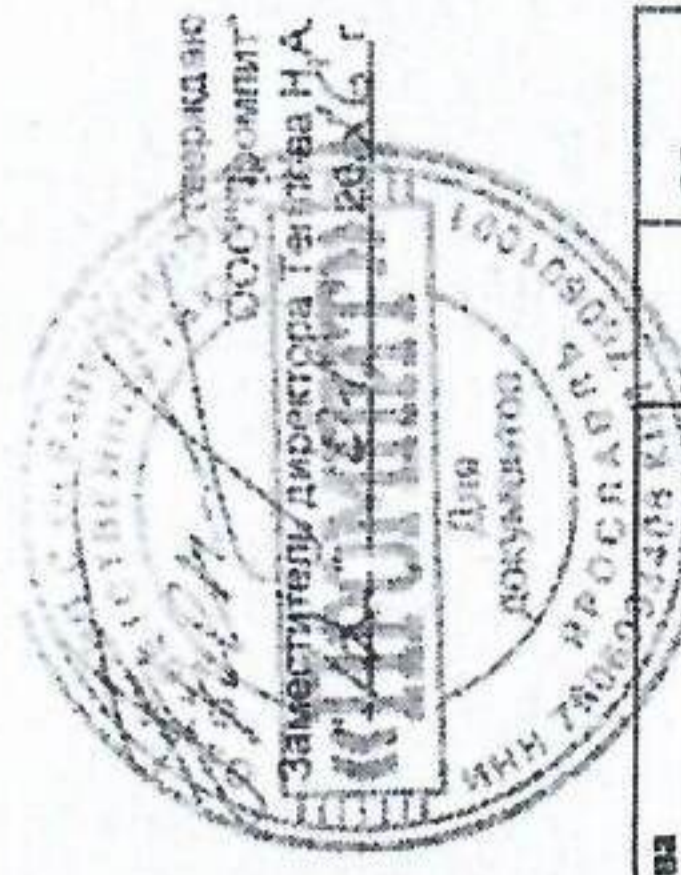


"Согласовано"
Руководитель "Центра развития ребенка"

20 г.

Сестра



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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Балки, г		Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг	К, мг	Na, 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	0,10	104,30	0,60	169,00	32,20	0,00	0,00	0,00
Кефир с молоком	180	4,6	3,5	20,7	140,8	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	144,50	0,80	252,00	12,20	0,00	0,00	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	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	0,00	17,00	0,40	0,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	265	10,2	17,3	48,5	388,9	0,20	1,10	52,00	0,30	0,20	246,30	0,40	448,70	45,10	0,00	0,00	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 картофельный с рыбными консервами	150/10	3,5	1,8	11,9	77,9	0,10	5,80	0,10	0,00	0,00	17,20	18,00	42,10	1,00	406,30	36,90	0,00	0,10
Куря отварная	50	17,8	1,3	0,4	90,4	0,10	0,60	0,10	0,00	0,10	11,50	11,50	495,80	1,00	185,20	12,80	0,10	0,00
Рис отварной	110	2,7	3,0	25,6	156,0	0,00	0,00	10,10	0,10	0,00	19,00	20,00	54,20	0,40	40,00	66,50	0,00	0,00
Напиток из плодов сушеных (яблони)	150	0,3	0,0	26,6	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,90	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Икра кабачковая	30	0,8	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	0,00	0,00	12,30	4,50	11,10	0,20	54,50	0,00	0,00	0,00
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
Итого за прием пищи:	530	26,9	9,2	82,6	530,2	0,30	8,60	10,40	0,10	0,40	90,40	66,00	250,50	4,70	736,80	118,90	0,10	0,10
Уплотненный полдник																		
Сметан натуральный	150	11,6	12,7	3,9	194,6	0,10	0,40	11,50	1,90	0,40	111,00	15,00	174,60	1,70	212,80	62,30	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,00	3,00	5,90	11,00	0,00	0,00	
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	
Сыр (порция)	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	
Итого за прием пищи:	400	17,3	16,5	39,2	384,6	0,20	0,50	34,50	1,90	0,40	230,60	37,40	272,60	2,90	285,70	63,70	0,00	0,00
Всего за день:		54,9	43,6	180,4	1384,6	0,70	23,40	96,90	2,30	1,00	688,10	176,90	780,70	12,30	1932,60	230,30	0,10	0,10

2 День

Приним 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	I, мг	F, мг	Se, мг	Туры	Сборник рецептов					
																				Энергия, ккал	Энергия, ккал	В3, мг	В6, мг	В12, мкг
Завтрак																								
Каша овсяная молочная жидкая с маслом слив.	150/5	3,7	5,2	16,7	136,8	0,00	0,40	12,00	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	144,00	20,60	108,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	98	2010					
Масло сливочное (послежаренное)	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	14	2015						
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	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	241,50	39,20	200,10	1,10	380,70	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	5,20	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	5,20	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	28,00	14,80	28,60	0,90	202,70	35,40	0,00	0,10	82	2015					
Печень по-строгански	30/30	7,9	5,9	2,5	111,2	0,10	6,20	9,20	0,00	14,90	8,70	121,90	2,60	150,00	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	0,10	14,10	79,20	117,70	2,70	166,00	33,40	0,00	0,00	171	2015					
Напиток из чая	150	0,1	0,0	9,8	40,2	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,80	6,80	0,20	48,80	0,00	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	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	0,10	72,70	112,00	301,10	7,60	609,20	88,70	0,00	0,10							
Уплотненный полдник																								
Рагу из овощей с мясом	160	7,2	15,0	19,4	253,2	0,10	20,50	0,20	0,00	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	60,5	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	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	403/475						
Итого за прием пищи:	440	13,3	24,8	81,9	618,1	0,20	20,50	0,20	0,00	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	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							На рецен турны	Сборник рецептов	
		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	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.	150/15	4,6	6,0	15,1	143,3	0,00	0,66	12,00	0,10	0,10	129,20	15,50	97,00	0,30	191,00	47,00	0,00	0,00	120	2015
Молоко влившее	180	4,9	5,1	7,7	106,0	0,10	0,90	21,60	0,00	0,20	183,60	20,20	129,00	0,20	262,80	16,20	0,00	0,00	365	2015
Масло сливочное (порционные)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	3,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	14	2015	
Батон водурванный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,00	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	11,1	19,0	33,2	366,8	0,10	1,50	73,00	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	465,30	44,90	0,00	0,10	97	2015
Суфле рыбное	60	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	2,9	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 курата	30	2,0	0,4	10,0	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	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,60	1,70	0,00	0,00	TV	2004
Орулец соленый консервированный	540	26,2	12,2	48,7	426,8	0,40	13,50	26,70	0,90	0,70	135,90	82,00	332,50	4,60	1 413,70	187,60	0,00	0,30		
Итого за прием пищи:	150	29,7	10,3	26,1	340,2	0,10	0,40	37,60	0,30	0,30	215,60	33,50	286,50	1,10	218,10	3,10	0,00	0,00	222	2015
Пудинг творожный	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	15,60	0,90	0,00	0,00		
Суп молочный (слизкий)	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
Чай с лимоном соев. сахара	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Батон водурванный	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	283,00	5,10	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	400	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		
Всего за день:																				

4 ДЕНЬ

Принем пища, 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг		F, мг	Se, мг	
																				Сборник рецептов
Завтрак																				
Каша пшеница 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	100,30	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
Маффины сливочные (порционные)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	1,50	0,00	0,00	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	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	209	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:	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																				
Мюсли 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 вегетарианский с бобовыми (горохом луццельма) вурой	150/10	4,5	2,9	5,9	66,9	0,00	2,90	0,10	0,00	0,30	16,50	12,70	43,80	0,90	224,30	39,00	0,00	0,10	102	2015
Гуляш мясной на сметане	30/30	6,1	15,4	2,7	201,6	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	6,60	2,80	7,50	0,10	31,90	19,60	0,00	0,00	438	2004
Макаронные изделия отварные	110	4,1	2,1	26,4	142,9	0,10	0,00	6,00	0,00	0,00	19,80	7,60	30,50	0,60	47,20	44,60	0,00	0,00	309	2015
Налисок из плодов сушеных (яблоки)	150	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	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	75	2015
Икра свекольная	30	0,7	1,5	4,1	32,5	0,00	1,70	0,00	0,00	14,40	8,00	16,50	0,80	115,90	9,90	0,00	0,00	0,00	75	2015
Итого за прием пищи:	540	17,7	23,3	77,9	616,1	0,20	5,60	6,10	0,00	0,30	87,80	43,10	136,80	4,20	460,10	114,80	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Прозо со сметаной	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	ТТК	2022
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,30	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	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	424	2015
Булочка дрожжевая с сахаром	30	3,6	6,3	22,0	159,0	0,60	0,00	2,00	0,00	0,03	9,90	13,70	35,00	0,70	0,00	24,00	0,00	0,00	5	2010
Зеленый горошек пропаренный	20	0,6	0,0	1,3	8,0	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	3,80	11,20	0,10	19,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5	2010
Итого за прием пищи:	410	15,3	11,8	80,4	492,1	0,60	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	1 963,5	0,90	8,10	60,40	1,20	0,63	369,80	149,80	565,70	8,60	1 050,30	228,10	0,00	0,10		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Зерлеми-чая, стоимость, кал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																					
Каша молочная пшеничная жидкая	150/5	3,9	5,2	16,8	136,2	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	54,00	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	0,10	144,00	20,60	108,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	96	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	0,00	14	2015	
Батон изюмный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	5,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	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	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	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00				
Обед																					
Суп картофельный с мясом	150/10	3,1	7,8	8,5	121,8	0,00	4,70	0,10	0,00	19,00	12,20	26,80	0,60	143,90	1,80	0,00	0,00	94	2008		
Колбаса тушеная с луком	160	20,9	4,3	11,6	180,6	0,10	28,10	11,00	0,10	0,20	81,70	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	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	5,40	5,70	26,10	1,20	40,60	1,70	0,00	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:	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	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	39,90	10,10	71,80	0,40	83,30	22,00	0,00	0,00	108	2010		
Батон изюмный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	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	1 489,0	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

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг		
Завтрак																			
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес", молочная кашка с маслом слив.	150/5	4,0	5,9	139,6	0,10	0,40	12,00	0,10	0,10	55,00	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	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	103,20	13,00	71,40	0,40	146,70	8,60	0,00	0,00	378	2015
Масло сливочное (порция)	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	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	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	372	336,7	0,10	0,90	52,00	0,30	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	6,60	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	6,60	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
Суп картофельный с овощами и мясом	150/10	4,8	6,5	17,4	153,4	0,00	2,60	0,10	0,00	19,50	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	11,50	105,60	1,00	165,20	12,80	0,10	0,00	0,00	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,5	3,0	24,8	150,5	0,20	0,00	0,00	0,10	14,10	79,20	117,70	2,70	166,00	33,40	0,00	0,00	171	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	9,4	38,9	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	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	12,30	4,60	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	69,40	115,70	299,00	6,00	673,30	92,10	0,10	0,00		
Уплотненный полдник																			
Пирог "Минник"	150	8,3	23,4	73,1	541,7	0,00	0,10	4,90	0,30	57,40	15,50	95,70	0,60	91,10	2,70	0,00	0,00	4036367	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 малин. сод. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,3	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	20,60	10,40	14,30	2,90	381,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	9,8	26,0	98,3	679,8	0,00	13,20	10,90	0,30	118,30	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	60,20	0,60	399,30	190,80	631,20	11,40	1 521,60	141,20	0,10	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белок, г	Жиры, г		Углевод, 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	
																				Сборник рецептов
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	99,90	16,60	106,40	0,40	150,30	31,20	0,00	0,00	36	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	129,60	0,20	262,80	16,20	0,00	0,00	365	2015
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	3,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Батон восточный	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	28,20	0,70	0,00	0,00		
Сыр (порция)	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:	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	460,30	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 маслом	150/10	3,1	6,3	5,4	97,6	0,00	7,30	0,20	0,00	0,30	28,40	12,90	25,80	0,90	184,70	38,40	0,00	0,10	88	2015
Гуляш из птицы	300/30	11,1	2,7	3,0	86,0	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	20,4	142,9	0,10	0,00	6,00	0,00	0,00	19,60	7,60	30,60	0,60	47,20	44,60	0,00	0,00	309	2015
Напиток из плодов сушеных (яблони)	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
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	10,6	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,60	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	108,40	52,80	185,70	4,90	530,80	110,40	0,10	0,10		
Уплотненный полдник																				
Смлет натуральный	150	11,8	12,7	3,5	194,8	0,10	0,40	11,50	1,90	0,40	111,00	15,60	174,80	1,70	212,60	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 восточный	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	144,60	737,10	11,70	1 666,80	227,20	0,10	0,10		

8 день

Прием 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		Сr, мг	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Сr, 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	91,00	26,20	105,00	0,60	156,40	37,90	0,00	0,00	38	2010
Омлет 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	116,40	0,80	252,00	12,20	0,00	0,00	100	2010
Мясно-сливочное (порционы)	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	1,80	438,10	50,80	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кафир	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	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Савоярлик со сметаной и курой	150/10	5,1	2,4	6,7	78,6	0,00	4,00	3,10	0,00	0,30	26,50	17,70	54,50	1,10	306,80	37,10	0,00	0,10	83	2015
Гуляш мясной из свинины	300/30	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	2,5	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	129	2015
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	6,4	36,6	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	40,60	1,70	0,00	0,00	11	11
Зеленый горошек проваренный	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	28,7	10,3	25,1	340,2	0,10	0,40	37,60	0,30	0,30	215,60	33,50	286,50	1,10	218,10	3,10	0,00	0,00	222	2015
Соус молочный (слизистый)	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	15,00	0,90	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	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	786,20	187,40	863,40	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							№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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	
																					Р, мг
Завтрак																					
Каши манная молочная жидкая с маслом слив.	150/15	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	0,00	31	2010
Кисельный напиток на молоке	180	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	144,00	20,60	108,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	0,00	98	2010
Масло сливочное (порции)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,5	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	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	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	2,80	0,00	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	2,80	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Рассольник ленинградский с перловой крупой, и сметаной	150/10	1,8	2,8	10,5	77,8	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	0,00	96	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	96,60	41,30	173,70	2,40	730,10	43,30	0,10	0,00	0,00	143/тк	2015
Напиток из куряти	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	0,00	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	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	0,00		
Уплотненный полдник																					
Суп-пюре рыбное	160	32,9	11,1	2,1	262,8	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	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	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	0,00		
Печенье	40	5,9	17,1	55,8	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	0,00	403/475	
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	380,20	2,60	739,00	259,70	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		75,1	53,0	193,3	1 604,2	0,60	37,70	99,50	1,60	1,00	489,60	196,20	648,80	11,40	2 641,90	387,10	0,10	0,30	0,00		

10 день

Прием 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг	Se, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша молочная пшеничная жидкая	150/5	3,9	5,2	16,8	136,2	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	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	0,00	96	2010	
Мясо свиное (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	
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			
Хлеб ржаной	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	0,00			
Итого за прием пищи:																					
2 Завтрак																					
Корфур	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	385	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 с мясорыбными котлетками и гркой	150/10	5,2	1,8	9,6	76,0	0,00	0,60	0,10	0,00	0,30	19,00	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	0,80	0,20	0,00	0,40	27,80	30,20	73,40	1,70	679,50	70,60	0,00	0,10	4044253		
Огулец соевый 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	
Напиток из яблов	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	48,60	0,00	0,00	0,00	388	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,8	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	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:	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	0,00			
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	
Йогурт 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	0,00	ТТК		
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			
Сыр (порция)	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	9,90	0,00	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	298,80	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	0,00	0,20		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Мд, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	К, мкг	И, мкг	F, мкг	Se, мкг			
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	2 191,70	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	219,20	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