

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	14	2008	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,1	5,5	20,1	147,1	0	0,4	0	0,6	87,0	12,4	72,4	0,3	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	3,7	16,1	115,9	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	325	13,4	13,2	54,2	391,1	0,1	1,2	0	0,6	322,6	45,6	257,7	1,4			
II Завтрак																
РЯЖЕНКА	100	3	1	4,2	40	0,02	0,5	0	0	124	14	92	0	435	2008	
Итого за прием пищи:	100	3	1	4,2	40	0,02	0,5	0	0	124	14	92	0			
Обед																
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	180	3,5	3,5	13,1	100,3	0	3,2	0,2	0,2	21,9	14,6	47,5	0,9	100	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	11,7	12,5	10,1	200,0	0	15,7	0	2,2	46,0	26,4	119,7	2,0	306	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	510	18,5	16,4	56,0	548,8	0,1	18,9	0,2	3,5	83,0	51,9	210,7	4,9			
Полдник																
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	65	5,5	7,8	34,2	229,8	0,1	0	0	1,4	14,9	8,5	47,9	0,6	449	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	345	6,8	9,2	76,9	422,1	0,1	10	0	2,0	38,2	21,5	73,4	3,7			
Всего за день:		41,7	39,8	191,3	1402,0	0,32	30,6	0,2	6,1	567,8	133,0	633,8	10,0			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	5,1	5,6	23,3	165,0	0,1	0,4	0	0,1	92,8	23,2	118,3	1,1	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	345	10,1	9,5	73,3	450,9	0,1	0,4	0	0,1	110,7	35,8	171,8	2,5		
II Завтрак															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,8	2,4	4,7	52,4	0	0,5	0	0	102	11,2	72	0,1	434	2008
Итого за прием пищи:	100	2,8	2,4	4,7	82,4	0	0,5	0	0	102	11,2	72	0,1		
Обед															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	40	0,5	0	4,4	20,8	0	0,8	0,8	0,2	17,6	13,1	19	0,4	41	2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ С Т/О	200	7,1	8,2	5,9	127,2	0	7,1	0,2	0,4	37,7	21,2	79,6	1,3	88	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	7,7	5,2	9,0	113,3	0	0,2	0	2,4	14,0	17,7	100,5	0,8	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,7	17,66	122,67	0,12	4,35	0,03	0,17	40,89	25,23	73,95	0,96	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	К/К	2008
Итого за прием пищи:	630	21,3	18,5	69,76	552,47	0,22	12,45	1,03	4,27	125,29	88,13	316,55	5,46		
Полдник															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	8,3	10,2	24	221,7	0,1	0	0,1	0,9	168,4	11,7	110,4	0,9	206	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	11,7	47,2	0	0	0	0	2,9	2,3	4,4	0,5	к/к	к/к
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	430	8,8	10,6	45,5	335,9	0,1	10	0,1	1,5	187,3	22,0	125,8	3,6		
Всего за день:		43,0	41,0	193,26	1421,67	0,42	23,35	1,13	5,87	525,29	157,13	686,15	11,66		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	14	2008	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,4	5,4	22,4	155,3	0,1	0,3	0	0,1	87,5	20,0	131,0	0,6	184	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	320	11,2	10,5	54,8	355,8	0,2	1,0	0	0,8	303,9	44,9	296,1	2,1			
II Завтрак																
РЯЖЕНКА	100	2,99	1	4,18	39,84	0,02	0,5	0	0	123,5	13,94	91,63	0	435	2008	
Итого за прием пищи:	100	2,99	1	4,18	39,84	0,02	0,5	0	0	123,5	13,94	91,63	0			
Обед																
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,3	3,3	37,2	0	1,6	0,1	1	9,7	7,5	16,2	0,4	45	2012	
ЩИ ИЗ СВ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ С Т/О	180	2,3	3,5	11,2	85,6	0	0,5	0,2	0,2	17,3	6,5	27,9	0,5	106	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	1,8	4,8	11,3	96,9	0	8,2	0,5	1,1	33,4	21,8	45,3	1,0	351	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	16,5	20,3	5,3	269,8	0,1	1,0	0	3,5	16,1	19,8	143,0	2,0	259	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
Итого за прием пищи:	610	23,5	31,3	62,9	638,0	0,2	11,3	0,8	6,9	91,6	66,5	275,9	5,9			
Полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	5,7	7,6	31,4	218,0	0	0	0	0,4	33,9	20,9	87,6	0,7	193	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к	
ФРУКТЫ	95	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1	к/к	к/к	
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	375	7,0	8,4	71,9	411,6	0	9,5	0	1,0	54,9	33,2	116,8	3,4			
Всего за день:		43,69	50,2	200,78	1445,24	0,42	22,3	0,8	8,7	573,9	158,54	780,43	11,4			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,1	6,1	25,7	179,2	0,1	0,4	0	0,1	101,0	23,0	151,1	0,6	184	2008	
КИСЕЛЬ	180	4,2	3,4	18,9	123,7	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к	
ВАФЛИ	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0	0	0	0	7,3	5	22,5	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	385	13,2	12,3	75,9	458,4	0,3	1,1	0	0,8	261,1	52,4	306,6	2,5			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4			
Обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,5	2,0	3,4	34,1	0	1,9	0,2	0,9	9,4	7,9	15,5	0,4		2012	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,5	2,3	12,0	95,6	0,1	5,2	0,2	0,3	20,8	19,0	41,5	0,7	87	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЕ ОТВАРНЫЕ	130	10,3	13,4	21,7	247,3	0,1	10,0	0	1,9	19,7	36,5	141,2	2,3	299	2008	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНОЙ	60	19,3	21,5	3,7	283,7	0,1	0,8	0,1	0,4	36,4	19,3	174,2	1,7	319	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
Итого за прием пищи:	610	39,9	39,6	73,6	809,2	0,4	17,9	0,5	4,6	101,4	93,6	415,9	7,1			
Полдник																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	130	2,96	2,55	11,28	80,6	0,04	0,52	0,01	0,16	77,48	9,88	64,48	0,78	112	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	380	3,46	2,95	35,78	146,7	0,04	10,52	0,01	0,76	95,98	19,88	79,18	3,38			
Всего за день:		44,06	48,95	200,38	1437,3	0,74	31,52	0,51	6,16	465,48	169,88	808,68	14,38			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	14	2008	
КАША ОВСЯНАЯ(ГЕРКУЛ) МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,8	7,0	27,5	196,8	0,1	0,5	0	0,9	103,6	32,9	128,6	0,9	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	340	9,2	13,3	39,9	333,5	0,2	0,6	0	1,6	199,5	44,1	208,4	2,6			
II Завтрак																
РЯЖЕНКА	100	3	1	4,2	40	0,02	0,5	0	0	124	14	92	0	435	2008	
Итого за прием пищи:	100	3	1	4,2	40	0,02	0,5	0	0	124	14	92	0			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	2,3	3,3	37,2	0	1,6	0,1	1	9,7	7,5	16,2	0,4	45	2012	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	180	4,61	3,24	13,37	101,42	0,12	4,32	0,15	0,22	35,96	27,33	99,98	1,37	99	2008	
КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	11,2	9,3	4,8	147,7	0	0	0	0,4	9,3	11,3	97,2	1,5	281	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	120	2,9	4,8	30,7	177,6	0	0	0	0,3	3,6	19,3	58,7	0,4	315	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
Итого за прием пищи:	600	19,61	25,04	74,97	512,42	0,22	5,92	0,25	3,02	73,66	76,33	315,58	5,67			
Полдник																
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	9,4	4,6	70,1	358,3	0,1	0	0	0,9	24,3	15,0	80,8	1,1	454	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к	
ФРУКТЫ	95	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1	к/к	к/к	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	335	11,2	9,9	100,4	567,2	0,1	9,5	0	1,5	50,7	30,6	122,0	4,2			
Всего за день:		43,01	49,24	210,47	1453,12	0,54	16,52	0,25	6,12	447,86	165,03	737,98	12,47			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	14	2008	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,1	5,5	20,1	147,1	0	0,4	0	0,6	87,0	12,4	72,4	0,3	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	4,4	3,7	16,1	115,9	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	320	12,8	12,5	50,9	360,6	0,2	1,2	0	1,3	321,3	46,7	261,0	2,2			
II Завтрак																
РЯЖЕНКА	100	3	1	4,2	40	0,02	0,5	0	0	124	14	92	0	435	2008	
Итого за прием пищи:	100	3	1	4,2	40	0,02	0,5	0	0	124	14	92	0			
Обед																
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,5	2,0	3,4	34,1	0	1,9	0,2	0,9	9,4	7,9	15,5	0,4		2012	
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	180	5,0	5,2	16,6	134,9	0,1	7,1	0,2	0,1	26,7	24,8	79,2	1,1	92	2008	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,9	4,5	27,6	166	0,04	0	0,03	0,5	20	17	134	1	181	2008	
РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ	60	19,3	21,5	3,7	283,8	0,1	0,8	0,1	0,4	36,5	19,3	174,3	1,7	319	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
Итого за прием пищи:	640	22,0	23,6	89,5	676,6	0,34	9,8	0,53	3,0	109,0	80,1	446,5	6,2			
Полдник																
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	3,04	8,4	32,88	217,6	0,05	9,6	0,06	0,56	12,8	6,4	28	0	453	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к	
ФРУКТЫ	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	к/к	к/к	
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,5	3,8	7,4	82,5	0,1	0,8	0	0	160,7	17,7	113,4	0,2	434	2008	
Итого за прием пищи:	450	6,04	11,6	58,78	381,5	0,15	19,4	0,06	1,16	190,4	33,3	155,0	2,6			
Всего за день:		43,84	48,7	203,38	1458,7	0,71	30,9	0,59	5,46	744,7	174,1	954,5	11,0			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	3,6	5,5	19,9	144,1	0	0,4	0	0,2	84,9	17,9	83,3	0,3	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	340	8,0	8,7	54,6	369,5	0,1	0,4	0	0,9	101,5	31,6	140,1	2,5			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4			
Обед																
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	40	0,9	3,6	4,9	54,6	0	2,3	0	1,6	19	11,3	22,2	0,7	33	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	180	4,61	3,24	13,39	101,52	0,12	4,32	0,15	0,22	36	27,36	100,08	1,37	99	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9	8,28	4,2	124,8	0,02	1,2	0	1,32	6	12	86,4	1,2	285	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,9	8,7	37,7	252,9	0,1	0	0	1,4	10,4	7,9	44,7	1	317	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,45	0,08	23,78	98,25	0,02	0	0,01	0,38	15,75	12	17,25	0,53	402	2008	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
Итого за прием пищи:	630	30,16	30,30	100,17	734,07	0,36	7,82	0,16	6,02	96,15	80,06	314,13	6,80			
Полдник																
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ	65	2,7	6,6	32,3	196,8	0	3,8	0	0,9	14,2	7,2	27,8	0,4	446	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к	
ФРУКТЫ	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	305	3,2	7,0	40,8	278,2	0	12,8	0	1,5	31,1	16,4	41,4	2,8			
Всего за день:		41,86	46,10	205,67	1424,77	0,46	23,02	0,16	8,42	235,75	132,06	502,63	13,50			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	14	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯН(ГЕРКУЛ)	150	4,6	6,6	20,1	159,1	0	0,6	0	0,3	119,7	21,9	108,0	0,4	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	340	12,4	11,7	48,5	359,6	0,1	1,3	0	1,0	336,1	46,8	273,1	1,9		
II Завтрак															
РЯЖЕНКА	100	3	1	4,2	40	0,02	0,5	0	0	124	14	92	0	435	2008
Итого за прием пищи:	100	3	1	4,2	40	0,02	0,5	0	0	124	14	92	0		
Обед															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	40	0,5	2,0	3,4	34,1	0	1,9	0,2	0,9	9,4	7,9	15,5	0,4		2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ С Т/О	180	6,6	6,2	12,8	133,2	0,1	6,6	0,2	1,0	20,7	25,2	88,4	1,4	83	2012
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	5,2	33,3	192,0	0	0	0	0,3	3,9	20,9	63,5	0,5	315	2012
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ(ПАРОВЫЕ)	60	16,5	20,3	5,3	269,8	0,1	1,0	0	3,5	16,1	19,8	143,0	2,0	259	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	610	20,0	30,1	89,6	777,6	0,3	9,5	0,4	6,8	65,2	84,7	353,9	6,3		
Полдник															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	5,0	4,3	15,8	122,7	0	0,6	0	0,1	114,9	15,0	93,7	0,3	93	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к
ФРУКТЫ	80	0,3	0,3	7,8	37,6	0	8	0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8	к/к	к/к
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
Итого за прием пищи:	410	6,2	5,6	58,5	305,6	0	8,6	0	0,6	135,0	26,4	117,0	3,0		
Всего за день:		41,6	48,4	200,8	1482,8	0,42	19,9	0,4	8,4	660,3	171,9	836,0	11,2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,7	8,1	27,8	211,3	0,2	0,5	0	1,2	112,7	50,8	168,2	1,4	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,08	0,08	20,93	84,75	0,01	1,5	0	0,08	3,75	1,5	6	0,3	411	2008	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к	
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	360	10,58	9,88	83,93	467,05	0,31	2,0	0	1,98	125,15	60,7	215,3	3,1			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	3	1	4,2	40	0,02	0,5	0	0	124	14	92	0	435	2008	
Итого за прием пищи:	100	3	1	4,2	40	0,02	0,5	0	0	124	14	92	0			
Обед																
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	180	4,25	1,87	18,22	107,28	0,13	5,04	0,17	0,29	18,72	51,12	90	1,8	93	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130	14,7	14,01	11,66	231,42	0,09	4,35	0,01	1,91	18,27	31,32	165,3	2,61	258	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	510	22,25	29,8	62,68	587,20	0,32	9,39	0,18	3,30	52,09	93,34	298,8	6,41			
Полдник																
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	60	6,4	5,6	43,7	249,9	0,1	0,2	0	1,0	44,3	11,5	72,4	0,6	к/к	к/к	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к	
ФРУКТЫ	80	0,3	0,3	7,8	37,6	0	8	0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	290	6,8	6,9	61,2	326,6	0,1	8,2	0	1,5	59,6	19,9	84,9	2,8			
Всего за день:		42,63	47,6	212,01	1420,85	0,75	20,09	0,18	6,78	360,84	187,94	691,0	12,31			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	14	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,1	5,1	25,0	167,6	0,1	0,4	0	0,1	100,9	23,1	151,4	0,6	184	2008
КИСЕЛЬ	150	3,5	2,8	15,9	103,7	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2	к/к	к/к
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	340	10,9	11,2	65,6	368,9	0,2	1,1	0	0,8	317,3	48,0	316,5	2,1		
II Завтрак															
РЯЖЕНКА	100	3	1	4,2	40	0,02	0,5	0	0	124	14	92	0	435	2008
Итого за прием пищи:	100	3	1	4,2	40	0,02	0,5	0	0	124	14	92	0		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	2,3	3,3	37,2	0	1,6	0,1	1	9,7	7,5	16,2	0,4	45	2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ С Т/О	180	4,6	6,8	10,7	125,1	0,1	7,7	0,2	0,2	33,5	22,3	69,1	1,1	90	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6,0	33,6	218	0,18	0	0,03	0,5	16	118	176	4	181	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	21,4	24,0	4,4	318,3	0,1	0,9	0,1	0,5	40,0	21,4	193,9	1,9	319	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	650	20,3	23,5	82,6	778,0	0,48	10,2	0,43	3,3	115,7	180,3	498,7	9,4		
Полдник															
КАРТОФЕЛЬНО-РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА	100	9,3	11,4	14,4	198,8	0	3,1	0,1	0,7	61,9	25,8	137,9	0,7	250	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к
ФРУКТЫ	80	0,3	0,3	7,8	37,6	0	8	0	0,5	12,8	6,4	8,8	1,8	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	330	8,7	11,7	47,9	275,5	0	11,1	0,1	1,2	77,2	34,2	150,4	2,9		
Всего за день:		42,9	47,4	200,3	1462,4	0,70	22,9	0,53	5,3	634,2	276,5	1057,6	14,4		

МБДОУ "Черемшанский детский сад № 2 "Березка"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	453,8	462,7	2062,0	14403,2	5,0	242,1	5,0	69,2	4887,2	1515,4	7033,7	116,9
Среднее значение за период	45,38	46,27	206,20	1440,32	0,50	24,21	0,50	6,92	488,72	151,54	703,37	11,69

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Ясли 10 часов	358	100	482	233	
---------------	-----	-----	-----	-----	--