



Утверждаю
Директор
Васильев М.С.

Согласовано
Заведующий МДОУ Детский сад № 140
С.В. Воробьева

Возмездно
Согласовано
С.В. Воробьева

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

Витамины

В1, мг

С, мг

А, мг

В2, мг

Ca, мг

Mg, мг

P, мг

Fe, мг

K, мг

I, мг

F, мг

Se, мг

Прием 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, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																		
Суп с хлебными сухарями, картофельное пюре	150	4,1	3,0	15,8	0,10	0,40	10,10	0,03	0,10	37,10	108,30	0,80	172,50	37,10	0,05	0,05	34	
Чай с молоком	150	1,0	2,0	10,4	0,03	0,40	12,10	0,03	0,10	130,10	13,70	0,40	57,50	0,10	0,05	0,05	378	
Всего за прием пищи	300	5,1	5,0	26,2	0,13	0,80	22,20	0,06	0,20	261,20	122,00	1,20	230,00	37,20	0,10	0,10		
Молоко сливочное (пастеризованное)	8	0,1	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	
Итого за прием пищи	308	5,2	5,1	26,3	0,13	0,80	22,20	0,06	0,20	261,20	122,00	1,20	230,00	37,20	0,10	0,10		
2 Завтрак																		
Сок апельсиновый	150	0,3	0,0	15,2	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	
Итого за прием пищи	150	0,3	0,0	15,2	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																		
Суп с макаронными изделиями и курицей	150	4,1	1,8	9,8	0,03	0,40	8,40	0,03	0,10	17,10	54,10	0,80	67,50	37,10	0,05	0,05	311	
Пюре картофельное	150	7,0	12,7	10,8	0,03	0,40	10,40	0,03	0,10	130,10	13,70	0,40	57,50	0,10	0,05	0,05	279	
Молоко сливочное (пастеризованное)	20	0,1	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	
Всего за прием пищи	320	11,2	14,6	30,7	0,06	0,80	18,80	0,06	0,20	261,20	122,00	1,20	230,00	37,20	0,10	0,10		
Молоко сливочное (пастеризованное)	8	0,1	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	346	
Итого за прием пищи	328	11,3	14,7	30,8	0,06	0,80	18,80	0,06	0,20	261,20	122,00	1,20	230,00	37,20	0,10	0,10		
Уплотненный полдник																		
Сметана натуральная	140	10,7	13,4	3,3	0,10	0,30	22,60	0,03	0,10	104,20	14,50	1,60	186,90	60,40	0,20	0,00	210	
Сыр (пастеризованный)	10	2,6	2,6	0,0	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	130,00	5,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	
Ватрушка с яблоком	25	1,9	0,7	12,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	3,30	0,10	32,80	0,40	0,00	0,00		
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	4,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	0,20	8,00	0,00	0,00	0,00	376	
Итого за прием пищи	325	15,3	16,7	20,7	0,10	0,40	48,60	0,03	0,10	248,30	24,40	2,40	246,20	67,70	0,20	0,00		
Всего за день:		39,5	45,2	115,6	0,30	3,60	108,30	0,19	0,40	484,30	100,10	5,40	945,50	169,10	0,40	0,00		

2 день

Прием 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 рисовая молочная ядрица	150	3,6	2,5	20,9		0,00	0,40	0,70	0,00	0,10	89,30	18,40	85,20	0,30	132,20	31,60	0,00	0,00	33	2010	
Кисель из молока	150	4,1	4,0	12,4		0,10	0,70	15,60	0,00	0,10	136,80	23,40	106,70	0,60	223,50	11,70	0,09	0,00	382	2015	
Батон багетный	25	1,9	0,7	12,9		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	8,30	21,30	0,10	32,80	0,80	0,89	0,00			
Масло сливочное (порционная)	8	0,1	5,8	0,1		0,00	32,00	0,00	0,10	0,00	1,00	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Итого за прием пищи:	333	9,7	13,0	48,7		1,10	57,30	0,10	0,20	0,20	232,50	50,10	215,60	1,40	386,70	44,20	0,00	0,00			
2 Завтрак																					
Рблико	130	0,5	0,5	12,7		0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,50	361,40	2,60	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,7		0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,50	361,40	2,60	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с сосисками и говядиной	150/10	6,2	3,3	17,4		0,00	2,80	0,10	0,00	0,00	21,30	16,50	66,90	1,30	273,60	43,50	0,00	0,00	108/109	2015	
Гуляш мясной со сметаной	30/30	6,1	16,4	2,7		0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	6,80	7,90	7,90	0,10	31,90	10,60	0,00	0,00	4/8	2024	
Каша гречневая рассычатая	110	1,6	4,2	30,0		0,00	9,40	0,10	0,10	0,10	94,20	14,80	3,30	0,10	194,00	33,70	0,00	0,00	17	2015	
Салат натуральный свежий	30	0,3	0,1	1,1		0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,70	9,00	2,00	0,00	87,00	0,60	0,00	0,00	71	2015	
Кисель плодово-ягодный	160	0,5	0,5	18,4		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	1,10	4,10	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8/8		
Хлеб ржаной багетный	35	0,4	0,4	12,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,10	0,10	49,00	2,30	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	546	21,6	24,4	81,6		0,00	11,00	0,00	0,10	0,10	63,80	136,60	217,90	6,40	647,90	107,40	0,00	0,00			
Уплотненный полдник																					
Запеканка творожная с яблоками	120	14,8	9,0	30,3		0,00	1,30	15,70	0,10	0,10	107,00	20,10	148,70	1,30	190,40	30,10	0,00	0,00	297	2013	
Сыр из хвост	20	0,1	0,1	3,9		0,00	0,00	2,50	0,00	0,00	7,20	0,80	0,80	0,00	21,60	0,00	0,00	0,00	0/6	2013	
Чай с мятой подслащенный сахаром	150	0,1	0,1	4,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	3,60	2,30	0,00	9,00	0,00	0,10	0,10	376	2016	
Выпечка хлебная	50	4,6	5,1	18,6		0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	37,90	0,60	56,10	29,10	0,00	0,00	424	2015	
Итого за прием пищи:	340	19,6	14,3	67,3		0,10	1,30	18,60	0,10	0,10	127,60	30,20	189,20	2,10	276,10	60,10	0,00	0,00			
Всего за день:		51,4	52,0	210,3		1 572,2	0,50	26,40	86,50	0,30	0,70	445,10	219,30	876,90	12,80	1476,70	211,30	0,00	0,00		

2

4 день

Прием пищи, наименование блюда																	
Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур			
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		K, мг	I, мг	F, мг
Завтрак																	
150	4,7	2,8	25,3	150,1	0,10	0,40	0,00	0,10	88,40	26,00	104,40	0,70	156,00	31,90	0,00	0,00	2010
150	2,8	2,8	10,4	15,0	0,00	0,10	0,00	0,10	108,10	13,70	75,80	0,40	157,50	9,10	0,00	0,00	2015
25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	8,30	21,30	0,50	32,10	0,90	0,00	0,00	2015
40	4,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,10	0,10	0,10	11,70	3,90	61,40	0,80	56,00	8,00	0,00	0,00	2015
365	14,2	10,3	48,9	363,4	0,10	0,50	0,10	0,30	220,70	51,90	262,90	2,40	464,70	49,90	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:																	
2 Запирок																	
140	0,8	0,2	15,2	84,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	6,20	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	2016
150	0,8	0,2	15,2	84,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	6,20	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:																	
Обед																	
170	5,3	1,6	12,0	83,4	0,10	0,50	0,00	0,10	11,30	11,20	42,40	1,00	49,30	4,00	0,00	0,00	2015
50	7,8	7,3	2,4	17,7	0,00	0,00	0,00	0,10	10,10	11,10	71,70	1,10	62,70	20,50	0,00	0,00	2024
110	4,8	3,0	29,3	165,7	0,10	0,50	0,10	0,10	26,10	8,20	98,20	0,70	57,60	44,60	0,00	0,00	2015
140	3,4	0,1	11,4	15,7	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
38	1,4	0,4	12,0	67,1	0,10	0,00	0,00	0,00	6,30	0,60	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00	
516	20,5	13,0	69,1	490,1	0,30	0,70	0,10	0,40	61,30	45,70	179,60	4,30	164,70	107,40	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:																	
Уплотненный полдник																	
120/60	10,7	14,0	12,4	263,4	0,00	1,40	0,00	0,10	40,70	25,30	165,70	2,30	337,10	67,70	0,00	0,00	2015
150	2,1	0,0	4,5	11,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	2,10	7,30	0,30	8,00	0,00	0,00	0,00	2015
50	8,1	2,9	26,5	153,3	0,10	0,00	0,00	0,00	55,80	8,20	69,70	0,60	61,00	21,80	0,00	0,00	2024
25	1,7	0,3	8,4	61,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	4,00	21,80	1,00	34,10	1,40	0,00	0,00	
395	24,6	17,2	49,8	476,5	0,10	1,40	0,00	0,10	108,10	40,80	269,50	4,10	456,10	90,90	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:																	
Всего за день:																	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества								№ рецептур	
		Белок, г	Жир, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг		F, мг
Завтрак																	
Каша овсяная молочная вареная	150	4,0	2,8	16,8	0,02	0,50	11,30	0,00	0,10	111,00	18,00	115,00	0,40	169,20	32,50	0,00	36
Корблик напиток на молоке	150	3,8	3,7	12,9	0,10	0,70	15,60	0,00	0,10	136,40	18,00	102,70	0,30	200,20	11,70	0,00	379
Батон ванильный	25	1,9	0,7	12,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,60	32,80	0,90	0,00	2015
Масло сливочное (порция)	8	0,1	5,8	0,1	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,50	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	14
Итого за прием пищи:	333	9,8	13,3	42,7	0,12	1,20	58,90	0,10	0,20	255,90	44,30	239,40	1,20	403,40	45,10	0,00	0,00
2 Завтрак																	
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,00	10,40	14,30	2,90	361,40	2,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,00	10,40	14,30	2,90	361,40	2,80	0,00	0,00
Обед																	
Рыбный суп с картофелем, морковью	150	6,4	1,8	10,3	0,13	0,30	0,10	0,00	0,00	21,30	17,70	57,40	1,30	318,60	39,50	0,00	96
Суп из макарон	150	7,7	9,6	0,6	0,00	0,30	22,30	0,40	0,30	20,50	8,50	81,20	0,70	40,30	16,20	0,00	289/116
Картофельное пюре с мясом	110	2,9	2,0	7,1	0,00	0,00	20,60	0,10	0,00	56,10	18,90	48,40	1,00	294,50	23,40	0,00	118
Хлеб ржаной из муки (батоны)	160	0,2	0,2	9,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	3,70	1,40	0,00	45,00	0,00	0,00	348
Хлеб ржаной ванильный	39	0,4	0,4	12,9	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:	508	17,2	14,4	39,1	0,13	0,60	30,30	0,50	0,60	123,00	55,20	213,70	4,80	687,40	81,10	0,00	0,00
Уплотненный полдник																	
Пирожок	140	21,5	7,6	21,6	0,00	0,40	26,20	0,40	0,40	179,10	28,80	23,60	1,00	211,20	6,80	0,00	227
Омлет с грибами	20	0,1	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Чай с сахаром	160	0,1	0,1	4,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	176
Хлеб ржаной из муки	10	1,0	0,2	10,7	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:	328	22,7	13,8	48,4	0,10	0,40	26,20	0,40	0,40	189,10	30,80	23,60	1,00	238,20	6,80	0,00	0,00
Всего за день:		50,2	41,7	140,9	0,30	36,80	117,40	0,60	1,00	589,20	142,30	702,50	10,70	1650,70	135,30	0,00	0,00

6 день

Прием пищи, наименование блюда																
Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ 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		Na, мг
Завтрак																
150	3,8	2,5	17,1	112,4	0,00	0,40	10,10	0,00	0,10	92,80	12,40	72,50	0,30	142,50	31,60	31
150	2,9	2,8	10,4	85,5	0,00	0,50	12,20	0,00	0,10	110,20	15,20	78,90	0,70	98,10	9,10	370
20	1,5	0,8	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
8	0,1	5,8	0,1	55,6	0,00	0,00	12,00	0,10	0,00	1,10	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	14
328	8,3	11,8	37,9	303,2	0,00	0,90	54,30	0,10	0,20	209,30	34,30	170,80	1,40	338,00	41,40	0,00
Итого за прием пищи:																
2 Завтрак																
150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	369
150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00
Итого за прием пищи:																
Обед																
150	4,5	1,8	9,6	72,8	0,00	0,60	0,10	0,00	0,00	17,60	8,10	34,10	0,80	87,50	37,50	111
350	8,3	9,3	3,4	116,8	0,00	1,00	1,70	0,00	0,10	13,50	11,20	71,20	0,50	186,20	44,40	2015
110	0,6	4,2	30,0	18,9	0,00	0,00	0,40	0,10	0,10	18,10	18,50	141,80	3,40	189,80	33,70	171
30	0,3	0,1	3,1	9,2	0,00	7,50	1,10	0,00	0,00	4,20	6,20	7,80	0,20	87,00	2,60	2015
150	3,4	0,1	13,4	55,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	349
36	2,4	0,4	12,5	102,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	31,30	1,40	491,00	2,00	0,00
556	22,5	15,9	68,3	523,9	0,10	9,10	22,10	0,10	0,10	64,10	208,00	288,00	6,70	441,80	118,20	0,00
Итого за прием пищи:																
Уплотненный полдник																
140	10,7	13,4	3,3	197,5	0,10	0,30	22,80	1,80	0,30	104,20	14,30	343,70	1,80	198,40	210	3015
10	2,6	2,6	0,8	14,4	0,00	0,10	2,10	0,00	0,00	103,10	5,20	61,00	0,10	9,10	0,00	3015
25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	8,30	21,30	0,50	32,80	0,00	0,00
150	0,1	0,0	4,5	18,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	2,60	2,30	0,30	8,00	0,00	3015
325	15,3	16,7	20,7	314,7	0,10	0,40	45,80	1,80	0,30	217,80	32,40	248,30	2,40	249,20	61,70	0,00
Итого за прием пищи:																
46,9	44,6	142,3	1206,4	0,40	13,40	122,20	2,90	1,00	501,70	189,50	717,60	12,60	1209,10	222,80	0,00	0,00
Всего за день:																

в

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	А, мкг	В, мг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	P, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг				
Завтрак																				
Каша молочная молочная жидкая	150	4,4	2,9	19,5	0,10	0,40	9,70	0,00	0,10	91,70	24,20	89,70	0,60	159,80	30,20	0,00	0,00	32	2010	
Каша с молоком	150	4,1	4,0	14,8	0,10	0,70	15,60	0,00	0,10	135,80	23,40	106,70	0,60	221,50	11,70	0,00	0,00	362	2015	
Батон бездрожжевой	25	1,9	0,7	12,9	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	14	2015	
Масло сливочное (персиковое)	8	0,1	5,8	0,1	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	333	10,5	13,4	47,3	0,20	1,10	57,30	0,10	0,20	235,50	55,60	230,10	1,70	417,30	44,90	0,00	0,00			
2 Завтрак																				
Рисовый	130	0,5	0,5	12,7	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	20,40	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	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	20,40	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00			
Обед																				
Щи из свиной лапты с картофелем и грибами	150	3,1	3,0	9,1	0,00	0,00	3,30	0,00	0,00	27,90	13,90	40,70	1,10	171,40	38,30	0,00	0,00	88	2015	
Рыба, тушеная с овощами	300	9,4	5,4	3,4	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	91,60	133,10	0,70	327,70	123,30	0,00	0,00	374	2015	
Картофельное пюре	130	2,8	3,9	11,1	0,10	0,10	0,00	0,00	0,10	35,10	25,90	74,70	1,00	662,30	47,40	0,00	0,00	198	2015	
Овощи натуральные свежие	30	0,2	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015	
Свиная натуральная сосиски	140	0,0	0,0	16,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	174		
Кисель плодово-ягодный	30	2,4	0,4	12,3	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			
Хлеб зерновой бездрожжевой	30	2,4	0,4	12,3	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	606	17,9	12,7	58,6	0,20	1,57	17,70	0,10	0,20	121,10	68,40	282,90	4,37	1211,40	211,20	0,00	0,10			
Уплотненный полдник																				
Котлета "рыбная"	70	9,3	11,6	7,0	0,00	1,30	13,40	0,00	0,00	19,70	18,10	40,90	1,20	60,80	25,10	0,00	0,00	178	2015	
Макаронные изделия отварные	110	4,6	3,0	26,4	0,10	0,10	0,00	0,00	0,10	21,00	11,10	34,20	0,70	92,40	4,10	0,00	0,00	369	2015	
Чай с сахаром с сахарным сиропом	150	0,1	0,0	4,5	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	376	2015	
Батон бездрожжевой	20	1,5	0,7	12,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Выпечка сладкая	50	3,5	2,1	14,0	0,00	0,00	4,40	0,00	0,00	29,30	11,90	40,90	0,40	82,60	17,90	0,00	0,00	148	2015	
Итого за прием пищи	405	18,9	17,4	60,8	0,10	1,30	17,80	0,10	0,10	73,70	40,40	116,50	3,00	236,50	88,50	0,00	0,00			
Всего за день:		48,7	44,0	205,4	0,60	37,37	101,70	0,20	0,60	453,56	200,18	723,82	11,97	2227,00	347,10	0,00	0,10			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Эквивалентная энергия, 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	
Завтрак																
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4,7	2,8	25,3	0,10	0,40	9,40	0,00	0,10	10,40	20,00	104,40	0,70	158,00	31,90	38
Чай с молоком	150	2,5	2,4	9,6	0,00	0,40	10,30	0,00	0,10	92,60	11,90	64,60	0,40	135,80	7,70	378
Батон изюмный	25	1,9	0,7	12,9	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	5,60	8,30	21,30	0,50	32,90	0,90	2015
Сыр (порционный)	10	2,6	2,6	0,6	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,90	0,00	15
Итого за прием пищи:	335	11,7	8,5	47,8	0,10	0,90	42,70	0,00	0,20	209,50	51,20	251,50	1,70	335,90	40,50	2015
2 Завтрак																
Салат фруктовый	150	0,8	0,7	15,2	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	349
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,7	15,2	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	2015
Обед																
Суп картофельный с овощами и сметаной	150	3,7	0,2	11,0	0,10	0,30	3,20	0,40	0,40	10,40	20,00	104,40	0,70	158,00	31,90	38
Пюре из картофеля с говядиной	120	12,4	17,9	13,8	0,00	10,10	10,60	0,10	0,10	10,60	21,00	106,00	0,70	158,00	31,90	38
Овощи тушеные с консервированным	15	0,5	0,3	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Рис отваренный с маслом	150	0,3	0,1	14,5	0,00	3,30	0,10	0,10	0,10	10,60	21,00	106,00	0,70	158,00	31,90	38
Хлеб зерновой бездрожжевой	80	2,4	2,4	0,6	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,90	0,00	15
Итого за прием пищи:	501	19,5	23,8	52,2	0,20	16,70	46,90	0,60	0,60	42,10	47,00	242,00	1,40	411,90	65,30	
Уплотненный полдник																
Пюре из картофеля с яблоками	150	14,9	9,0	12,1	0,00	1,30	14,70	0,10	0,10	10,60	21,00	106,00	0,70	158,00	31,90	38
Суп из курицы	20	0,1	0,0	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Чай с сахаром и лимоном	10	0,1	0,0	4,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Хлеб зерновой бездрожжевой	18	1,0	1,0	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Итого за прием пищи:	308	16,0	10,0	21,2	0,00	1,30	14,70	0,10	0,10	10,60	21,00	106,00	0,70	158,00	31,90	
Всего за день:																

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг	
Завтрак																		
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,9	2,5	16,7	0,00	0,49	8,70	0,00	92,30	17,70	94,10	0,70	153,20	31,30	0,00	0,00	35	2010
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,3	3,2	12,1	0,00	0,60	13,50	0,00	119,20	16,10	68,00	0,30	174,70	10,10	0,00	0,00	379	2015
Батон батонарный	25	1,9	0,7	12,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,30	32,80	0,90	0,00	0,00		
Масло сливочное (подливки)	8	0,1	5,8	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	333	5,2	12,2	41,6	0,00	1,09	55,20	0,00	216,90	42,10	205,60	1,50	361,90	42,30	0,00	0,00		
2. Завтрак																		
Суп	130	0,5	0,5	12,7	0,00	11,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,50	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,7	0,00	11,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,50	361,40	2,60	0,00	0,00		
Обед																		
Суп-пюре картофельный с морковью	150	2,7	4,5	6,8	0,00	3,30	6,80	0,00	21,40	11,00	40,60	2,60	200,50	20,30	0,00	0,00	158	2026
Рис отварной с курицей	180	11,5	11,5	16,6	0,10	20,10	7,10	0,10	5,40	40,00	130,10	1,50	146,50	43,50	0,00	0,00	143716	2015
Салат овощной с курицей	30	0,9	0,9	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Салат овощной с курицей	150	0,4	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2016
Пюре картофельное с морковью	30	2,4	2,4	12,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	346	15,2	13,5	50,5	0,10	26,10	13,90	0,10	21,40	11,00	141,10	4,20	347,00	63,80	0,00	0,00		
Уполотенный полдник																		
Творог с сахаром	150	6,6	6,6	10,0	0,00	1,10	3,60	0,00	20,30	30,10	18,10	0,60	210,20	40,10	0,00	0,00	219	2015
Рис отварной	110	1,7	3,7	33,5	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	20,80	10,30	0,30	40,80	60,60	0,00	0,00	171	2015
Чай с сахаром	20	0,1	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Итого за прием пищи:	340	13,7	10,9	54,8	0,00	1,10	16,60	0,00	31,80	50,90	28,40	0,90	251,00	100,70	0,00	0,00		
Всего за день:																		
		38,6	37,1	163,9	0,10	41,20	97,70	0,10	369,40	176,10	611,90	10,30	1 537,10	286,80	0,00	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда																
Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, мг, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мо, мг	Р, мг	К, мг	Л, мг		М, мг
Завтрак																
150	4,0	2,8	16,8	115,7	0,00	0,50	11,30	0,00	0,10	111,80	18,00	115,00	0,40	169,20	37,50	2010
150	2,5	2,4	9,6	75,8	0,00	0,40	10,30	0,00	0,10	92,60	11,50	64,90	0,40	135,60	7,70	2015
25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	0,30	21,30	0,50	32,80	0,50	0,00
6	0,1	5,8	6,1	50,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	14
333	8,4	11,7	39,4	308,9	0,00	0,90	53,60	0,10	0,20	211,80	39,20	200,50	1,30	338,80	41,10	0,00
Итого за прием пищи:																
2 Завтрак																
110	4,4	4,8	6,0	40,5	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,00	21,00	147,50	0,20	0,00	0,00	2015
150	4,4	4,8	6,0	88,5	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,00	21,00	147,50	0,20	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:																
Обед																
150	4,0	3,0	7,7	102,8	0,00	4,20	3,10	0,00	0,10	20,50	19,50	62,70	1,30	344,20	41,50	83
350	7,0	5,0	27,5	111,2	0,10	0,70	0,70	0,00	0,20	14,00	0,70	121,00	2,80	150,80	18,20	2015
110	4,8	3,0	29,4	109,1	0,10	0,00	9,40	0,10	0,00	28,00	0,10	36,20	0,70	52,60	22,00	2015
20	0,8	0,4	5,4	10,1	0,00	0,40	1,80	0,00	0,00	10,70	0,00	11,40	0,20	6,30	1,00	2015
150	0,2	0,0	0,1	17,7	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	19,20	3,70	5,40	0,50	46,80	0,00	348
36	2,4	0,4	10,0	10,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	31,80	1,40	48,00	2,00	0,00
536	20,2	13,3	62,6	414,3	0,10	5,60	25,60	0,10	0,30	97,40	36,40	266,20	6,70	687,60	107,50	0,00
Итого за прием пищи:																
Удвоенный полдник																
140	21,5	7,6	27,6	200,7	0,00	0,40	36,50	0,30	0,30	179,10	20,00	131,00	1,00	211,20	19,00	2015
20	0,1	0,1	0,4	38,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	1,00	1,20	0,10	16,00	0,00	2015
140	0,1	0,1	0,4	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,80	2,30	0,20	11,00	0,00	2015
50	0,1	0,1	0,4	22,1	0,00	0,10	1,80	0,00	0,00	2,40	1,40	45,00	0,40	72,70	21,30	2015
360	26,3	14,2	70,7	533,3	0,10	0,50	28,90	0,30	0,30	213,40	30,60	266,10	1,70	310,70	27,50	0,00
Итого за прием пищи:																
Всего за день:																

10

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	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мкг
Итого за весь период	491,9	490,2	1 644,3	13 059,4	3,93	314,83	1 036,70	6,40	0,90	5 326,59	1 694,09	7 176,93	108,79	16 266,90	2 290,80	0,00	0,30
Средние значения за период	49,2	49,0	164,4	1 305,9	0,40	31,46	103,60	0,60	1,00	532,66	169,41	717,69	10,88	1 626,60	230,00	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,1	30,2	54,8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2. Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1-3 лет	336	142	534	352