



Согласовано
Заведующий МДОУ детский сад № 180
В.А. Р. В. Волгушевская
19.09.2013



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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углебоды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сд, мг	Нв, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Zn, мг					
																			В1, мг	С, мг	А, мкг		
Завтрак																							
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4,7	2,8	25,3	155,1	0,10	0,40	9,40	0,00	0,10	88,40	26,00	104,40	0,70	158,00	31,50	0,00	0,00	38	2010			
Чай с молоком	160	3,4	3,4	12,4	102,0	0,00	0,50	14,60	0,00	0,10	129,50	15,40	91,10	0,30	190,00	18,90	0,00	0,00	378	2015			
Ватрушка с сыром	75	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,30	21,30	0,30	33,80	0,90	0,00	0,00	14	2015			
Молоко свежее (порционно)	8	0,1	0,1	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,50	0,30	2,40	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	393	10,1	12,7	59,7	379,5	0,10	1,00	56,00	0,10	0,20	225,70	60,70	219,20	1,70	382,00	63,70	0,00	0,00	389	2015			
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	0,00			
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	0,00			
Обед																							
Суп с макаронными изделиями и едой	160/10	3,6	3,2	8,5	83,1	0,00	0,99	3,30	0,00	0,30	17,40	8,40	33,80	0,80	41,70	36,70	0,00	0,00	111	2015			
"Блины" мясные со сметанным соусом	60/25	7,0	12,7	6,8	182,3	0,00	0,53	8,40	0,00	0,00	15,10	0,00	22,30	0,30	44,18	20,20	0,00	0,00	278	2015			
Икра сельдьевая	20	0,4	1,5	1,4	21,9	0,00	1,19	0,60	0,00	0,00	9,50	5,40	11,30	0,40	77,30	5,90	0,00	0,00	75	2015			
Колбаса из мяса свинины	150	0,1	0,1	16,4	44,0	0,00	1,30	0,60	0,00	0,00	11,20	3,70	3,00	0,60	84,10	0,90	0,00	0,00	342	2015			
Хлеб ржаной издрозованный	36	2,4	0,4	12,6	62,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,20	1,40	46,90	2,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	451	13,5	17,4	45,1	393,9	0,10	3,90	11,70	0,00	0,30	59,60	30,30	101,50	3,40	296,20	65,40	0,00	0,00	210	2015			
Уплотненный полдник																							
Омлет натуральный	140	10,7	13,4	3,3	197,5	0,10	0,30	22,80	1,80	0,30	104,20	14,90	163,70	1,60	168,50	60,80	0,00	0,00	19	2015			
Сыр (покупной)	10	2,6	2,8	0,0	34,4	0,00	3,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	19	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	12,40	0,00	0,00	0,00	376	2015			
Ватрушка с мясом	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,30	21,30	0,30	33,80	0,90	0,00	0,00	108	2010			
Ватрушка с сыром	25	4,0	2,1	32,7	160,5	0,00	0,00	4,40	0,00	0,00	21,20	7,30	39,80	0,50	60,90	17,50	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	375	19,3	18,8	48,9	464,3	0,10	0,40	50,00	1,80	0,30	239,30	38,10	288,00	3,00	332,40	79,60	0,00	0,00					
Всего за день:		42,8	48,8	104,8	1294,7	0,30	4,90	117,70	1,60	0,80	524,80	119,10	609,50	8,10	1019,60	188,70	0,00	0,00					

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг			Ca, мг
Завтрак																				
Миска из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4.1	3.3	15.9	115.2	0.10	6.40	10.10	0.00	0.10	97.10	37.50	105.30	0.60	172.50	32.50	0.00	0.00	34	2010
Корфейный напиток на молоке	150	3.6	3.7	12.9	105.1	0.10	6.70	15.90	0.00	0.10	135.40	18.00	100.70	0.30	200.20	11.70	0.00	0.00	379	2015
Салат овощной	25	1.9	0.7	12.9	69.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	8.30	21.30	0.50	32.80	0.00	0.00	0.00			
Мюсли злаковые (пшеница)	5	0.1	0.1	0.3	22.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	2.40	0.00	1.30	0.00	0.00	14	2015	
Яйца вареные	40	4.8	4.0	0.3	62.4	0.00	0.00	0.10	0.00	0.10	18.70	3.80	61.40	0.00	50.00	0.00	0.00	209	2015	
Итого за прием пищи:	373	14.7	17.5	42.0	404.5	0.20	11.6	57.40	1.00	0.30	259.60	57.60	201.10	2.20	462.70	53.10	0.00			
2 Завтрак																				
Сок	130	0.6	0.6	12.7	61.1	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	20.60	10.40	14.30	2.90	351.40	2.60	0.00			
Итого за прием пищи:	130	0.6	0.6	12.7	61.1	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	20.60	10.40	14.30	2.90	351.40	2.60	0.00			
Обед																				
Рисовый плов с курицей и морковью	150	1.6	2.2	10.5	70.3	0.10	4.30	3.30	0.00	0.30	23.00	16.20	42.80	1.20	207.00	39.20	0.00	0.10	96	2015
Супе рыбное	50	6.6	5.8	0.6	65.9	0.00	0.30	13.30	0.40	0.10	25.70	21.70	116.50	0.50	219.60	95.40	0.00	0.00	455	2004
Картофельное пюре	130	2.6	4.1	18.1	128.8	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	41.30	24.70	78.40	0.90	625.20	47.70	0.00	0.00	128	2015
Салат натуральный свежий	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.90	0.00	0.00	0.00	5.00	4.30	9.00	0.17	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Напиток из сока апельсина с мякотью	150	0.5	0.1	14.8	66.3	0.00	33.00	0.10	0.00	0.00	18.70	8.80	9.90	0.40	66.80	0.00	0.00	388	2015	
Хлеб ржаной бородавчатый	35	2.4	0.4	12.0	62.8	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		
Итого за прием пищи:	646	16.1	12.3	56.3	425.1	0.30	47.98	31.30	0.50	0.40	126.28	76.20	385.66	4.67	1 298.70	169.30	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Закуска творожная с яблоками	120	14.8	0.0	30.3	273.7	0.00	1.30	18.70	0.10	0.10	106.60	30.60	148.10	1.30	190.40	34.00	0.00	0.00	287	2013
Суп из курицы	20	0.1	0.0	3.9	16.4	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	2.40	0.70	0.80	0.10	33.60	0.00	0.00	626	2013	
Чай с мятой 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	4.00	0.00	0.00	376	2015	
Питон водорослевый	25	1.9	0.7	12.9	69.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	8.30	21.30	0.50	32.80	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	315	16.9	0.7	51.6	379.9	0.00	1.30	18.60	0.10	0.10	122.60	32.20	172.50	2.10	264.40	34.90	0.00	0.00		
Всего за день:		48.2	48.6	162.6	1 264.6	0.30	63.38	107.70	1.60	0.50	532.28	179.40	765.96	11.77	2 937.60	299.90	0.00	0.10		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С2, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша рисовая молочная изюмом	150	3.8	2.2	30.9	123.5	0.00	0.40	9.70	0.00	0.10	86.30	18.40	85.20	0.30	136.23	31.60	8.00	0.00	33	2019
Каша с маком	150	4.8	4.8	14.1	129.9	0.10	0.30	18.70	0.00	0.10	163.90	27.90	123.70	0.70	207.40	16.00	0.00	0.00	362	2019
Сырники (жареный)	25	1.8	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	9.30	21.26	0.50	32.30	0.60	0.00	0.00	14	2015
Масло сливочное (жареный)	8	0.1	3.8	0.1	62.6	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	9.60	0.00	0.00	15	2015
Сыр (жареный)	19	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	106.00	5.00	61.80	0.10	0.20	0.00	0.00	0.00	15	2015
Итого за прием пищи:	373	13.9	16.4	48.0	403.2	0.10	1.30	83.40	0.10	0.20	359.60	59.60	207.60	1.60	449.10	48.50	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4.4	4.8	6.9	86.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2015
Итого за прием пищи:	159	4.4	4.8	6.9	86.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Щи из свеклы капуста с картофелем и сметаной	150	1.3	2.1	6.5	47.8	0.00	7.20	3.10	0.00	0.30	31.60	12.80	27.70	0.80	187.40	38.80	0.00	0.00	68	2015
Фрикадельки в соусе	200	8.8	10.2	11.0	178.6	0.00	8.90	4.30	0.00	0.10	17.90	10.20	80.90	1.30	193.20	24.10	0.00	0.00	280	2015
Каша гречневая рассыпчатая	110	6.9	4.2	30.0	180.9	0.20	0.00	9.40	0.10	0.10	16.10	85.00	141.80	3.30	199.60	53.70	0.00	0.00	171	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	0.2	0.0	5.1	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 (подрумяненный)	33	2.4	0.4	12.0	82.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	646	19.3	16.9	67.6	613.6	0.30	8.10	16.80	0.10	0.50	87.30	134.50	287.00	7.40	675.00	68.80	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																				
Жаркое по-домашнему со сметаной	200	7.9	18.2	25.2	311.8	0.30	12.30	0.30	0.00	0.60	34.50	37.40	91.80	2.90	849.20	66.30	0.00	0.10	171	2019
Овощи натуральные свежие	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.80	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	87.00	0.60	0.00	0.00	71	2019
Молочный заливной напиток	150	4.3	4.5	12.7	118.8	0.10	0.80	19.00	0.00	0.10	101.40	17.70	113.90	0.20	231.20	14.30	0.00	0.00		
Батон (подрумяненный)	25	1.9	0.7	12.0	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	8.30	21.30	0.60	32.90	0.90	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	19	1.1	6.9	11.8	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	20	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	423	15.6	30.4	63.8	614.3	0.40	20.60	19.40	0.00	0.60	205.60	69.40	234.00	3.30	1.00	104.00	0.00	0.10		
Всего за день:		52.2	68.8	185.4	1 624.6	0.80	31.10	149.60	0.20	1.60	632.50	284.50	951.70	12.50	2 324.30	246.10	0.00	0.10		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		B1, мг	C, мг	A, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Zn, мг			
Завтрак																					
Каша овсяная молочная вязкая	130	4.0	2.9	16.6	119.7	0.00	0.80	11.30	0.00	0.19	111.80	18.00	116.00	0.40	169.30	32.90	0.00	0.00	36	2010	
Чай с молоком	190	2.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.80	14.80	0.00	0.10	129.90	16.40	81.10	0.50	190.00	16.90	0.00	0.00	378	2015	
Батон Абрикосовый	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00				
Масло сливочное (размягч.)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.80	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	14	2015		
Итого за прием пищи:	363	9.4	12.7	42.2	238.1	0.00	1.10	57.90	0.10	0.20	349.10	42.70	229.80	1.40	393.20	44.30	0.00	0.00			
2 Завтрак																					
Фрукт	130	0.6	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.90	0.00	30.00	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	130	0.6	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.90	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00			
Обед																					
Суп картофельный с мясными и овощной	16076	4.8	6.6	17.4	153.4	0.00	2.80	0.10	0.00	0.30	19.80	13.40	26.30	0.90	216.10	44.20	0.00	0.00	126/109	2015	
Плов по-строгановски	30095	7.9	5.9	2.5	111.2	0.10	6.30	6.20	3.00	0.70	14.90	8.70	121.80	2.60	150.90	18.20	0.00	0.00	255	2015	
Макаронные изделия отварные	110	4.9	3.0	26.4	165.4	0.10	0.00	6.40	0.10	0.00	31.60	8.20	34.30	0.70	52.60	44.00	0.00	0.00	303	2015	
Напиток из сметаны с сухофруктами	150	0.4	0.1	13.4	59.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	549	2016	
Хлеб ржаной издрозовенный	36	2.4	0.4	12.0	62.5	0.10	0.00	0.90	0.00	0.00	6.50	8.80	31.20	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	618	20.1	16.9	74.7	590.3	0.30	9.00	18.70	0.10	1.00	66.10	38.90	225.80	5.90	469.20	109.00	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																					
Рыба, тушеная с овощами	6050	5.4	5.4	3.4	104.7	0.10	1.90	0.40	0.00	0.10	37.40	36.80	133.10	0.70	327.70	123.60	0.00	0.00	374	2004	
Картофельное пюре	190	2.8	3.9	19.1	128.3	0.10	8.00	13.20	0.10	0.10	36.10	25.60	74.70	1.00	462.30	47.40	0.00	0.00	128	2015	
Овощи натуральные сырые	30	0.2	0.0	0.8	3.2	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.31	9.08	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Чай с малином, одерзавшим сахаром	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	2.80	3.20	0.30	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Батон Абрикосовый	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00				
Выпечное изделие	50	4.7	3.4	30.6	173.7	0.10	0.10	1.80	0.00	0.00	22.70	7.50	48.40	0.40	73.90	3.00	0.00	0.00	422	2015	
Итого за прием пищи:	485	19.1	13.4	71.1	493.7	0.30	12.68	15.70	0.10	0.20	113.89	84.81	265.96	2.97	1 104.30	174.80	0.00	0.00			
Всего за день:		49.1	42.6	209.7	1 441.2	0.60	35.78	92.30	0.30	1.40	451.89	176.41	755.76	12.87	2 328.10	330.70	0.00	0.00			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Be, мг
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая	150	2.8	2.6	17.1	112.4	0.50	0.40	10.10	0.00	0.10	92.80	12.40	72.50	0.30	142.00	31.80	0.00	0.00	31	2010
Корфейный напиток на молоке	180	4.5	4.1	12.5	125.7	0.10	0.60	18.70	0.00	0.10	163.70	21.50	133.70	0.40	240.10	14.00	0.00	0.00	378	2015
Ватрушка дрожжевая	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	3.30	21.30	0.50	32.80	0.50	0.00	0.00		2015
Масло сливочное (порционная)	8	0.1	8.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.50	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	363	10.3	13.4	43.4	366.5	0.10	1.20	50.80	0.10	0.20	258.90	43.20	318.90	1.20	418.60	46.50	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Исломленные напитки (кофе)	150	4.4	4.8	6.0	65.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	160.20	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	65.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	160.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	205	5.4	1.8	14.4	100.3	0.10	2.10	9.20	0.00	0.40	21.60	21.60	50.50	1.20	487.60	47.50	0.00	0.10	97	2015
Маггила "Пилки"	70	9.3	11.0	7.0	185.0	0.00	1.20	33.40	0.00	0.10	18.20	18.10	97.80	1.20	80.30	26.10	0.00	0.00	116	2012
Маггила "Пилки"	110	2.8	2.9	2.9	75.3	0.00	23.10	10.00	0.10	0.10	61.00	30.50	42.90	1.20	201.50	24.30	0.00	0.00	116	2015
Маггила "Пилки" со сметаной	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	3.60	64.10	0.60	0.00	0.00	342	2015
Компот из яблок свежих	35	2.4	0.4	12.0	65.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	43.00	2.00	0.00	0.00		
Хлеб ржаной издрезанный	571	21.6	18.8	61.7	460.2	0.20	32.00	24.40	0.10	0.00	120.00	70.70	225.60	2.60	943.00	99.90	0.00	0.10		
Итого за прием пищи:	1171	21.6	18.8	61.7	460.2	0.20	32.00	24.40	0.10	0.00	120.00	70.70	225.60	2.60	943.00	99.90	0.00	0.10		
Уютный полдник																				
Пудинг творожный	120	18.5	6.5	16.5	222.8	0.00	0.40	22.60	0.20	0.20	153.60	24.70	188.80	0.90	181.00	5.80	0.00	0.00	222	2015
Фруктовый кисель	20	0.1	0.0	0.6	36.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.00	1.20	0.10	18.90	0.00	0.00	0.00	10	2008
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.8	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.30	4.30	0.00	0.00	0.00	378	2015
Чай с низким содержанием сахара	16	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		
Кондитерское изделие	16	1.1	13.4	44.5	391.0	0.00	0.40	22.80	0.20	0.20	163.70	26.30	202.10	1.20	207.80	5.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	308	18.8	13.4	44.5	391.0	0.00	0.40	22.80	0.20	0.20	163.70	26.30	202.10	1.20	207.80	5.80	0.00	0.00		
Всего за день:		65.3	48.4	147.6	1309.3	0.30	35.30	137.80	0.40	1.30	727.60	162.20	787.50	8.20	1567.40	152.20	0.00	0.10		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																				Fe, мг
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая	130	3.9	3.5	16.7	116.0	0.00	0.40	9.70	0.00	0.10	92.30	17.79	94.10	0.70	193.20	31.30	0.00	0.00	56	2010
Чай с молоком	190	3.5	3.4	12.4	102.7	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	132.30	17.40	94.30	0.80	202.60	10.90	0.00	0.00	578	2015
Бублик к чаю	25	1.6	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		
Молоко сладкое (жирность)	8	0.1	0.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	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:	243	9.4	12.4	42.1	331.1	0.00	1.00	56.30	0.10	0.20	232.00	34.40	212.70	2.00	360.00	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	190.20	31.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	403	2010
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	89.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	190.20	31.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Суп картофельный с борщом (порошок картофель)	190	3.7	2.6	11.6	87.6	0.10	2.80	2.10	0.00	0.30	24.20	19.60	47.10	1.40	281.00	36.00	0.00	0.10	102	2015
Гречка мучная из овсянки	30/30	6.1	16.4	2.7	201.9	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	5.00	2.80	7.30	5.10	31.90	16.60	0.00	0.00	438	2004
Макаронные изделия твердые	110	4.6	3.0	29.2	165.7	0.10	0.00	6.10	0.10	0.00	20.60	8.00	34.20	0.70	52.60	44.00	0.00	0.00	306	2015
Наливка из смеси сухофруктов	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2015
Уголь речной водорослевой	26	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	6.60	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	698	17.4	22.8	63.8	674.2	0.20	3.50	9.20	0.10	0.30	64.10	39.10	120.50	3.60	415.10	194.60	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Сметана натуральная	140	10.7	12.4	3.3	197.5	0.10	0.30	22.80	1.80	0.30	104.20	14.50	163.70	1.80	196.90	60.80	0.00	0.00	210	2015
Сыр (гордешев)	10	2.9	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	6.90	6.10	9.30	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2015
Бублик к чаю	25	1.6	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	6.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	376	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	2.60	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.9	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	16.40	14.30	2.30	261.40	2.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	465	15.8	17.2	33.4	378.8	0.10	13.40	69.90	1.80	0.30	238.60	40.80	262.60	5.30	619.60	64.30	0.00	0.00		
Всего за день:		48.8	57.2	159.5	1370.7	6.40	19.00	143.10	2.00	1.10	714.90	145.30	738.90	11.10	1415.70	212.20	0.00	0.10		

7 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Бели, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Ba, мг
Завтрак																				
Каша "Геркулес" молочная вязкая	180	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	188.00	31.80	0.00	0.00	38	3016
Каша "Геркулес" молочная вязкая	160	4.5	4.3	15.3	120.7	0.15	0.60	16.70	0.00	0.10	153.70	31.50	120.70	0.40	240.10	14.00	0.00	0.00	379	3015
Каша "Геркулес" молочная вязкая	25	1.8	0.7	12.0	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	14	3015
Салат овощной	8	0.1	3.8	0.1	52.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.30	0.00	2.40	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00		
Молоко сладкое (пастериз.)	343	11.2	13.8	53.6	398.2	0.20	1.20	62.10	0.10	0.20	289.50	66.60	248.80	1.60	432.10	46.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																				
2 Завтрак																				
Фрукт	130	0.3	0.3	12.7	61.1	0.03	13.00	0.00	0.30	0.00	30.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	130	0.3	0.3	12.7	61.1	0.03	13.00	0.00	0.30	0.00	30.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00		
Обед																				
Суп крем по-домашнему из овощей с сметаной	160	2.7	4.5	8.0	73.8	0.00	3.30	5.60	0.00	0.30	33.40	13.00	40.60	0.80	206.50	36.30	0.00	0.10	158	3044
Суп крем по-домашнему из овощей с сметаной	12000	12.4	17.9	13.8	203.3	0.00	10.10	8.00	0.10	0.10	49.40	27.80	153.30	2.20	169.10	84.20	0.00	0.00	287	3015
Голубцы говяжьи с говядиной	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	77.20	3.00	0.00	0.00	76	3015
Утка свиная	160	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	0.00	0.00	0.00	342	3015
Каша из яблочек	35	2.4	0.4	12.0	62.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	8.90	31.30	1.40	49.60	3.00	0.00	0.00		
Алиг ржаной гидролизованный	505	18.0	23.9	43.5	488.2	0.10	10.70	11.40	0.10	0.40	100.10	56.70	219.60	6.40	580.00	131.00	0.00	0.10		
Итого за прием пищи:																				
Удлинённый полдник																				
Пудинг "Болонеза" (субфракция)	50	0.1	5.8	3.5	100.1	0.00	1.90	0.16	0.00	0.25	10.51	13.60	88.71	2.08	184.35	18.20	0.00	0.00	4044612	
Картофельное пюре	130	2.8	3.9	19.1	128.3	0.10	9.00	13.50	0.16	0.10	36.10	25.80	74.70	1.80	663.30	47.40	0.00	0.00	126	2015
Салат натуральный свежий	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.60	0.10	0.00	0.00	4.20	8.00	7.80	0.30	87.00	0.60	0.00	0.00	71	2015
Салат овощной	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	0.90	0.00	0.00		
Салат овощной	100	4.3	4.5	12.7	118.8	0.10	0.80	19.00	0.00	0.10	161.40	17.70	113.60	0.20	231.20	14.20	0.00	0.00		
Молоко сладкое (пастериз.)	18	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Компот из яблок	403	18.5	21.7	61.2	636.8	0.39	18.29	32.76	0.10	0.45	216.71	71.32	304.41	4.08	1 197.63	81.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																				
Всего за день:		49.2	59.9	171.0	1 478.4	0.90	49.18	104.28	3.30	1.05	697.11	194.22	787.01	13.98	2 577.13	291.70	0.00	0.10		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																			Витамин	Витамин	Витамин		
Завтрак																				32	2015		
Каша пшеница молочная жидкая	100	4.4	2.9	15.5	127.3	0.10	0.40	0.70	0.00	0.10	0.70	24.30	09.70	9.00	153.00	32.90	0.00	0.00	362	2015			
Масло сливочное	180	4.4	4.2	13.2	117.9	0.10	0.70	10.20	0.00	0.10	143.40	26.30	113.10	3.50	230.20	12.30	0.00	0.00	14	2015			
Молоко сгущенное	25	1.9	0.7	12.9	65.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	6.30	21.30	0.50	22.80	0.90	0.00	0.00	209	2015			
Молоко сгущенное (пастериз.)	8	0.1	0.0	0.1	02.9	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	1.60	0.00	3.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Молоко цельное	40	4.8	4.0	0.3	62.0	0.00	0.00	0.10	0.10	0.10	18.20	3.80	61.40	0.00	95.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	443	15.6	17.8	46.0	425.0	0.20	1.10	50.00	1.00	0.30	261.20	62.30	297.90	2.50	496.00	52.30	0.00	0.00	389	2015			
2 Завтрак																				0.00	0.00		
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	15.3	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	0.00			
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	15.3	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	0.00			
Обед																				97	2015		
Суп картофельный рыбный	170	5.2	1.8	17.0	85.7	0.10	0.10	0.20	0.00	0.30	25.90	28.40	80.80	1.20	506.10	74.90	0.90	0.00	143711	2015			
Пюре из овощей с курицей	160	9.5	6.5	19.6	202.1	0.10	20.80	21.10	0.10	0.20	59.40	40.00	139.10	1.00	646.50	43.20	0.90	0.00	348	2015			
Напиток из молока с изюмом	150	0.9	0.1	14.5	66.3	0.00	33.00	0.10	0.00	0.00	15.70	5.60	9.90	0.40	66.90	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00			
Хлеб ржаной изюмный	30	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	6.80	31.30	1.60	49.90	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	536	17.8	19.8	67.1	416.7	0.30	54.90	21.40	0.10	0.50	106.60	80.70	257.90	4.90	1358.40	120.10	0.00	0.00	222	2015			
Уплотненный полдник																				19	2008		
Пудинг творожный	120	18.3	6.5	18.5	222.9	0.00	0.40	22.60	0.20	0.30	153.60	24.70	199.60	0.90	181.00	6.80	0.00	0.00	19	2008			
Фруктовый салат	20	0.1	0.0	9.6	38.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.00	1.30	0.10	18.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Чай с лимонным содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	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	0.00			
Ванillin pudding	30	4.6	0.9	35.0	220.1	0.10	0.10	1.80	0.00	0.20	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	12.1	67.6	590.1	0.10	0.50	24.40	0.20	0.50	187.90	36.70	247.10	1.60	280.50	27.10	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за день:		58.3	41.6	185.9	1408.8	0.60	61.40	103.60	1.30	1.00	555.60	178.70	802.90	8.00	2036.90	200.50	0.00	0.00					

9 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С4, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	L, мг	F, мг	Se, мг			
																			В12, мг		
Завтрак																					
Миска из злаковых сальмик "Геркулес" молочная жидкая	150	4.1	5.3	15.8	115.2	0.10	0.40	10.10	0.00	0.10	81.10	27.50	100.30	0.60	172.90	32.00	0.00	0.00	34	2010	
Чай с молоком	160	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	128.80	16.40	81.10	0.50	160.00	10.00	0.00	0.00	378	2015	
Батон бездрожжевой	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.00	0.00				
Масло сливочное (топленое)	8	0.1	5.5	0.1	22.8	0.00	0.00	22.00	0.10	0.00	1.50	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	14	2015		
Итого за прием пищи:	363	9.5	13.2	41.2	335.5	0.10	1.00	56.70	0.10	0.20	234.40	22.20	120.10	1.60	396.90	44.30	0.00				
2 Завтрак																					
Кисломолоочный напиток (еффуз)	150	4.4	4.9	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	190.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	193	2010		
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.9	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	190.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00				
Обед																					
Борщ из свеклы капуста с картофелем и сметаной	150	1.3	3.3	8.7	59.1	0.00	4.90	3.10	6.00	0.30	32.00	14.70	30.00	0.60	206.20	39.90	0.00	0.10	82	2015	
Азу из говядины	50	7.8	7.9	2.4	121.7	0.00	0.90	0.00	0.00	0.10	10.10	11.10	11.70	1.10	52.70	20.50	0.00	0.00	436	2004	
Рис с овощами	110	2.1	2.9	91.8	170.3	0.00	0.40	13.40	0.10	0.00	10.00	23.40	54.90	0.80	66.20	33.10	0.00	0.00	450	2003	
Напиток из плодов сушеный (яблочный)	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.30	3.70	6.40	0.80	45.00	0.00	0.00	348	2015		
Хлеб ржаной бездрожжевой	95	2.4	0.4	19.0	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				
Итого за прием пищи:	438	14.8	15.5	62.0	470.4	0.10	6.30	16.50	0.10	0.40	81.80	59.70	203.20	4.30	421.90	65.90	0.00	0.10			
Углотенный полдник																					
Капуста тушеная с мясом свиным	200	11.2	22.1	13.9	330.9	0.10	34.40	13.50	0.10	0.10	88.00	31.00	62.90	1.90	998.20	36.30	0.00	0.00	ТТК		
Батон бездрожжевой	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	0.00	0.00				
Чай с мятой с добавлением сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.30	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	376	2015		
Варенье малиновое	50	6.1	2.8	24.5	153.3	0.10	0.00	6.90	0.30	0.00	65.80	8.20	69.70	0.60	63.00	21.50	0.00	0.00	740	2004	
Итого за прием пищи:	425	19.3	25.7	56.8	568.0	0.20	34.40	20.40	0.40	0.10	168.00	65.10	166.10	3.20	1032.00	60.70	0.00	0.00			
Всего за день:		44.0	55.2	165.0	1463.8	0.40	42.80	123.00	0.60	1.00	654.40	163.00	722.20	9.90	1320.40	206.50	0.00	0.10			

10 день

Прим. блюда, 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	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг			
Завтрак																					
Каши манная в молоке водная	150	3.8	2.6	17.1	112.4	0.00	0.40	10.10	0.00	0.10	42.80	12.40	72.50	0.30	142.00	31.60	0.00	0.00	31	2010	
Кофейный напиток на молоке	160	4.5	4.5	16.5	126.7	0.10	0.90	18.70	0.00	0.10	163.70	21.50	170.70	0.40	240.10	14.00	0.00	0.00	378	2018	
Батон бездрожжевой	25	1.9	0.7	12.9	66.5	0.03	0.00	0.60	0.00	0.00	6.50	0.20	21.30	0.00	32.00	0.00	0.00	0.00			
Масло сливочное (подсолнечн.)	8	0.1	6.8	0.1	52.9	0.00	0.00	0.10	0.30	1.50	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015		
Итого за прием пищи:	353	10.3	12.8	46.6	368.5	0.13	1.30	60.40	0.10	0.20	203.90	42.20	216.90	1.20	416.00	46.60	0.00	0.00			
2 Завтрак																					
Сыр фрунтель	150	0.8	0.2	16.2	64.9	0.30	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	160.00	1.50	0.00	0.00	359	2015	
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	16.2	64.9	0.30	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	160.00	1.50	0.00	0.00			
Обед																					
Суп из сосиски со свиной/куриной сметаной	150/10	3.2	6.8	7.6	106.3	0.00	5.20	3.10	0.00	0.30	25.40	13.40	31.40	0.80	238.70	38.90	0.00	0.00	99	2015	
Рыба, тушенная с овощами	100/50	5.4	3.4	3.4	104.7	0.10	1.50	0.40	0.00	0.10	37.40	36.60	130.10	0.70	327.70	123.50	0.00	0.00	374	2004	
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	0.40	14.50	0.10	0.10	43.80	24.70	76.40	0.90	625.20	51.70	0.00	0.00	128	2015	
Салат натуральный овощной	30	0.2	3.0	0.6	3.2	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	5.08	4.30	9.08	0.17	0.00	0.00	0.00	71	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	0.00	84.10	0.60	0.00	0.00	342	2015	
Хлеб ржаной бездрожжевой	36	2.4	0.4	12.0	62.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.30	2.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	608	18.1	16.8	51.8	464.6	0.30	16.38	18.00	0.10	0.50	128.18	89.50	284.26	4.27	1312.70	216.70	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																					
Запеканка творожная с яблоками	120	14.8	9.0	36.3	273.7	0.00	1.30	15.70	0.10	0.10	105.60	20.60	148.10	1.30	190.40	34.00	0.00	0.00	287	2013	
Соус из укропа	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	3.00	626	2013	
Йогурт из черной смородины	150	0.2	0.1	15.4	63.8	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	13.30	5.60	9.20	0.20	54.20	0.20	0.00	0.00	350	2015	
Батон бездрожжевой	25	1.9	0.7	12.9	66.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.80	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	318	17.0	9.8	62.5	415.4	0.00	13.30	18.60	0.10	0.10	127.80	35.20	179.40	2.10	301.00	35.10	0.00	0.00			
Всего за день:		48.2	40.4	174.6	1295.0	0.40	35.68	87.40	0.30	0.80	531.38	172.90	501.06	9.67	1210.30	299.80	0.00	0.00			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за восьмипериод	494,1	508,7	1698,2	13940,9	4,89	378,73	1 175,26	8,90	10,95	6 122,66	1 795,73	7 619,51	108,98	19 128,43	2 355,30	0,00	0,60
Среднее значение за период	49,4	50,7	169,8	1 394,1	0,49	37,87	117,53	0,90	1,10	612,27	179,57	761,95	10,70	1 912,84	235,50	0,00	0,10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	32,7	53,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1-3 лет	369	144	528	384