



Примерное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет.

1 день

Группы питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										Сборник рецептур		
		Белок, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	Cl, мг	Мg, мг		К, мг	Na, мг
Завтрак																						
Каша из ячневых овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	100/5	4,8	6,4	18,5	0,10	0,50	12,00	0,00	0,10	0,10	113,90	32,60	124,80	0,70	202,50	37,60	0,00	0,00	0,00	0,00	34	2010
Каша с яблоком	180	4,8	3,5	20,7	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10	144,50	28,40	118,40	0,80	252,00	12,20	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2010
Батон Абрикосовый	30	2,3	0,9	16,4	0,00	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	0,00	0,00	14	2015
Масло сливочное (посолон)	10	0,1	7,3	0,1	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	406	11,8	18,1	64,7	0,20	1,20	52,00	0,30	0,20	207,40	71,90	271,70	2,10	495,30	51,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2 Завтрак																						
Рисово	100	0,5	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	301,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	301,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
Суп картофельный с рыбными консервами	160/10	3,7	2,1	14,3	0,10	7,10	0,20	0,00	0,40	20,50	21,40	50,40	1,10	487,50	43,10	0,00	0,10	0,00	0,00	97	2015	
Котлета Рыбная	70	8,4	13,3	8,5	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,90	16,50	0,50	29,50	12,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	171	2015	
Рис отварной	130	3,2	3,7	33,6	0,00	0,00	12,00	0,10	0,00	22,20	64,10	0,60	47,30	60,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,3	0,0	28,6	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	0,00	0,00	73	2008	
Мед сахарозаменитель	50	1,0	4,5	3,6	0,00	3,50	0,10	0,00	0,00	20,50	7,50	18,50	0,40	157,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Молоко сливочное	40	2,6	0,5	13,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,50	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	660	19,2	24,1	102,7	0,20	11,20	12,30	0,10	0,40	101,30	71,50	185,90	5,10	776,20	138,40	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00		
Уютный полдник																						
Омлет картофельный	200	15,4	16,0	4,7	0,00	0,50	15,30	2,50	0,50	140,30	20,90	233,20	2,30	293,60	85,70	0,10	0,00	0,00	0,00	210	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	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	0,00	96	2010	
Батон Абрикосовый	40	3,0	1,2	20,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,60	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015	
Сыр (пармезан)	10	2,6	2,6	0,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	440	21,1	20,7	40,4	0,00	0,60	38,30	2,50	0,50	267,90	42,60	331,20	3,50	396,50	87,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за день:		62,6	63,4	210,6	0,60	26,00	102,60	2,90	1,10	657,40	195,40	813,10	13,60	1969,40	279,20	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00		

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур			
	Масса порции	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		I, мг	F, мг	Se, мг
Каша манная молочная вареная с маслом слив.	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	0,00
Хлебный напиток на молоке	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00
Батон йодированный	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	0,00
Масло сливочное (пастеризованное)	406	11,0	16,8	68,0	442,6	0,10	1,20	92,00	0,30	281,60	45,10	222,60	1,30	421,30	50,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:																		
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,03	3,58	0,00	0,00	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:																		
Обед																		
Борщ из свежей капусты с картофелем мясом	180/10	3,2	7,7	8,8	123,6	0,00	5,50	0,20	0,00	31,70	16,20	30,70	1,00	224,40	43,70	0,00	0,10	0,10
Печень по-строгановски	35/35	9,3	6,9	2,9	129,7	0,10	7,20	10,70	0,00	17,30	10,10	142,40	3,00	175,90	21,10	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,5	3,6	29,3	178,1	0,20	0,00	7,20	0,00	16,70	93,90	139,20	3,20	193,20	37,70	0,00	0,00	0,00
Напиток из изюма	200	0,2	0,0	13,1	63,6	0,00	0,00	0,00	0,00	13,90	4,80	9,10	0,20	66,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	67,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:																		
Уплотненный полдник																		
Раву из свинины с мясом	200	8,2	16,8	20,5	281,3	0,10	22,80	0,20	0,00	60,00	37,30	84,00	1,80	716,30	80,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	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
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
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:																		
Всего за день:																		
	460	13,6	26,3	78,8	620,0	0,10	22,80	0,20	0,00	77,40	50,80	112,50	2,70	766,60	81,10	0,00	0,00	0,10
		47,1	61,9	226,8	1 714,0	0,63	40,28	70,30	0,30	1,69	440,16	237,17	712,56	15,81	1 917,90	236,40	0,00	0,10

3 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	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.	200	6,1	5,0	19,9	160,1	0,10	0,80	4,80	0,00	0,10	171,30	20,70	129,00	0,50	253,60	62,60	0,00	0,00	120
Какао с молоком	180	3,1	2,4	13,2	92,3	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	99,60	21,90	80,70	0,60	172,70	8,10	0,00	0,00	100
Батон гидролизованный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	26,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	
Масло сливочное (посрциям)	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
Итого за прием пищи:	420	11,6	16,6	48,6	397,1	0,10	1,30	44,80	0,20	0,20	279,90	52,10	238,20	1,70	467,30	71,80	0,00	0,00	
2 Завтрак																			
Кофе	180	5,2	5,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00	366
Итого за прием пищи:	180	5,2	5,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00	
Обед																			
Суп картофельный с мясом курицы	180/10	7,7	4,0	12,5	120,4	0,10	6,10	0,30	0,40	0,40	31,50	23,10	95,00	1,60	474,00	52,90	0,00	0,10	97
Котлета рыбная	70	12,1	5,4	10,7	142,8	0,00	0,30	0,00	0,10	0,00	26,10	23,90	102,20	0,70	200,10	65,30	0,00	0,00	128
Картофельное пюре	130	3,0	4,4	17,5	127,9	0,10	8,00	12,00	0,10	0,20	50,50	24,50	79,00	0,90	607,90	52,20	0,00	0,00	2015
Напиток из курата	180	0,5	0,0	12,7	53,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	4,00	0,00	0,20	105,30	0,00	0,00	0,20	342
Хлеб ржаной	50	3,3	0,8	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	ТУ
Огурец соленый консервированный	50	0,4	0,1	0,9	6,9	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,60	0,50	70,50	0,00	0,00	0,00	5/6
Итого за прием пищи:	670	27,0	14,6	71,0	637,8	0,30	15,40	25,30	0,60	0,60	138,90	91,30	330,50	5,70	1 625,70	173,20	0,00	0,30	
Уплотненный полдник																			
Пудинг творожный	150	23,0	7,9	23,3	276,3	0,00	0,40	22,50	0,30	0,30	191,90	31,00	249,40	1,20	226,40	7,10	0,00	0,00	222
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 лимоником, сахар	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
Батон гидролизованный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,90	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	450	27,8	11,6	61,6	484,3	0,10	0,50	28,50	0,30	0,30	241,00	54,50	314,00	2,50	342,10	11,20	0,00	0,00	
Всего за день:		71,6	47,4	197,3	1 661,3	0,60	19,50	134,60	1,10	1,40	876,00	223,10	1 101,00	10,10	2 335,40	266,20	0,00	0,30	

4 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ 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		І, мг	С, мг	
Завтрак																				
Каша пшеница молочно-яичная с маслом слив.	180/5	5,3	6,1	23,0	177,6	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	113,40	29,80	120,80	0,70	192,70	37,80	0,00	0,00	32	2010
Чай с молоком	180	2,5	2,0	11,1	77,8	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,20	12,80	68,20	0,50	143,30	8,10	0,00	0,00	378	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,8	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		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	65,1	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
Яйца вареные	40	4,6	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:	445	15,0	20,3	49,9	462,9	0,10	1,00	52,10	1,20	0,30	239,30	55,30	278,90	2,60	432,80	55,00	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кисель плодово-ягодный	180	0,0	0,0	17,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	17,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом луццельм) куриой	180/10	7,9	3,6	14,0	125,0	0,10	3,60	0,20	0,00	0,30	31,10	25,10	77,50	1,90	388,30	48,10	0,00	0,10	102	2015
Гуляш мясной из свинины	35/35	1,1	19,1	3,2	235,3	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	6,00	3,20	9,40	0,10	37,90	24,50	0,00	0,00	438	2004
Макаронные изделия отварные	130	4,9	2,5	31,2	159,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	23,20	9,10	36,30	0,80	55,80	52,70	0,00	0,00	309	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,3	0,0	28,8	119,0	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	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ	
Икра свекольная	50	1,0	2,6	6,7	54,3	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	23,90	13,50	29,50	0,90	193,10	16,60	0,00	0,00	75	2015
Итого за прием пищи:	670	24,5	28,4	100,6	785,6	0,30	7,40	7,40	0,00	0,30	120,20	67,70	205,80	6,60	723,10	144,70	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
"Ежики" мясные со сметанным соусом	120/50	0,7	6,9	2,0	79,3	0,00	0,00	16,80	0,00	0,00	18,00	2,10	12,10	0,00	24,60	12,20	0,00	0,00	279	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	62,6	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		
Булочка Доказанная с сахаром	30	2,7	2,8	17,6	105,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	3,80	21,80	0,20	32,40	16,80	0,00	0,00	424	2015
Зеленый горошек пропареный	30	0,9	0,1	2,0	12,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	18,70	0,20	29,70	0,00	0,00	0,00	5	2010
Итого за прием пищи:	470	7,4	11,0	67,3	382,6	0,10	1,20	16,80	0,00	0,00	49,20	28,40	87,60	1,50	150,10	30,20	0,00	0,00		
Всего за день:		46,9	69,7	225,7	1 682,9	0,50	9,60	76,30	1,20	0,60	418,90	154,10	577,40	10,70	1 306,50	229,90	0,00	0,10		

5 ДЕНЬ

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
																				Витамины
Завтрак																				
Каша молочная пшеничная жидкая	180/5	4,7	5,5	20,2	199,2	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	112,80	21,40	114,10	0,80	184,50	44,70	0,00	0,00	35	2010
Кофейный напиток на молоке	180	2,7	2,1	14,5	92,0	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,70	14,80	73,40	0,30	144,20	8,10	0,00	0,00	98	2010
Ватон 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	0,90	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (пастериз.)	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
Итого за прием пищи:	405	9,8	16,8	60,2	395,9	0,10	1,00	52,00	0,30	0,20	220,30	46,10	216,00	1,70	369,50	53,90	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	2,80	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,6	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,80	361,40	2,60	0,00	0,00		
Обед																				
Суп крестьянский с мясом	180/10	3,3	8,2	9,5	130,3	0,00	5,30	0,20	0,00	0,00	21,30	13,70	28,70	0,70	161,60	2,00	0,00	0,00	94	2008
Биточка "Нахлеб"	70	8,3	13,4	8,5	186,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,20	7,40	22,80	0,50	41,40	16,70	0,00	0,00	ТК	
Калюста тушеная	130	3,1	3,0	13,2	90,0	0,00	27,60	11,10	0,10	0,10	71,80	24,80	50,30	1,60	319,80	37,10	0,00	0,00	139	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,2	0,0	11,5	47,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	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:	640	21,2	33,8	87,2	762,3	0,10	33,30	11,30	0,10	0,10	117,70	57,00	148,30	4,80	591,50	59,60	0,00	0,00		
Уплотненный полдник																				
Каша молочная рисовая жидкая с маслом слив.	180	4,1	5,5	23,8	170,8	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	106,70	22,10	100,10	0,30	161,40	44,80	0,00	0,00	4039577	2010
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
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
Ватон 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:	460	13,6	9,2	77,9	461,8	0,10	0,50	19,00	0,10	0,10	161,80	42,40	191,90	1,40	261,90	67,50	0,00	0,00		
Всего за день:		46,1	69,3	228,0	1 684,1	0,30	47,80	82,30	0,50	0,40	520,80	155,90	568,50	10,80	1 604,30	182,60	0,00	0,00		

6 День

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ 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	Г, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,8	6,4	18,9	0,10	0,50	12,00	0,10	113,90	32,80	124,60	0,70	202,50	37,60	0,00	0,00	34		
Чай с молоком	180	2,7	2,1	11,4	0,00	0,50	0,00	0,00	103,20	13,00	71,40	0,40	148,70	8,60	0,00	0,00	378		
Батон восточный	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,90	39,30	1,10	0,00	0,00			
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	0,00	0,00	40,00	0,20	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14		
Итого за прием пищи:	405	9,9	16,7	45,4	0,10	1,00	52,00	0,30	228,10	55,80	224,70	1,70	382,00	47,50	0,00	0,00			
2 Завтрак																			
Кисель плодово-ягодный	180	0,0	0,0	17,9	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	ТТК		
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	17,9	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00			
Обед																			
Суп картофельный с клецками и мясом	180/10	5,3	6,8	20,9	0,00	3,50	0,20	0,00	23,80	15,80	46,00	1,10	259,50	55,10	0,00	0,10	108/103		
Тфтели "Крепыш" с соусом	40/40	6,7	9,9	7,7	155,5	0,00	0,90	12,70	0,00	28,90	12,60	73,00	0,60	66,70	34,30	0,00	0,00	ТТК 51644	
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,5	3,6	29,3	0,20	0,00	7,20	0,00	16,70	93,50	198,20	3,20	196,20	37,70	0,00	0,00	171		
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,2	0,0	11,5	47,6	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	349		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ		
Мирса кабанская	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,00	3,50	0,10	20,50	7,50	18,50	0,40	157,50	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	680	23,0	25,4	90,0	700,6	0,30	7,90	20,20	0,00	106,30	140,50	320,20	7,50	747,60	129,90	0,00	0,10		
Уютный полдник																			
Пирог "Манник"	150	8,3	23,4	73,1	0,00	0,10	4,90	0,30	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	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00	0,00		
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96		
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,20	10,90	0,30	115,40	32,60	133,10	4,00	502,70	7,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	480	9,8	26,0	97,7	877,4	0,00	13,20	10,90	0,30	115,40	32,60	133,10	4,00	502,70	7,60	0,00	0,00		
Всего за день:		42,7	58,1	251,0	1 836,6	0,40	22,10	83,10	0,60	458,00	230,30	682,10	13,20	1 642,80	185,00	0,00	0,10		

7 ДЕНЬ

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,4	5,5	19,2	153,9	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	119,20	20,00	127,20	0,90	180,10	36,70	0,00	0,00	36	2010
Каша с молоком	180	3,1	2,4	13,2	92,3	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	99,60	21,50	80,70	0,90	172,70	8,10	0,00	0,00	100	2010
Ватон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	62,4	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		
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	65,1	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
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:	406	11,7	18,4	42,8	399,1	0,00	1,10	75,00	0,30	0,20	325,60	53,10	289,90	1,60	390,00	45,50	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	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	0,6	12,7	61,1	0,00	0,00	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 свежих капусты с картошкой мясом	100/10	3,2	6,4	6,4	103,4	0,00	8,80	0,20	0,00	0,30	33,40	14,80	30,10	1,00	218,10	46,80	0,00	0,10	68	2015
Уреш из птицы	35/35	12,9	3,2	3,7	99,9	0,00	1,40	0,20	0,00	0,10	18,70	14,40	87,00	0,90	165,90	20,30	0,10	0,00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	130	4,9	2,5	31,2	162,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	23,20	9,10	36,30	0,90	55,80	52,70	0,00	0,00	309	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,3	0,0	28,8	116,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2015
Икра свекольная	50	1,0	2,6	3,3	54,3	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	23,90	13,50	28,50	0,60	193,10	16,60	0,00	0,00	75	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	67,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	670	26,6	16,3	90,1	631,8	0,20	13,30	7,60	0,00	0,40	133,20	67,70	237,00	6,50	700,80	139,20	0,10	0,10		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	200	15,4	16,9	4,7	259,8	0,10	0,50	15,30	2,50	0,50	148,30	20,80	233,20	2,30	283,60	65,70	0,10	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
Ватон 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:	470	21,7	21,0	60,7	546,9	0,20	0,60	17,10	2,50	0,50	186,20	38,50	298,50	3,40	394,20	89,40	0,10	0,00		
Всего за день:		69,6	66,2	206,3	1 638,9	0,40	28,00	98,70	2,80	1,10	665,80	189,70	838,70	14,40	1 846,40	276,70	0,20	0,10		

8 ДЕНЬ

Прем 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, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мр, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом слив.	180/5	5,5	5,9	30,2	206,5	0,10	0,50	12,00	0,10	105,60	31,50	126,00	0,70	189,90	45,40	0,00	0,00	38	2010
Чай с молоком	180	2,5	2,0	11,1	77,8	0,00	0,50	0,00	0,00	99,20	12,80	66,20	0,50	143,30	8,10	0,00	0,00	378	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (посолушка)	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	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	405	10,4	16,1	66,8	429,0	0,10	1,00	52,00	0,30	216,90	54,30	222,70	1,90	374,00	54,60	0,00	0,00		
2 Завтрак																			
Кефир	180	5,2	5,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00	366	2015
Итого за прием пищи:	180	6,2	6,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
Свекольник со сметаной, курой	180/10	5,3	2,6	10,5	89,4	0,00	4,80	3,10	0,00	33,20	20,80	60,70	1,30	353,60	46,00	0,00	0,10	83	2015
Биточек "Нехлюй"	70	8,3	13,4	8,5	166,9	0,00	0,40	0,00	0,00	8,20	7,40	22,80	0,50	41,40	16,70	0,00	0,00	ТТК	
Картофельное пюре	130	3,0	4,4	17,5	127,9	0,10	8,00	12,00	0,10	20,50	24,50	79,00	0,90	607,90	52,20	0,00	0,00	128	2015
Компот из яблок свежих	200	0,1	0,1	11,5	48,4	0,00	2,10	0,00	0,00	13,90	4,40	3,30	0,60	93,50	0,70	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ	
Зеленый горошек протертый	50	1,6	0,1	3,3	20,0	0,10	2,00	0,00	0,00	9,00	27,90	0,40	49,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5	2010
Итого за прием пищи:	690	21,6	21,2	68,0	670,6	0,30	17,30	15,10	0,10	123,80	76,10	237,20	5,70	1 213,90	118,40	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																			
Пудинг творожный	150	23,0	7,9	23,3	275,3	0,00	0,40	22,50	0,30	191,90	31,00	248,40	1,20	226,40	7,10	0,00	0,00	222	2015
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,1	6,5	52,7	0,00	0,10	8,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00	0,00		
Чай с мятой, сахар	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	86	2010
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	460	27,8	11,6	61,6	484,3	0,10	0,50	28,50	0,30	241,00	54,50	314,00	2,50	342,10	11,20	0,00	0,00		
Всего за день:		66,0	64,6	202,6	1 626,0	0,60	20,10	131,60	0,70	797,90	210,10	944,90	10,20	1 930,20	184,20	0,00	0,10		

9 ДЕНЬ

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
		Жир, г		Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Жиры, г														
Завтрак																			
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,5	5,5	20,1	157,5	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	105,60	14,60	85,50	0,30	165,50	36,70	0,00	0,00	31
Кофейный напиток на молоке	180	2,7	2,1	14,5	92,0	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,70	14,90	73,40	0,30	144,20	8,10	0,00	0,00	98
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	
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
Итого за прием пищи:	405	9,6	16,8	60,1	394,2	0,00	1,00	52,00	0,30	0,20	216,30	38,30	187,40	1,20	351,50	45,90	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	351,40	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	351,40	2,60	0,00	0,00	
Обед																			
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, и сметаной	180/10	2,0	3,0	12,7	89,1	0,10	4,90	6,20	0,00	0,30	30,10	19,30	52,50	1,00	360,50	44,10	0,00	0,10	96
Твердые "Милк Бол"	70	6,0	9,5	6,1	142,3	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,90	5,30	16,50	0,50	29,50	12,50	0,00	0,00	ТК
Рагу из овощей	130	2,7	2,9	14,9	98,4	0,10	13,80	0,60	0,00	0,10	46,20	31,40	68,70	1,60	490,70	22,20	0,00	0,00	143
Напиток из кураги	180	0,5	0,0	12,7	53,2	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	11,40	4,00	0,00	0,20	105,30	0,00	0,00	0,20	342
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	5,50	43,50	2,00	68,00	2,60	0,00	0,00	ТУ
Итого за прием пищи:	620	14,5	16,0	63,1	470,0	0,30	18,00	19,80	0,00	0,40	104,60	69,50	181,20	5,30	1 054,00	81,60	0,00	0,30	
Уплотненный полдник																			
Судак рыбное	200	41,1	13,9	2,5	325,0	0,10	0,60	18,30	1,50	0,40	140,80	87,00	463,00	2,40	977,50	325,90	0,00	0,00	400
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
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	4039475
Печенье	40	5,9	17,1	55,6	395,0	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	
Итого за прием пищи:	490	50,9	32,5	99,9	919,6	0,20	0,60	18,30	1,50	0,40	162,60	107,10	509,50	3,70	954,00	327,70	0,00	0,00	
Всего за день:		76,6	64,8	224,8	1 843,9	0,50	33,60	90,10	1,80	1,00	504,30	228,30	891,40	13,10	2 720,90	457,90	0,00	0,30	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Каша молочная пшеничная жидкая	180/5	4,7	5,5	20,2	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	112,60	21,40	114,10	0,80	184,50	44,70	0,00	0,00	35	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,70	0,00	0,00	96	2010
Батон йодированный	20	1,5	0,9	10,3	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		
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	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
Итого за прием пищи:	395	6,4	13,4	44,2	0,10	0,50	52,00	0,30	0,10	129,30	31,30	137,10	1,50	223,10	45,40	0,00	0,00		
2 Завтрак																			
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	0,03	3,58	0,00	0,00	0,18	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	18,2	0,03	3,58	0,00	0,00	0,18	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курицей	180/10	5,5	2,0	11,5	0,00	0,80	0,20	0,00	0,30	20,60	9,80	40,90	0,80	80,70	45,80	0,00	0,10	111	2015
Жирное поджаренное со свиной	200	7,9	18,3	25,2	0,30	12,30	0,30	0,00	0,50	34,50	37,40	91,60	2,30	849,20	88,30	0,00	0,10	404/253	
Стручок соевый консервированный	50	0,4	0,1	0,9	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	578	2004
Нефиток из макама	180	0,2	0,0	11,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	4,20	8,10	0,20	58,80	0,00	0,00	0,00	388	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ
Печенье	20	3,0	8,8	27,8	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:	690	20,3	29,6	93,9	0,40	14,10	0,50	0,00	0,80	87,10	67,30	194,90	5,70	1127,20	136,90	0,00	0,20		
Уплотненный полдник																			
Каша гречневая молочная с маслом сливоч.	200	6,2	6,5	23,5	0,10	0,60	12,00	0,10	0,20	129,40	60,30	147,80	1,70	255,10	42,40	0,00	0,00	171	2015
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	19,9	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	ТК	
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	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 (порция)	10	2,6	2,6	0,0	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:	460	11,8	10,3	64,0	0,20	0,70	35,00	0,10	0,20	243,70	80,50	247,30	2,60	317,60	43,80	0,00	0,00		
Всего за день:	38,5	63,3	220,3	1 657,7	0,73	18,88	87,50	0,40	1,26	472,66	196,27	591,66	12,31	1 667,90	226,10	0,00	0,20		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	544,5	587,7	2 192,2	16 831,6	959,10	12,30	10,76	5 811,62	1 993,34	7 674,22	124,32	19 961,70	2 514,10	0,30	1,40				
Среднее значение за период	54,5	58,8	219,2	1 683,2	95,90	1,20	1,08	581,16	199,33	767,42	12,43	1 996,20	251,40	0,03	0,10				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	31,4	55,7																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Ужин
3-7 лет	410	148	663	462