:		57,20	64,04	168,22	1 484,60	15,91	0,47	0,89	0,91	1,80	511,17	780,96	165,75	10,25	1 732,14	43,98	0,05	0,18		

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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,86	5,96	17,58	148,28	0,73	0,09	0,16	0,03	0,03	152,95	148,34	34,80	0,69	257,73	13,56	0,00	0,01	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,35	5,00	28,26	167,53	0,04	0,03	0,02	0,04	0,08	8,82	22,07	5,16	0,49	54,15	0,00	0,00	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	12,05	79,75	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,80	74,33	15,10	0,26	145,51	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	435	11,04	13,14	57,89	395,56	1,24	0,15	0,28	0,08	0,11	260,57	244,74	55,06	1,44	457,39	21,66	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И ФАСОЛЬЮ	200	5,02	5,08	17,78	138,86	9,71	0,10	0,07	0,24	0,00	62,45	112,81	36,28	1,87	489,20	5,30	0,00	0,03	57	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,00	6,40	7,64	136,48	2,98	0,08	0,09	0,06	0,11	47,29	189,59	46,33	1,44	368,39	97,25	0,01	0,42	258	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,91	4,57	19,77	132,25	9,60	0,11	0,10	0,03	0,07	32,55	77,72	26,91	1,09	705,10	7,82	0,00	0,03	321	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	13,11	55,15	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,64	3,57	3,99	0,71	101,07	0,72	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2012
Итого за прием пищи:	680	24,52	16,66	86,13	596,74	25,23	0,40	0,31	0,33	0,18	172,44	439,67	132,32	7,03	1 785,56	112,77	0,01	0,48		
Полдник																				
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5,13	5,76	41,66	238,83	0,03	0,06	0,04	0,01	0,09	17,65	47,34	7,80	0,50	72,69	2,02	0,01	0,01	474	2012
ЙОГУРТ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03	435	2008
Итого за прием пищи:	220	8,13	8,01	46,16	310,83	1,08	0,11	0,30	0,05	0,09	197,65	189,84	28,80	0,50	291,69	2,02	0,01	0,04		
Всего за день:		44,44	37,96	205,03	1 367,63	30,55	0,68	0,89	0,46	0,38	641,16	884,75	222,18	11,07	2 534,64	136,45	0,02	0,53		

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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,29	5,31	16,18	134,62	0,73	0,07	0,15	0,03	0,03	148,38	126,27	25,18	0,44	230,25	13,14	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ,СЫРОМ	30/5/10	4,84	7,61	15,46	150,30	0,07	0,04	0,05	0,07	0,08	96,30	79,45	8,90	0,40	36,35	0,00	0,00	0,00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,10	11,71	91,18	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	119,01	96,89	24,52	0,68	206,31	9,90	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	425	13,93	16,02	43,35	376,10	1,37	0,14	0,32	0,12	0,11	363,69	302,61	58,60	1,52	472,91	23,04	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,70	4,58	9,26	85,53	6,98	0,05	0,05	0,19	0,06	30,05	42,34	17,83	0,72	315,73	3,96	0,00	0,02	95	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	12,71	17,32	35,62	349,69	2,27	0,07	0,09	0,32	0,00	20,24	144,68	36,76	1,41	248,82	5,28	0,02	0,08	311	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,94	3,13	5,57	55,15	5,76	0,03	0,03	0,25	0,00	17,52	20,76	13,23	0,30	254,08	1,38	0,00	0,01	53	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	14,94	62,80	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,25	2,85	3,29	0,13	24,50	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	670	19,76	25,49	93,16	685,41	17,31	0,25	0,21	0,76	0,06	93,36	261,93	86,71	4,36	922,63	12,30	0,02	0,11		
Полдник																				
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	150	0,00	0,00	8,03	32,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,33	0,00	1,37	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	376	2012
БУЛОЧКА "СДОБНАЯ"	50	4,85	3,84	30,05	174,11	0,08	0,06	0,04	0,01	0,09	24,24	48,49	7,89	0,45	78,12	2,55	0,01	0,01	485	2012
Итого за прием пищи:	240	9,95	8,44	38,38	269,23	0,08	0,09	0,04	0,11	0,09	52,57	125,49	14,26	1,45	78,83	2,55	0,01	0,01		
Всего за день:		44,03	50,34	184,40	1 376,33	22,76	0,50	0,59	0,99	0,26	524,02	699,93	166,77	9,31	1 752,37	39,89	0,03	0,13		

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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	200	6,61	6,07	25,16	182,65	0,78	0,09	0,18	0,04	0,04	160,77	159,13	39,16	1,02	275,67	13,87	0,01	0,01	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00	0,03	0,01	0,04	0,08	6,30	20,45	3,90	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	12,05	79,75	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,80	74,33	15,10	0,26	145,51	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	415	11,72	13,25	52,67	378,40	1,25	0,15	0,29	0,09	0,12	265,87	253,91	58,16	1,59	449,53	21,97	0,01	0,01		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед																				
СУП С КРУПОЙ И С ЯЙЦОМ	200	2,72	3,13	14,91	98,91	4,53	0,06	0,06	0,18	0,18	20,53	57,67	19,82	0,83	336,51	4,88	0,00	0,03	80	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	130/50	12,77	12,45	12,59	214,61	14,50	0,07	0,12	0,05	0,13	51,55	130,68	28,21	2,22	399,81	8,48	0,00	0,04	298	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,52	3,02	4,34	47,63	2,14	0,01	0,02	0,25	0,00	15,49	15,70	9,56	0,76	136,30	2,29	0,00	0,01		2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	0,00	1,64	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	680	20,29	19,05	69,29	532,09	21,17	0,24	0,24	0,48	0,31	107,45	255,35	74,83	5,61	952,97	17,33	0,00	0,08		
Полдник																				
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И ВАРЕНЬЕМ	100/10	8,76	7,58	27,99	215,33	0,19	0,04	0,08	0,04	0,12	56,22	86,61	12,17	0,73	86,84	1,14	0,01	0,01	212	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	5,94	23,94	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,61	2,22	2,56	0,23	8,08	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	260	8,82	7,58	33,93	239,27	0,20	0,04	0,08	0,04	0,12	63,83	88,83	14,73	0,96	94,92	1,14	0,01	0,01		
Всего за день:		41,56	40,03	170,59	1 212,33	23,82	0,44	0,62	0,61	0,55	446,60	607,54	153,12	10,05	1 677,42	41,94	0,02	0,10		

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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ	200	5,41	6,10	38,90	232,91	2,59	0,07	0,12	0,21	0,08	90,97	121,29	35,45	0,70	283,19	7,31	0,01	0,07	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,35	5,00	28,26	167,53	0,04	0,03	0,02	0,04	0,08	8,82	22,07	5,16	0,49	54,15	0,00	0,00	0,00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,10	11,71	91,18	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	119,01	96,89	24,52	0,68	206,31	9,90	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	435	11,56	14,20	78,87	491,62	3,20	0,13	0,26	0,27	0,16	218,80	240,25	65,13	1,87	543,65	17,21	0,01	0,07		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	7,16	2,73	18,23	126,52	7,55	0,11	0,09	0,16	0,02	34,02	136,12	39,99	1,29	659,10	50,42	0,00	0,22	84	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С СОУСОМ	50/50	10,77	10,86	2,50	150,76	0,47	0,03	0,07	0,25	0,04	12,94	96,86	15,34	1,42	223,35	4,92	0,00	0,04	277	2012
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	135	4,26	5,11	19,23	139,80	0,00	0,11	0,06	0,02	0,08	12,31	93,96	63,39	2,20	132,77	1,14	0,00	0,01	314	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, МОРКОВИ	60	0,86	3,04	4,14	48,03	20,17	0,02	0,03	0,36	0,00	32,78	20,08	12,22	0,60	114,11	1,92	0,00	0,02	35	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,16	13,58	57,39	1,64	0,01	0,01	0,00	0,00	12,35	4,06	4,35	0,81	114,74	0,82	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	755	27,49	22,35	85,45	654,74	29,83	0,38	0,30	0,79	0,14	116,70	402,38	150,89	8,12	1 323,57	60,90	0,00	0,29		
Полдник																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	7,06	3,86	50,57	265,01	0,03	0,11	0,08	0,02	0,13	20,08	78,27	13,21	0,96	139,59	1,91	0,02	0,01	454	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,08	0,00	6,01	24,73	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	8,47	2,70	2,81	0,25	11,99	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	210	7,14	3,86	56,58	289,74	0,42	0,11	0,08	0,02	0,13	28,55	80,97	16,02	1,21	151,58	1,91	0,02	0,01		
Всего за день:		46,58	40,80	230,41	1 481,69	37,45	0,64	0,66	1,08	0,43	378,45	733,50	239,24	13,18	2 296,80	82,02	0,03	0,38		

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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	200	6,61	6,18	25,35	184,41	0,78	0,09	0,18	0,04	0,04	159,85	157,14	40,79	0,92	274,17	14,23	0,00	0,01	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	30/5/10	4,76	7,53	15,46	149,27	0,03	0,03	0,04	0,05	0,08	82,80	67,65	7,90	0,38	36,35	0,00	0,00	0,00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,87	74,33	15,10	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	425	14,20	15,89	56,24	426,97	1,28	0,15	0,32	0,10	0,12	341,52	299,12	63,79	1,56	456,13	22,33	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед																				
СУП РЫБНЫЙ	200	3,96	2,40	13,87	93,24	6,93	0,09	0,07	0,17	0,00	29,40	81,97	29,04	1,01	545,72	25,93	0,00	0,12	84	2012
БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	80/30	11,16	13,71	9,32	205,19	0,40	0,04	0,07	0,05	0,05	19,32	87,00	10,92	0,89	131,44	3,99	0,01	0,06	306	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,94	8,62	37,83	252,81	0,00	0,07	0,03	0,04	0,15	10,45	44,73	7,95	1,01	69,38	0,83	0,01	0,01	317	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,83	2,96	5,62	52,98	6,80	0,02	0,02	0,32	0,00	23,19	18,02	10,71	0,47	98,71	1,88	0,00	0,01		2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,59	0,00	1,65	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	740	26,17	28,14	104,09	775,16	14,13	0,32	0,23	0,58	0,20	102,25	283,02	75,87	5,18	925,60	34,31	0,02	0,20		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	100/10	18,15	12,38	21,43	271,94	0,31	0,04	0,20	0,07	0,15	139,77	192,31	23,33	0,78	146,64	1,08	0,02	0,03	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,73	4,07	7,82	88,00	0,87	0,04	0,18	0,03	0,00	171,36	120,96	18,82	0,13	245,28	15,12	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	270	22,88	16,45	29,25	359,94	1,18	0,08	0,38	0,10	0,15	311,13	313,27	42,15	0,91	391,92	16,20	0,02	0,03		
Всего за день:		63,98	60,63	204,28	1 624,64	17,79	0,56	0,94	0,78	0,47	764,35	904,86	187,21	9,54	1 953,65	74,34	0,04	0,24		

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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,50	7,21	30,73	213,55	0,62	0,06	0,14	0,04	0,08	133,48	111,42	19,12	0,40	216,61	10,80	0,00	0,01	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00	0,03	0,01	0,04	0,08	6,30	20,45	3,90	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	6,42	25,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,02	2,22	2,87	0,23	8,20	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	415	8,84	12,21	52,61	355,43	0,63	0,09	0,15	0,08	0,16	148,80	134,09	25,89	0,94	253,16	10,80	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,44	2,47	15,81	95,42	5,66	0,09	0,06	0,17	0,00	19,44	63,41	32,84	1,23	428,11	4,15	0,00	0,03	80	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	11,81	3,95	7,30	112,30	0,68	0,08	0,09	0,01	0,06	38,35	185,23	43,34	1,36	336,38	97,18	0,01	0,41	258	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,77	4,54	18,59	126,71	9,01	0,11	0,09	0,03	0,07	31,89	73,85	25,37	1,02	662,95	7,45	0,00	0,03	321	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	13,11	55,15	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,43	3,57	3,94	0,71	101,05	0,72	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	680	21,68	11,58	83,09	525,72	18,29	0,40	0,30	0,21	0,13	120,31	384,56	125,29	6,30	1 650,29	111,18	0,01	0,47		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,11	15,68	1,56	179,91	0,12	0,03	0,22	0,17	1,48	52,67	110,62	8,36	1,24	119,44	14,11	0,01	0,03	215	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,08	0,00	6,01	24,73	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	8,47	2,70	2,81	0,25	11,99	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	265	10,48	15,87	22,62	275,69	0,51	0,08	0,24	0,17	1,48	68,04	138,52	21,07	2,09	170,13	14,11	0,01	0,03		
Всего за день:		41,39	40,05	167,83	1 202,43	23,43	0,59	0,71	0,46	1,77	351,55	667,07	179,45	11,31	2 351,58	138,09	0,02	0,52		

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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	200	5,71	5,20	18,42	144,20	0,73	0,07	0,16	0,03	0,03	151,16	138,31	24,77	0,74	241,36	12,60	0,01	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,35	5,00	28,26	167,53	0,04	0,03	0,02	0,04	0,08	8,82	22,07	5,16	0,49	54,15	0,00	0,00	0,00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,10	11,71	91,18	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	119,01	96,89	24,52	0,68	206,31	9,90	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	435	11,86	13,30	58,39	402,91	1,34	0,13	0,30	0,09	0,11	278,99	257,27	54,45	1,91	501,82	22,50	0,01	0,00		
II Завтрак																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	8,18	4,56	22,63	164,58	4,86	0,24	0,07	0,22	0,00	45,79	96,47	40,64	2,56	509,57	4,36	0,00	0,03	81	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	105	14,90	22,90	6,72	292,56	0,51	0,04	0,12	0,09	0,29	53,55	139,31	16,79	1,17	157,77	5,80	0,02	0,08	310	2012
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3,84	6,24	107,98	115,18	26,40	0,05	0,00	0,08	0,00	86,38	57,59	28,79	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	131	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	14,94	62,80	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,25	2,85	3,29	0,13	24,50	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	695	31,33	34,16	180,04	767,36	34,07	0,43	0,23	0,39	0,29	211,27	347,52	105,11	6,86	771,34	11,84	0,02	0,11		
Полдник																				
ЙОГУРТ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03	435	2008
БУЛОЧКА "СДОБНАЯ"	70	6,79	5,38	42,07	243,76	0,11	0,08	0,06	0,02	0,12	34,20	67,94	11,06	0,63	109,38	3,57	0,02	0,01	485	2012
Итого за прием пищи:	220	9,79	7,63	46,57	315,76	1,16	0,13	0,32	0,06	0,12	214,20	210,44	32,06	0,63	328,38	3,57	0,02	0,04		
Всего за день:		53,71	55,24	299,70	1 548,60	37,77	0,70	0,86	0,54	0,52	713,91	824,68	197,02	11,29	1 781,54	39,41	0,05	0,15		

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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКА С ТЫКВОЙ	200	5,93	7,78	41,76	261,55	1,90	0,07	0,13	0,16	0,10	106,05	133,99	35,93	0,66	264,32	8,86	0,01	0,06	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00	0,03	0,01	0,04	0,08	6,30	20,45	3,90	0,31	28,35	0,00	0,00	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,87	74,33	15,10	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	415	11,04	14,96	72,65	470,84	2,37	0,13	0,24	0,21	0,18	211,22	228,77	54,93	1,23	438,28	16,96	0,01	0,06		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,73	4,18	12,78	96,18	5,52	0,07	0,05	0,16	0,00	20,88	50,75	20,10	0,80	393,28	3,64	0,00	0,02	73	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80/50	13,75	17,40	13,33	264,80	1,24	0,07	0,09	0,05	0,11	29,62	130,47	20,68	1,93	297,92	6,63	0,00	0,04	286	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,55	4,51	20,59	133,38	10,40	0,12	0,08	0,03	0,08	12,21	68,62	26,91	1,18	739,15	6,50	0,00	0,04	333	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	3,01	6,66	56,62	2,23	0,01	0,02	0,00	0,00	15,67	17,16	9,08	0,82	159,20	3,13	0,00	0,01	35	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,59	0,00	1,65	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	760	22,96	29,55	90,81	721,92	19,39	0,37	0,28	0,24	0,19	98,27	318,30	94,02	6,53	1 669,90	21,58	0,00	0,11		
Полдник																				
ВАРЕННИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	110	16,90	13,58	19,71	271,98	0,18	0,04	0,19	0,08	0,20	130,15	171,62	18,40	0,52	128,72	2,23	0,03	0,03		2012
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,07	0,05	22,75	89,45	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	10,23	5,91	2,79	0,08	20,66	0,00	0,00	0,00	383	2012
Итого за прием пищи:	260	16,97	13,63	42,46	361,43	0,40	0,04	0,19	0,08	0,20	140,38	177,53	21,19	0,60	149,38	2,23	0,03	0,03		
Всего за день:		51,36	58,53	215,43	1 599,78	26,16	0,56	0,73	0,53	0,57	464,27	734,50	177,34	10,34	2 535,56	42,77	0,04	0,21		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ	200	5,38	5,72	15,28	135,01	0,73	0,08	0,16	0,03	0,03	151,08	136,53	30,15	0,55	244,53	13,32	0,00	0,01	94	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	30/5/10	4,84	7,61	15,46	150,30	0,07	0,04	0,05	0,07	0,08	96,30	79,45	8,90	0,40	36,35	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	6,42	25,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,84	2,22	2,83	0,23	8,19	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	425	10,28	13,33	37,16	311,19	0,81	0,12	0,21	0,10	0,11	256,22	218,20	41,88	1,18	289,07	13,32	0,00	0,01			
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012	
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00			
Обед																					
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,67	4,67	12,03	97,20	5,36	0,05	0,05	0,21	0,00	30,05	45,61	21,46	0,97	375,68	5,52	0,00	0,02	58	2012	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С СОУСОМ	50/50	18,87	17,98	4,94	257,18	1,51	0,06	0,12	0,10	0,02	24,77	164,71	23,90	2,39	414,89	9,19	0,00	0,05	278	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	135	4,26	5,11	19,23	139,80	0,00	0,11	0,06	0,02	0,08	15,76	94,64	63,62	2,23	132,87	1,14	0,00	0,01	181	2008	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,79	3,06	4,44	49,22	11,81	0,03	0,03	0,26	0,00	14,50	17,77	10,96	0,32	189,84	1,37	0,00	0,01	53	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	13,11	55,15	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,64	3,57	3,99	0,71	101,07	0,72	0,00	0,00	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	735	30,01	31,41	81,52	730,79	20,12	0,36	0,31	0,59	0,10	109,02	377,60	139,53	8,42	1 293,85	19,62	0,00	0,09			
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,73	4,07	7,82	88,00	0,87	0,04	0,18	0,03	0,00	171,36	120,96	18,82	0,13	245,28	15,12	0,00	0,00	400	2012	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	6,18	4,98	50,42	270,95	0,03	0,07	0,04	0,02	0,13	18,33	52,38	9,90	0,76	97,11	1,63	0,02	0,01	454	2012	
Итого за прием пищи:	220	10,91	9,05	58,24	358,95	0,90	0,11	0,22	0,05	0,13	189,69	173,34	28,72	0,89	342,39	16,75	0,02	0,01			
Всего за день:		51,93	53,94	191,62	1 463,50		23,03	0,60	0,75	0,74	0,34	564,38	778,59	215,53	12,38	2 105,31	51,19	0,02	0,11		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНУЮ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	496,18	501,56	2 037,51	14 361,53	258,67	5,74	7,64	7,10	7,09	5 359,86	7 616,38	1 903,61	108,72	20 721,01	690,08	0,32	2,55
Среднее значение за период	49,62	50,16	203,75	1 436,15	25,87	0,57	0,76	0,71	0,71	535,99	761,64	190,36	10,87	2 072,10	69,01	0,03	0,26
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.8	31.4	54.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10,5 часов	418	125	709	244