

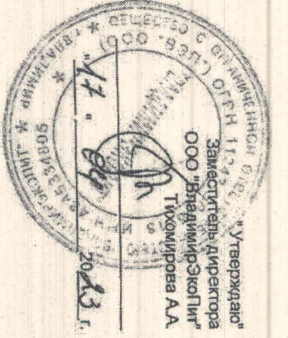


Утверждено
 Заведующий МБОУ Детский сад № 20
 [Signature]
 20.03.2015

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

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Срок годности
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ц, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Фo, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг											
Каши "Дружба" молочная жидкая	150	4,7	2,8	25,3	150,1	0,10	0,40	8,40	0,00	0,10	88,40	26,00	104,40	0,70	158,00	31,90	0,00	0,00	0,00	38	2010								
Чай с молоком	180	3,4	3,4	12,4	102,0	0,00	0,80	14,60	0,00	0,10	129,80	16,40	91,10	0,60	180,00	10,90	0,00	0,00	0,00	378	2015								
Батончик к чаю	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,80	0,00	0,00	0,00	14	2015								
Молоко сливочное (пастеризованное)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	363	10,1	12,7	50,7	370,5	0,10	1,00	56,00	0,10	0,20	225,70	50,70	218,20	1,70	382,00	45,70	0,00	0,00	0,00										
2 Завтрак																													
Сок фруктовый	150	0,0	0,0	15,2	66,0	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	399	2015								
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	15,2	66,0	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										
Обед																													
Суп с макаронными изделиями и курицей	150/10	3,6	3,2	9,5	83,1	0,00	0,60	9,30	0,00	0,30	17,40	8,40	33,80	0,80	41,70	36,70	0,00	0,00	0,00	111	2015								
"Буженина" картофель со сметанным соусом	60/25	7,0	12,7	6,8	182,3	0,00	0,60	8,40	0,00	0,00	15,10	6,00	22,30	0,20	44,10	20,20	0,00	0,00	0,00	279	2015								
Каша овсяная	20	0,4	1,0	1,4	21,9	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	9,60	5,40	11,30	0,40	77,30	6,90	0,00	0,00	0,00	75	2015								
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	10,4	44,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,20	3,70	8,00	0,80	84,10	0,80	0,00	0,00	0,00	342	2015								
Хлеб ржаной подсушенный	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	48,00	2,00	0,00	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	451	13,5	17,4	40,1	383,9	0,10	3,50	11,70	0,00	0,30	59,80	30,30	101,50	3,40	206,20	65,40	0,00	0,00	0,00										
Успокоительный подлunch																													
Омлет картофельный	140	10,7	13,4	3,3	197,5	0,10	0,30	22,60	1,80	0,30	104,20	14,50	163,70	1,80	198,90	80,80	0,00	0,00	0,00	210	2015								
Сыр (попудренный)	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	0,00	15	2015								
Чай без сахара	150	0,1	0,0	0,0	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	3,00	3,00	0,30	10,40	0,00	0,00	0,00	0,00	375	2015								
Батончик к чаю	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,80	0,00	0,00	0,00										
Валерьяноое изделие	50	4,0	2,1	32,7	165,5	0,00	0,00	4,40	0,00	0,00	21,20	7,30	39,80	0,50	80,80	17,90	0,00	0,00	0,00	108	2010								
Итого за прием пищи:	375	19,3	18,8	48,9	464,3	0,10	0,40	50,00	1,80	0,30	239,90	38,10	288,80	3,00	332,40	79,60	0,00	0,00	0,00										
Всего за день:		42,9	48,9	154,9	1294,7	0,30	4,90	117,70	1,90	0,80	524,80	119,10	606,50	8,10	1010,80	188,70	0,00	0,00	0,00										



Утверждено
 Заместитель директора
 ООО "Внедлимир-Скол" ЛТД
 Тыхомырова А.А.
 20.03.2015

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Велич, г	Жирн, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	рецептур	рецептур									
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4,1	3,3	15,8	115,2	0,10	0,40	10,10	0,00	0,10	0,10	97,10	27,50	105,30	0,60	172,50	32,50	0,00	0,00	0,00	34	2010							
Кофейный напиток на молоке	150	3,8	3,7	12,9	108,1	0,10	0,70	15,50	0,00	0,10	138,40	18,00	100,70	0,30	200,20	11,70	0,00	0,00	0,00	379	2015								
Батон кофейный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	8,30	21,30	0,50	32,80	0,50	0,00	0,00	0,00	14	2015								
Масло сливочное (порошком)	8	0,1	5,8	0,1	52,8	0,00	0,00	32,50	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	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	81,40	0,80	56,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015							
Итого за прием пищи:	373	14,7	17,5	42,9	404,5	0,20	1,10	57,80	1,00	0,30	258,60	57,50	291,10	2,20	482,70	53,10	0,00	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:																													
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,80	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:	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,80	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																													
Расходники Ленинградский с термической обработкой и осветлой	160	1,8	2,2	10,5	70,3	0,10	4,20	3,20	0,00	0,30	23,00	16,20	42,50	1,20	297,90	39,20	0,00	0,10	0,00	98	2015								
Супе рыбные	50	8,6	5,5	0,6	95,9	0,00	0,30	13,50	0,40	0,10	35,70	21,70	116,50	0,50	219,80	80,40	0,00	0,00	0,00	400	2004								
Карпаччо море	130	2,8	4,1	18,1	126,8	0,10	8,40	14,50	0,10	0,10	43,30	24,70	78,40	0,90	625,20	47,70	0,00	0,00	0,00	128	2015								
Салат из овощей с майонезом	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,08	0,00	0,00	0,00	6,08	4,30	9,08	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015								
Напиток из шиповника с медом	160	0,5	0,1	14,5	66,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	15,70	5,50	9,90	0,40	65,80	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015								
Хлеб ржаной копированный	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	646	16,1	12,3	66,3	426,1	0,30	47,98	31,30	0,90	0,50	129,28	79,20	285,66	4,57	1 288,70	168,30	0,00	0,10	0,00										
Уплетенный полдник																													
Запеканка творожная с яблоками	120	14,8	9,0	30,3	273,7	0,00	1,30	15,70	0,10	0,10	105,60	20,80	148,10	1,30	190,40	34,00	0,00	0,00	0,00	297	2013								
Суп из рыбы	20	0,1	0,0	3,9	16,4	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	2,40	0,70	0,80	0,10	23,60	0,00	0,00	0,00	0,00	625	2013								
Чай с мятой, сахаром	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,90	2,30	0,20	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015								
Батон кофейный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	8,30	21,30	0,50	32,80	0,50	0,00	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	315	16,9	9,7	51,6	373,9	0,00	1,30	18,60	0,10	0,10	122,60	32,20	172,50	2,10	254,80	34,90	0,00	0,00	0,00										
Всего за день:		48,2	40,0	162,6	1 284,6	0,50	69,38	107,70	1,90	0,90	532,28	179,40	763,56	11,77	2 337,60	259,90	0,00	0,10	0,00										

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод, %г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		В1, мг	С, мг			А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Ва, мг	К, мг	Л, мг	Н, мг	Се, мг				
2 Завтрак																				
Каша рисовая молочная жидкая	160	3,6	2,5	20,9	126,5	0,00	0,40	6,70	0,00	0,10	88,30	18,40	95,20	0,30	138,20	31,60	0,00	0,00	33	2010
Каша с молоком	180	4,8	4,8	14,1	129,9	0,10	0,80	16,70	0,00	0,10	163,90	27,90	127,70	0,70	267,40	14,00	0,00	0,00	382	2015
Батон поджаренный	25	1,8	0,7	12,9	66,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	6,30	21,30	0,50	32,80	0,80	0,00	0,00	14	2015
Масло сливочное (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	15	2015
Сыр (порциями)	19	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:	373	13,0	16,4	48,0	408,2	0,10	1,30	83,40	0,10	0,20	329,60	59,60	297,60	1,50	448,10	46,50	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Копчености: напитки (кефир)	160	4,4	4,8	6,0	89,5	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,00	21,00	142,60	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	160	4,4	4,8	6,0	89,5	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,00	21,00	142,60	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,3	2,1	5,5	47,8	0,00	7,20	3,10	0,00	0,30	31,60	12,80	27,70	0,30	187,40	38,80	0,00	0,00	88	2015
Формационный в соусе	50/50	8,8	10,2	11,0	178,6	0,00	0,90	4,30	0,00	0,10	17,80	16,20	80,80	1,30	193,20	24,10	0,00	0,00	280	2015
Каша гречневая рассычатая	110	6,6	4,2	30,0	188,9	0,20	0,00	9,40	0,10	0,10	16,10	95,00	141,80	3,30	198,60	33,70	0,00	0,00	171	2015
Напиток из плодов сушеных (яблони)	150	0,2	0,0	8,1	37,7	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	3,70	5,40	0,50	45,80	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной дожаренный	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	48,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	646	19,3	16,9	67,6	513,6	0,30	8,10	16,80	0,10	0,60	97,30	194,60	287,00	7,40	675,00	98,60	0,00	0,00		
Употребленный поделник																				
Жаркое по-домашнему со свининой	200	7,9	16,2	26,2	311,8	0,30	12,30	0,30	0,00	0,50	34,60	37,40	91,60	2,30	649,20	88,30	0,00	0,10	178	2016
Овощи отварные свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,60	0,16	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	71	2016
Молочный ванильный напиток	190	4,3	4,5	12,7	118,9	0,10	0,80	18,00	0,00	0,10	161,40	17,70	113,80	0,20	231,20	14,20	0,00	0,00		
Батон дожаренный	25	1,8	0,7	12,9	66,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	6,30	21,30	0,50	32,80	0,80	0,00	0,00		
Кондитерская изделие	18	1,1	6,9	11,9	111,0	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:	423	15,5	30,4	63,9	614,3	0,40	20,60	19,40	0,00	0,60	205,60	68,40	234,60	3,30	1.200,20	104,00	0,00	0,00		
Всего за день:		52,2	66,6	186,4	1.624,8	0,80	31,10	149,60	0,20	1,60	832,60	284,50	961,70	12,50	2.324,30	249,10	0,00	0,10		

4 День

Прием пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Углевод И _д , г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод И _д , г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Н, мг	Na, мг	Ca, мг							
Завтрак																											
Каша ржаная молочная жидкая	150	4,0	2,8	18,8	116,7	0,00	0,80	1,130	0,00	0,10	111,80	18,00	115,00	0,40	169,20	32,50	0,00	0,00	0,00	36	2010						
Чай с молоком	190	3,4	3,4	12,4	102,0	0,00	0,60	14,80	0,00	0,10	128,90	16,40	91,10	0,80	190,00	10,80	0,00	0,00	0,00	378	2015						
Батон калорийный	25	1,9	0,7	13,8	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	8,30	21,30	0,50	32,80	0,80	0,00	0,00	0,00	14	2015						
Масло сливочное (порция)	8	0,1	5,8	0,1	62,8	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	363	9,4	12,7	42,2	336,1	0,00	1,10	57,90	0,10	0,20	248,10	42,70	229,80	1,40	383,20	44,30	0,00	0,00	0,00								
2 Завтрак																											
Фрукт	130	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:	130	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									
Обед																											
Суп картофельный с квашеным и свежей капустой	150/10	4,8	6,5	17,4	153,4	0,00	2,80	0,10	0,00	0,30	19,80	13,40	36,30	0,90	216,10	44,20	0,00	0,00	108/108	2015							
Пельмени по-строгановски	300/30	7,8	5,9	2,5	111,2	0,10	6,20	9,20	0,00	0,70	14,80	8,70	121,50	2,60	150,80	18,20	0,00	0,00	255	2015							
Макаронные изделия отварные	110	4,6	3,0	28,4	166,4	0,10	0,00	8,40	0,10	0,00	20,60	8,20	34,30	0,70	62,60	44,60	0,00	0,00	309	2015							
Напиток из смеси сухобулочков	150	0,4	0,1	13,4	56,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015							
Хлеб ржаной калорийный	35	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	8,80	31,30	1,40	48,00	2,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	515	20,1	15,9	74,7	580,3	0,20	9,00	18,70	0,10	1,00	68,10	38,50	225,80	5,60	468,20	109,00	0,00	0,00									
Уютный полдник																											
Руба, тушеная с овощами	50/50	9,4	5,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	36,80	133,10	0,70	327,70	123,50	0,00	0,00	374	2004							
Картофельное пюре	130	2,8	3,8	19,1	128,3	0,10	9,00	13,50	0,10	0,10	35,10	26,50	74,70	1,00	682,30	47,40	0,00	0,00	128	2015							
Овощи отварные свежие	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,06	0,00	0,00	0,00	5,09	4,31	9,08	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015							
Чай с лимоном с добавлением сахара	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,30	0,20	8,00	0,00	0,00	0,00	376	2015							
Батон калорийный	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,80	0,00	0,00									
Валенное изделие	50	4,7	3,4	30,6	173,7	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	22,70	7,50	45,40	0,40	73,90	3,00	0,00	0,00	422	2015							
Итого за прием пищи:	485	19,1	13,4	74,1	493,7	0,30	12,86	16,70	0,10	0,20	113,88	84,81	285,88	2,97	1104,30	174,60	0,00	0,00									
Всего за день:		49,1	42,5	200,7	1441,2	0,80	35,78	92,30	0,30	1,40	451,89	176,41	765,78	12,87	2328,10	330,70	0,00	0,00									

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Ва, мг	К, мг	Е, мг			Н, мг	Se, мг	
Каша манная молочная жидкая	150	3,8	2,6	17,1	112,4	0,00	0,40	10,10	0,00	0,10	92,90	12,40	72,50	0,30	142,50	31,60	0,00	0,00	0,00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,3	129,7	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,70	21,50	120,70	0,40	240,10	14,00	0,00	0,00	0,00	379	2015
Батон ватрушечный	26	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00	0,00	14	2015
Масло сливочное (порционная)	8	0,1	6,8	0,1	62,9	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	363	10,3	13,6	45,4	360,5	0,10	1,20	60,80	0,10	0,20	263,90	42,20	216,90	1,20	416,90	46,50	0,00	0,00	0,00		
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4,4	4,8	6,0	88,6	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,20	21,00	142,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	6,0	88,6	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,20	21,00	142,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6,4	1,8	14,4	100,3	0,10	7,10	0,20	0,00	0,40	21,60	21,80	50,50	1,20	487,60	47,90	0,00	0,10	0,00	97	2016
Котлета "Рыжик"	70	9,3	11,6	7,0	180,0	0,00	1,20	13,40	0,00	0,10	19,20	18,10	97,90	1,20	60,80	25,10	0,00	0,00	0,00	111	2022
Карпачж тушеная со сметаной	110	2,8	2,9	7,9	73,3	0,00	23,10	10,90	0,10	0,10	61,50	20,50	42,90	1,20	261,50	24,30	0,00	0,00	0,00	111	2015
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	10,4	44,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,20	3,70	3,00	0,60	84,10	0,80	0,00	0,00	0,00	342	
Хлеб ржаной модифицированный	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	571	21,0	16,8	51,7	460,2	0,20	32,60	24,40	0,10	0,80	120,00	70,70	225,60	5,60	943,00	98,90	0,00	0,10	0,00		
Уплотненный полдник																					
Пудинг творожный	120	18,3	6,6	18,5	222,9	0,00	0,40	22,60	0,20	0,20	153,60	24,70	198,60	0,90	181,00	5,80	0,00	0,00	0,00	222	2015
Фруктовая подлива	20	0,1	0,0	9,6	39,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	1,00	1,20	0,10	18,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008
Чай с мятой, сахаром	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	2,60	2,20	0,20	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Кондитерское изделие	18	1,1	6,9	11,9	111,0	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		
Итого за прием пищи:	308	19,6	13,4	44,5	391,0	0,00	0,40	22,60	0,20	0,20	163,70	28,30	202,10	1,20	207,80	5,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за день:		55,3	48,6	147,6	1300,3	0,30	35,30	137,90	0,40	1,30	727,80	182,20	787,30	8,20	1567,40	152,20	0,00	0,10	0,00		

6 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецен-туры	Сборник рецентур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. цп, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	И, мг	Н, мг	Ср, мг	Се, мг							
Завтрак																											
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,9	2,5	16,7	110,0	0,00	0,40	9,70	0,00	0,10	92,30	17,70	94,10	0,70	153,20	91,30	0,00	0,00	35	2010							
Чай с молоком	180	3,5	3,4	12,4	102,7	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	132,30	18,40	94,90	0,90	202,80	10,90	0,00	0,00	378	2015							
Булочка к чаю	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	6,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00									
Масло сливочное (порционный)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14	2015							
Итого за прием пищи:	363	9,4	12,4	42,1	331,1	0,00	1,00	56,30	0,10	0,20	232,00	44,40	212,70	2,00	390,00	43,10	0,00	0,00									
2 Завтрак																											
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4,4	4,8	6,0	89,6	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,20	21,00	142,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010							
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	6,0	89,6	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,20	21,00	142,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00									
Обед																											
Суп картофельный с бобовыми (порчок луковым)	150	3,7	2,9	11,6	87,6	0,10	2,80	0,10	0,00	0,30	24,20	19,90	47,10	1,40	281,00	36,60	0,00	0,10	102	2015							
Гуриш мясной на сметане	300/30	6,1	16,4	2,7	201,9	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	6,60	2,80	7,80	0,10	31,90	19,60	0,00	0,00	438	2004							
Макаронные изделия отварные	110	4,6	3,0	29,3	166,7	0,10	0,00	9,10	0,10	0,00	20,80	6,20	34,20	0,70	62,60	44,60	0,00	0,00	309	2015							
Напиток из смеси сухофруктов:	150	0,4	0,1	13,4	66,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2015							
Хлеб ржаной модифицированный	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,90	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	506	17,2	22,8	69,0	674,2	0,30	3,50	9,20	0,10	0,30	64,10	38,10	120,50	3,60	416,10	104,90	0,00	0,10									
Углепоянанный полдник																											
Омлет наудешанный	140	10,7	13,4	3,3	197,6	0,10	0,30	22,60	1,80	0,30	104,20	14,60	183,70	1,60	198,90	60,60	0,00	0,00	210	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							
Булочка к чаю	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	6,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00									
Чай с мянким содержанием сахара	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,30	0,20	8,00	0,00	0,00	0,00	376	2015							
Фрукт	130	0,5	0,6	12,7	61,1	0,00	13,40	45,60	0,00	0,00	20,90	10,40	14,30	2,30	361,40	2,60	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	455	15,8	17,2	33,4	376,8	0,10	13,40	45,60	1,80	0,30	238,60	40,80	262,60	5,30	610,60	64,30	0,00	0,00									
Итого за день:		46,8	67,2	160,6	1370,7	0,40	19,00	141,10	2,00	1,10	714,90	145,30	739,90	11,10	1416,70	212,20	0,00	0,10									

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мв, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг	Са, мг
Каша "Дружба" молочно-яичная	150	4,7	2,8	25,3	150,1	0,10	0,40	9,40	0,00	0,10	89,40	26,00	104,40	0,70	168,00	31,90	0,00	0,00	38	2010
Корейский напиток на молоке	180	4,5	4,5	13,8	120,7	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	153,70	21,50	120,70	0,40	240,10	14,00	0,00	0,00	379	2015
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,50	0,00	0,00	14	2015
Масло сливочное (порционный)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	363	11,2	13,8	53,6	398,2	0,20	1,20	60,10	0,10	0,20	259,60	55,30	248,80	1,60	432,10	48,80	0,00	0,00		
2. Завтрак																				
Фрукт	130	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:	130	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																				
Салатная по-домашнему на теляти со сметаной	150	2,7	4,5	6,0	79,8	0,00	3,30	5,60	0,00	0,30	23,40	13,00	40,60	0,80	206,50	36,30	0,00	0,10	159	2004
Гарбузия ленивая с говядиной	120/20	12,4	17,9	13,8	280,3	0,00	10,10	6,60	0,10	0,10	49,40	27,80	133,30	2,20	169,10	84,20	0,00	0,00	287	2015
Икра свекольная	20	0,4	1,0	1,3	21,5	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	9,60	5,40	11,30	0,40	77,30	5,90	0,00	0,00	75	2015
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	10,4	44,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,20	3,70	3,00	0,60	84,10	0,60	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной йодированный	35	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,60	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	408	18,0	23,9	43,6	488,2	0,10	15,70	11,40	0,10	0,40	100,10	59,70	219,50	5,40	596,00	131,00	0,00	0,10		
Углетоненный полдник																				
Углей "Болоньезе" (суфле/шницель)	50	9,1	5,8	3,5	100,1	0,09	1,98	0,78	0,00	0,25	10,51	13,82	86,71	2,08	184,33	18,20	0,00	0,00	404481/2	
Картофельное пюре	130	2,8	3,9	19,1	128,3	0,10	8,00	13,50	0,10	0,10	35,10	25,50	74,70	1,00	662,30	47,40	0,00	0,00	128	2015
Салат из натуральных свежих овощей	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	71	2015
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,50	0,00	0,00		
Молочный ванильный напиток	150	4,3	4,5	12,7	118,8	0,10	0,80	19,00	0,00	0,10	161,40	17,70	113,90	0,20	231,20	14,20	0,00	0,00		
Кондитерское изделие	18	1,1	6,9	11,9	111,0	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:	403	19,5	21,7	51,2	530,9	0,29	19,29	32,76	0,10	0,45	216,71	71,32	304,41	4,08	1197,63	81,30	0,00	0,00		
Всего за день:		49,2	59,9	171,0	1478,4	0,59	49,19	104,26	0,30	1,05	587,11	194,22	797,01	13,98	2577,13	261,70	0,00	0,10		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мкг	К, мг	l, мг		F, мг	Se, мкг	
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,4	2,9	19,5	127,3	0,10	0,40	9,70	0,00	0,10	91,70	24,20	99,70	0,60	195,80	32,20	0,00	0,00	32	2010
Каша с молоком	180	4,4	4,2	19,2	117,5	0,10	0,70	16,20	0,00	0,10	143,40	26,00	113,10	0,60	238,20	12,20	0,00	0,00	382	2015
Каша с колосом	25	1,9	0,7	12,9	95,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	8,30	21,20	0,30	32,80	0,90	0,00	0,00	14	2015
Батон колдованый	8	0,1	6,8	0,1	82,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	209	2015
Масло сливочное (порциями)	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	0,90	56,00	8,00	0,00	0,00		
Пирог варенье	403	15,6	17,6	46,0	426,0	0,20	1,10	59,00	1,00	0,30	261,20	62,30	297,90	2,50	488,00	53,30	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																				
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	150	0,0	0,0	15,2	66,0	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	389	2015
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	15,2	66,0	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		
Обед																				
Суп картофельный рыбный	170	5,2	1,8	12,0	65,7	0,10	6,00	0,20	0,00	0,30	25,90	28,40	86,80	1,20	508,10	74,30	0,00	0,00	97	2015
Рыбу из свещей с супом	180	9,5	8,5	16,6	202,1	0,10	20,80	21,10	0,10	0,20	58,40	40,00	130,10	1,90	646,50	43,20	0,00	0,00	143штк	2015
Наливник на шиповника с мяском	150	0,5	0,1	14,5	69,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	15,70	5,50	9,90	0,40	66,80	0,00	0,00	0,00	388	2015
Хлеб ржаной колдованый	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,90	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	536	17,6	10,8	57,1	416,7	0,30	59,80	21,40	0,10	0,50	109,50	80,70	257,90	4,90	1268,40	120,10	0,00	0,00		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный	120	18,3	6,6	18,6	222,9	0,00	0,40	22,60	0,20	0,20	133,60	24,70	199,60	0,90	181,00	5,90	0,00	0,00	222	2015
Фруктовый подлива	20	0,1	0,0	9,6	39,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	1,00	1,20	0,10	19,80	0,90	0,00	0,00	10	2008
Чай с лимонк. содержанием сахара	190	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,90	2,30	0,20	9,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Выпечное изделие	50	4,6	6,6	38,0	220,1	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	24,20	7,40	45,00	0,40	72,70	21,30	0,00	0,00	775	2004
Итого за прием пищи:	340	23,1	13,1	67,6	500,1	0,10	0,50	24,40	0,20	0,20	167,90	35,70	247,10	1,60	280,50	27,10	0,00	0,00		
Всего за день:		56,3	41,6	185,9	1408,8	0,60	61,40	103,80	1,30	1,00	559,80	178,70	802,90	9,00	2038,90	200,50	0,00	0,00		

9 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мкг	Св, мг	В5, мкг	Р, мг	Е, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг			В6, мг	В9, мг
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4,1	3,3	16,6	115,2	0,10	0,40	10,10	0,00	0,10	97,10	27,50	105,30	0,60	172,50	32,50	0,00	0,00	34	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	12,4	102,0	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	129,20	16,40	81,10	0,50	190,00	10,30	0,00	0,00	378	2015
Батон воблированный	25	1,9	0,7	12,8	65,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00	14	2015
Масло сливочное (перезамки)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	363	9,5	13,2	41,2	336,6	0,10	1,00	59,70	0,10	0,20	234,40	52,20	220,10	1,60	396,50	44,30	0,00	0,00		2010
2 Завтрак																				
Капучино-чай напиток (каффо)	150	4,4	4,8	6,0	89,6	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,20	21,00	142,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	6,0	89,6	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,20	21,00	142,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Борщ на свежей капусте с картофелем и сметаной	150	1,3	3,3	6,7	69,1	0,00	4,90	3,10	0,00	0,10	10,10	11,10	71,70	1,10	52,70	20,50	0,00	0,00	82	2015
Душ из говядины	60	7,8	7,9	2,4	121,7	0,00	0,90	0,00	0,00	0,10	18,00	23,40	64,80	0,60	69,20	33,10	0,00	0,00	450	2015
Рис с овощами	110	3,1	3,9	31,8	179,3	0,00	0,40	13,40	0,10	0,00	15,20	3,70	5,40	0,50	45,60	0,00	0,00	0,00	348	2015
Напиток из плодов сушеных (яблони)	150	0,2	0,0	9,1	37,7	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	6,30	8,90	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной воблированный	35	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,40	81,90	59,70	203,30	4,50	421,90	95,90	0,00	0,10		
Итого за прием пищи:	496	14,8	15,6	62,0	470,4	0,10	6,30	16,50	0,10	0,40	181,90	203,30	4,50	421,90	95,90	0,00	0,10	0,00	ТТК	
Уплотненный полдник																				
Капуста тушеная с мясом свинины	200	11,2	22,1	13,9	330,9	0,10	34,40	13,50	0,10	0,10	88,60	31,00	62,80	1,90	388,20	38,30	0,00	0,00	ТТК	
Батон воблированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,30	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00	376	2015
Чай с мятой сорганинским сахара	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,30	0,20	8,00	0,00	0,00	0,00	740	2014
Выпечное изделие	50	6,1	2,9	24,5	153,3	0,10	0,00	6,90	0,30	0,00	58,80	8,20	69,70	0,60	63,00	21,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	425	19,3	25,7	55,9	589,0	0,20	34,40	20,40	0,40	0,10	169,00	50,10	158,10	3,20	502,00	60,70	0,00	0,00		
Всего за день:		49,0	59,2	166,0	1482,6	0,40	42,80	123,60	0,60	1,00	654,40	183,00	722,20	9,50	1320,40	200,50	0,00	0,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Sa, мг					
Итого за весь период	494,1	506,7	1 698,2	13 640,9	4,89	379,73	1 175,26	8,90	10,95	5 122,66	1 795,73	7 619,51	106,99	19 128,43	2 365,30	0,00	0,50					
Среднее значение за период	49,4	50,7	169,8	1 364,1	0,49	37,97	117,53	0,90	1,10	612,27	179,57	761,95	10,70	1 912,84	236,53	0,00	0,10					
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	32,7	53,1																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ВЛОД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1-3 лет	369	144	628	394