



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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
	180	5.6	3.3	30.3	180.2	0.10	0.50	11.20	0.00	0.10	105.90	31.10	125.00	0.70	188.50	37.40	0.00	0.00	38	2010
Каша "Дружба" молочная жидкая	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015
Чай с молоком	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00		
Батончик к чаю	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015
Масло сливочное (порциями)																				
Итого за прием пищи:	400	11.4	14.9	58.2	426.9	0.10	1.10	65.80	0.20	0.20	244.80	57.40	244.60	1.80	420.30	49.40	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
	180	0.0	0.0	18.2	79.2	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
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	18.2	79.2	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																				
Итого за прием пищи:																				
	200/10	5.0	2.2	12.9	91.8	0.00	0.80	0.20	0.00	0.30	22.70	10.50	39.40	1.00	81.50	49.70	0.00	0.10	111	2015
Суп с макаронными изделиями и курой	70	9.6	11.1	10.1	188.1	0.10	0.60	9.80	0.00	0.10	13.00	18.00	102.10	1.30	37.80	16.60	0.00	0.00	ТТК	
Биточек из мяса птицы	150	3.0	5.6	11.9	116.2	0.04	25.80	0.00	0.00	0.05	88.70	31.52	61.39	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	139	2015
Калуста тушеная	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.03	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349	2015
Напиток из смеси сухофруктов	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		
Хлеб ржаной йодированный	655	21.1	19.5	66.0	542.3	0.24	27.20	10.00	0.00	0.45	139.90	70.22	242.09	5.30	181.20	68.80	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Итого за прием пищи:																				
	160	12.3	15.2	3.7	225.1	0.10	0.40	25.60	2.00	0.40	118.80	16.60	186.90	1.90	227.30	67.80	0.00	0.00	210	2015
Омлет натуральный	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
Сыр (порциями)	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00		
Батончик к чаю	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015
Чай с низким содержанием сахара	50	4.6	5.1	28.6	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.90	0.50	56.10	25.10	0.00	0.00	424	2015
Булочка с посыпкой																				
Итого за прием пищи:	430	21.9	23.8	53.1	539.0	0.20	0.50	48.60	2.00	0.40	245.30	40.90	314.00	3.40	341.90	94.00	0.00	0.00		
Всего за день:		54.4	58.2	195.5	1 587.4	0.54	28.80	124.40	2.20	1.05	630.00	168.52	800.69	10.50	943.40	212.20	0.00	0.10		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры		Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, 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		
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4.9	3.9	19.0	138.3	0.10	0.50	12.10	0.00	0.10	116.50	33.00	126.20	0.70	207.00	38.20	0.00	0.00	34	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.10	14.00	0.00	0.00	379	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00		
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	61.40	0.80	56.00	8.00	0.00	0.00	209	2015
Итого за прием пищи:	430	16.5	13.3	50.1	409.6	0.20	1.30	30.90	0.90	0.30	305.60	68.40	334.10	2.50	542.80	61.30	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Кисломолочный напиток	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2015
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем со свиной и сметаной	200/10	3.5	8.9	8.1	139.8	0.00	6.00	4.40	0.00	0.30	38.90	17.70	36.50	1.10	247.50	48.50	0.00	0.10	82	2015
Суп-пюре рыбное	90	15.6	9.8	1.2	172.5	0.10	0.70	24.20	0.80	0.20	64.10	39.10	209.60	1.10	395.20	143.20	0.00	0.00	400	2004
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.20	28.60	88.10	1.10	721.00	56.90	0.00	0.00	128	2015
Овощи натуральные соленные	20	0.2	0.0	0.3	2.6	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	4.60	2.80	4.80	0.10	28.20	0.00	0.00	0.00	70	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	55.30	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	695	25.8	24.0	56.4	584.7	0.30	17.40	45.40	0.90	0.70	184.10	101.30	384.70	5.70	1 508.40	251.10	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная	150	30.5	11.9	26.0	359.4	0.10	0.30	45.90	0.30	0.30	210.60	34.20	290.60	1.30	208.70	2.00	0.00	0.00	223	2015
Молоко стученное	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	6.80	43.80	0.00	73.00	1.40	0.00	0.00		
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0.0	0.0	24.5	98.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.30	2.00	5.60	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00		
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	400	34.2	14.5	77.0	601.7	0.10	0.50	45.90	0.30	0.40	290.90	52.90	365.50	1.90	321.60	4.50	0.00	0.00		
Всего за день:		81.7	57.6	190.7	1 702.2	0.70	20.50	158.20	2.10	1.70	996.60	247.80	1 255.30	10.30	2 372.80	316.90	0.00	0.10		

3 день

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
	180	4.7	2.9	20.0	131.9	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	110.60	21.30	112.80	0.80	183.70	36.70	0.00	0.00	0.00	35	2010
Каша пшеничная молочная жидкая	180	4.9	4.8	14.1	130.2	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	164.10	28.30	128.30	0.70	268.90	14.00	0.00	0.00	0.00	382	2015
Какао витаминизированный с молоком	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00		
Батон йодированный	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Масло сливочное (порциями)	12	3.1	3.1	0.0	41.3	0.00	0.10	27.60	0.00	0.00	120.00	6.00	73.20	0.10	11.40	0.00	0.00	0.00	15	2015	
Сыр (порциями)	412	15.1	19.0	49.6	448.1	0.20	1.40	97.90	0.20	0.20	403.70	65.50	342.80	2.20	504.80	51.80	0.00	0.00	0.00		
2 Завтрак																					
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	18.2	79.2	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	389	2015
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	18.2	79.2	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																					
Итого за прием пищи:	205	6.2	1.7	12.6	91.3	0.10	6.20	0.20	0.00	0.40	19.30	19.30	44.90	1.00	433.40	44.10	0.00	0.10	0.00	97	2015
Суп картофельный с рыбными консервами	50/50	6.3	14.6	10.5	158.0	0.20	0.80	14.70	0.00	1.00	19.60	15.70	77.70	0.80	0.00	68.90	0.00	0.00	0.00		
Тертые мясные с соусом	130	3.7	4.6	37.5	211.9	0.00	0.60	15.80	0.10	0.00	21.50	27.70	76.80	0.70	81.90	41.40	0.00	0.00	0.00	450	2003
Рис с овощами	180	0.4	0.1	17.2	72.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	20.40	8.40	20.90	0.50	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015
Компот из плодов или ягод сушеных	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00		
Хлеб ржаной йодированный	660	19.6	21.5	92.8	611.6	0.40	7.60	30.70	0.10	1.40	88.90	79.70	259.50	4.80	726.60	156.90	0.00	0.10	0.00		
Уплотненный полдник																					
Итого за прием пищи:	200	7.9	18.2	25.2	311.8	0.30	12.30	0.30	0.00	0.50	34.50	37.40	91.60	2.30	849.20	88.30	0.00	0.10	404/253		
Жаркое по-домашнему	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00		
Батон йодированный	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Чай с низким содержанием сахара	50	6.1	2.9	24.5	153.3	0.10	0.00	6.90	0.30	0.00	55.80	8.20	69.70	0.60	63.00	21.50	0.00	0.00	740	2004	
Шанежи наливные с яйцами	450	15.6	21.7	65.4	539.4	0.40	12.30	7.20	0.30	0.50	104.20	55.30	181.00	3.60	948.10	110.50	0.00	0.10			
Итого за прием пищи:		50.3	62.2	226.0	1 678.3	1.00	21.30	135.80	0.60	2.10	566.80	200.50	783.30	10.60	2 179	319.20	0.00	0.20			
Всего за день:																					

4 день

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша ячменная молочная жидкая	180	4.9	3.4	20.2	138.7	0.00	0.60	13.60	0.00	0.10	134.20	21.70	137.70	0.50	202.90	38.20	0.00	0.00	36	2010
чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.60	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00		
Масло сливочное (порция)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	400	10.7	15.0	48.1	385.4	0.00	1.20	68.20	0.20	0.20	273.10	48.00	257.30	1.60	433.70	50.20	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
	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		
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		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом и сметаной	200	4.8	7.1	14.9	147.8	0.10	7.10	5.00	0.50	0.50	39.80	25.00	90.00	1.80	525.50	57.90	0.00	0.10	97	2015
Биточек "Нежный"	70	8.3	13.4	8.5	198.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	8.10	7.40	22.80	0.50	41.40	16.30	0.00	0.00	ТТК	
Рагу из овощей	150	2.7	3.3	15.2	103.0	0.10	15.20	0.40	0.00	0.20	45.50	29.90	64.90	1.60	514.10	24.10	0.00	0.00	143	2015
Бобовые отварные	20	0.4	0.0	2.2	11.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	3.60	3.90	11.20	0.10	19.80	0.00	0.00	0.00	133	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	665	19.7	24.4	71.9	607.5	0.30	23.50	5.40	0.50	0.70	112.50	76.30	228.10	5.80	1162	100.80	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный	160	24.7	8.7	24.9	298.6	0.00	0.50	30.30	0.30	0.40	204.80	33.20	265.80	1.30	242.60	7.70	0.00	0.00	222	2015
Фруктовая подлива	30	0.1	0.0	14.5	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	1.50	1.80	0.20	28.30	0.00	0.00	0.00	10	2008
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015
Кондитерское изделие	20	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:	410	27.5	16.2	67.0	542.1	0.00	0.50	30.30	0.30	0.40	221.90	44.40	287.30	2.20	306.80	8.40	0.00	0.00		
Всего за день:		58.4	56.1	199.7	1596.1	0.30	38.20	103.90	1.00	1.30	628.30	179.10	787.00	12.50	2264	162.00	0.00	0.10		

5 ДЕНЬ

5 ДЕНЬ																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая	1100	4.6	3.0	20.6	0.00	0.50	12.10	0.00	0.10	111.20	15.00	86.90	0.30	171.00	37.90	0.00	0.00	31	2010	
	180	4.5	4.5	120.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015	
	30	2.3	0.9	15.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.00	26.30	0.60	38.30	1.10	0.00	0.00			
	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015
Батон йодированный	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00		
Масло сливочное (порциями)	400	11.5	15.7	51.5	0.10	1.30	70.80	0.20	0.20	284.00	46.60	236.40	1.30	452.30	53.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:																				
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0.9	0.2	18.2	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2015	
	180	0.9	0.2	18.2	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
Суп овощной "Мозайка" со сметаной	200	2.0	2.4	10.1	0.00	10.80	9.00	0.00	0.30	40.80	22.00	46.80	1.30	368.70	48.60	0.00	0.10	160	2013	
	35/35	9.3	6.9	2.9	130.1	0.10	7.30	10.70	0.00	0.80	17.10	10.10	142.60	3.00	176.10	20.30	0.00	0.00	255	2015
	130	5.4	3.5	34.7	196.4	0.10	0.00	11.00	0.10	0.00	24.30	9.80	40.40	0.90	62.00	52.70	0.00	0.00	309	2015
	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	55.30	0.00	0.00	0.00	348	2015
	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		
Хлеб ржаной йодированный	625	19.9	13.3	73.6	0.30	18.20	30.70	0.10	1.10	108.50	55.00	275.50	7.50	723.30	124.10	0.00	0.10			
Итого за прием пищи:																				
Уплотненный полдник																				
Тестели рыбные с соусом	90/50	13.4	7.0	15.0	182.5	0.10	1.20	4.30	0.00	0.10	39.90	38.10	144.80	0.90	336.00	129.50	0.00	0.00	239	2015
	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.50	28.60	88.20	1.10	721.00	60.90	0.00	0.00	128	2015
	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		
	180	0.1	0.0	0.0	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	3.70	3.70	0.40	13.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
	18	1.0	6.2	10.7	99.9	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		
Чай без сахара																				
Кондитерское изделие																				
Итого за прием пищи:	513	19.7	18.7	59.5	494.6	0.20	10.80	21.10	0.10	0.30	106.00	78.70	258.00	2.90	1102.80	191.30	0.00	0.00		
Всего за день:		52.0	47.9	202.8	1 505.7	0.60	33.90	122.60	0.40	1.60	511.10	187.50	782.50	14.20	2 494.40	370.20	0.00	0.10		

6 день

6 ДЕНЬ																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ёл, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
	180	4.7	2.9	20.0	131.9	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	110.60	21.30	112.80	0.80	183.70	37.50	0.00	0.00	35	2010
Каша пшеничная молочная жидкая	200	3.9	3.8	13.7	113.9	0.10	0.70	16.20	0.00	0.10	146.50	20.00	104.60	0.80	222.40	12.20	0.00	0.00	378	2015
Чай с молоком	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00		
Батончик к чаю	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015
Масло сливочное (порция)	420	11.0	14.9	49.2	390.5	0.20	1.20	67.80	0.20	0.20	266.10	51.20	245.90	2.20	446.90	50.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																				
2 Завтрак																				
	180	0.0	0.0	18.2	79.2	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
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	18.2	79.2	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:																				
Обед																				
	200	4.8	3.9	15.5	115.9	0.10	3.80	0.20	0.00	0.30	32.30	26.50	62.60	1.80	374.70	51.40	0.00	0.10	102	2015
Суп картофельный с бобовыми (горохом, луценым)	50/50	9.4	5.4	3.4	104.7	0.10	1.50	0.40	0.00	0.10	37.40	36.60	133.10	0.70	327.70	123.50	0.00	0.00	374	2004
Рыба, тушеная с овощами	130	3.7	4.3	39.5	216.5	0.00	0.00	14.20	0.10	0.00	23.10	26.90	74.80	0.60	55.20	80.70	0.00	0.00	171	2015
Рис отварной	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349	2015
Напиток из смеси сухофруктов	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		
Хлеб ржаной йодированный	655	21.4	14.2	89.5	583.3	0.30	5.30	14.80	0.10	0.40	108.30	100.20	309.70	4.90	819.50	258.10	0.00	0.10		
Итого за прием пищи:																				
Уплотненный полдник																				
	150	30.5	11.9	26.0	359.4	0.10	0.30	45.90	0.30	0.30	210.60	34.20	290.60	1.30	208.70	2.00	0.00	0.00	223	2015
Запеканка творожная	30	0.1	0.0	14.5	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	1.50	1.80	0.20	28.30	0.00	0.00	0.00	10	2008
Фруктовая подлива	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00		
Батончик к чаю	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015
Чай с низким содержанием сахара	390	33.0	12.8	61.3	518.1	0.10	0.30	45.90	0.30	0.30	229.90	48.70	320.60	2.40	286.00	3.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																				
Всего за день:																				
		65.4	41.9	218.2	1 571.1	0.60	6.80	128.50	0.60	0.90	604.30	200.10	876.20	9.50	1 552.40	312.00	0.00	0.10		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, 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	
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая	180	5.3	3.5	23.4	152.7	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	109.80	29.10	119.60	0.70	191.70	37.80	0.00	0.00	32	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	2015
Сыр (порции)	12	3.1	3.1	0.0	41.3	0.00	0.10	27.60	0.00	0.00	120.00	6.00	73.20	0.10	11.40	0.00	0.00	0.00	15	2015
Итого за прием пищи:	402	15.2	12.0	54.2	402.5	0.20	1.40	57.90	0.00	0.20	400.20	66.70	339.30	1.80	482.90	52.90	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Рассольник ленинградский с перловой крупой, сметаной	200	2.2	2.9	14.1	92.9	0.10	5.50	4.40	0.00	0.30	30.70	21.10	56.40	1.00	397.40	52.10	0.00	0.10	96	2015
Печень по-строгановски	35	9.3	6.9	2.9	130.1	0.10	7.30	10.70	0.00	0.80	17.10	10.10	142.60	3.00	176.10	20.30	0.00	0.00	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.8	4.9	35.4	220.6	0.20	0.00	10.90	0.10	0.10	18.90	112.30	167.60	3.90	236.10	38.40	0.00	0.00	171	2015
Икра свекольная	35	0.8	1.8	2.3	38.4	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	16.60	9.20	19.90	0.60	135.40	11.30	0.00	0.00	75	2015
Напиток из плодов сушеных	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	55.30	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	625	23.3	17.0	80.6	605.6	0.50	14.90	26.00	0.10	1.20	109.60	165.80	432.20	10.80	1 061.50	124.60	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Котлета "Рыжик"	70	9.7	11.9	7.0	185.7	0.10	1.30	14.10	0.00	0.10	19.60	18.50	101.70	1.20	60.80	25.10	0.00	0.00	128	2022
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.20	28.60	88.10	1.10	721.00	56.90	0.00	0.00	0.00	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	376	2015
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	108	2010
Ватрушка с творогом	50	6.7	2.6	23.9	148.6	0.00	0.00	6.50	0.00	0.00	33.30	8.60	59.90	0.40	66.00	17.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	480	22.1	20.2	72.6	581.0	0.20	10.90	37.40	0.10	0.30	119.20	68.70	277.90	3.60	899.80	100.70	0.00	0.00		
Всего за день:		65.8	55.0	214.6	1 695.5	1.00	28.50	157.40	0.20	2.00	845.40	326.40	70	16.40	20	278.20	0.00	0.10		

8 день

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.5	5.1	17.8	150.0	0.10	0.80	20.70	0.00	0.10	154.10	18.70	116.00	0.40	228.30	57.20	0.00	0.00	120	2015		
Какао витаминизированный с молоком	180	4.4	4.2	13.2	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		
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.90	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00				
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	61.40	0.80	56.00	8.00	0.00	0.00	209	2015		
Итого за прием пищи:	430	17.0	14.2	46.7	408.9	0.20	1.50	37.00	0.90	0.30	322.80	58.40	316.00	2.40	561.80	78.50	0.00	0.00				
2 Завтрак																						
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	18.2	79.2	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:	180	0.0	0.0	18.2	79.2	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																						
Солынка по-домашнему из птицы со сметаной	190	4.2	4.3	7.9	90.8	0.00	4.10	4.20	0.00	0.30	29.50	16.50	52.20	1.20	287.40	49.40	0.00	0.10	158	2004		
Биточек "Нежный"	70	8.3	13.4	8.5	198.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	8.10	7.40	22.80	0.10	41.40	16.30	0.00	0.00	ТК			
Картофель тушеный	130	2.8	3.1	21.0	123.2	0.10	10.20	0.20	0.00	0.40	26.10	30.90	74.80	1.60	706.20	58.90	0.00	0.10	24	2010		
Компот плодов или ягод сушеных	180	0.4	0.1	17.2	72.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.40	8.40	20.90	0.50	150.10	0.00	0.00	0.00	348	2011		
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	615	18.7	21.4	69.6	563.3	0.20	14.70	4.40	0.00	0.70	92.20	71.80	209.90	5.60	1246.30	127.10	0.00	0.20				
Уплотненный полдник																						
Каша молочная гречневая вязкая со слив.маслом	200	6.2	7.8	23.5	199.4	0.10	0.60	27.10	0.10	0.20	119.60	59.40	148.00	1.70	254.90	42.40	0.00	0.00	40	2010		
Масло сливочное (порция)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015		
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.90	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00				
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.30	3.00	0.30	10.70	0.00	0.00	0.00	376	2015		
Пирог "Манник"	50	2.8	7.7	24.3	160.0	0.00	0.00	1.60	0.10	0.00	19.30	5.20	31.90	0.30	30.30	0.90	0.00	0.00	ТК			
Итого за прием пищи:	470	11.5	23.7	68.7	546.0	0.10	0.60	68.70	0.40	0.20	157.60	77.80	211.40	2.90	336.70	44.40	0.00	0.00				
Всего за день:		47.2	59.3	203.2	1 597.4	0.50	16.80	110.10	1.30	1.20	572.60	208.00	737.30	10.90	2 144.80	250.00	0.00	0.20				

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4.9	3.9	19.0	138.3	0.10	0.50	12.10	0.00	0.10	116.50	33.00	126.20	0.70	207.00	38.20	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	129.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00		
Масло сливочное (порция)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	400	10.7	15.5	46.9	385.0	0.10	1.10	66.70	0.20	0.20	255.40	53.30	245.80	1.80	437.80	50.20	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2015
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00		
Обед																				
Суп картофельный рыбный	205	5.5	1.9	12.6	91.4	0.10	6.40	0.20	0.00	0.40	27.80	30.30	92.90	1.20	538.40	81.60	0.00	0.10	97	2015
Азу из говядины	70	10.8	11.1	3.4	170.2	0.00	1.40	0.00	0.00	0.10	14.10	15.70	100.00	1.60	74.00	28.70	0.00	0.00	438	2004
Макаронные изделия отварные	130	5.4	3.5	34.7	196.4	0.10	0.00	11.00	0.10	0.00	24.30	9.80	40.40	0.90	62.00	52.70	0.00	0.00	309	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.60	61.20	2.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	630	25.2	17.1	81.8	604.2	0.30	7.80	11.20	0.10	0.50	81.70	66.00	272.50	5.50	736.30	165.50	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная	150	30.5	11.9	26.1	360.2	0.10	0.30	45.90	0.30	0.30	210.70	34.20	290.80	1.30	208.90	2.00	0.00	0.00	223	2015
Молоко стученное	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	6.80	43.80	0.00	73.00	1.40	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	18	1.0	6.2	10.7	99.9	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:	398	35.3	20.7	68.7	626.2	0.10	0.50	45.90	0.30	0.40	288.20	54.00	362.80	2.20	330.90	4.50	0.00	0.00		
Всего за день:		72.1	53.5	215.6	1 692.8	0.50	13.00	123.80	0.60	1.10	637.90	186.50	893.70	12.00	1721.00	222.00	0.00	0.10		

10 день

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, 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
Завтрак																				
	180	4.6	3.0	20.6	134.8	0.00	0.50	12.10	0.00	0.10	111.20	15.00	86.90	0.30	171.00	37.10	0.00	0.00	31	2010
Каша манная молочная жидкая	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015
Кофейный напиток на молоке	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	
Батон йодированный	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015
Масло сливочное (порция)	400	11.5	15.7	51.5	409.4	0.10	1.30	70.80	0.20	0.20	204.00	46.60	236.40	1.30	452.30	52.20	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	2.50	361.40	2.60	0.00	0.00		
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	2.50	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
	200/10	3.6	9.2	9.3	147.3	0.00	6.50	4.40	0.00	0.30	42.80	19.50	39.70	1.40	273.60	52.90	0.00	0.10	82	2015
Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной, сметаной	70	8.5	4.8	12.3	127.4	0.10	0.50	0.00	0.00	0.10	24.40	31.00	122.60	1.20	240.00	85.00	0.00	0.00	ТТК	
Котлета рыбная	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.50	28.60	88.20	1.10	721.00	60.90	0.00	0.00	128	2015
Картофельное пюре	20	0.6	0.0	1.3	8.0	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	3.60	3.60	11.20	0.10	19.80	0.00	0.00	0.00	131	2015
Бобовые отварные	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	55.30	0.00	0.00	0.00	348	2015
Напиток из плодов сушеных	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		
Хлеб ржаной йодированный	675	19.2	19.3	69.7	552.5	0.30	17.50	21.20	0.10	0.60	147.60	96.00	307.40	6.10	1370.90	201.30	0.00	0.10		
Итого за прием пищи:																				
Уплотненный полдник																				
	160	12.3	15.2	3.7	225.1	0.10	0.40	25.60	2.00	0.40	118.80	16.60	186.90	1.90	227.30	67.80	0.00	0.00	210	2015
Омлет натуральный	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
Сыр (порция)	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	45.90	1.30	0.00	0.00		
Батон йодированный	180	0.1	0.0	10.8	43.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	3.10	2.70	0.30	9.80	0.00	0.00	0.00	376	2015
Чай с сахаром	50	4.4	6.4	34.8	215.6	0.10	0.00	0.90	0.00	0.00	16.90	6.70	39.60	0.40	61.80	20.60	0.00	0.00	767	2004
Плюшка российская	435	22.0	25.2	67.3	610.3	0.30	0.50	49.50	2.00	0.40	253.00	43.00	320.00	3.40	354.30	89.70	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		53.2	60.7	201.2	1633.3	0.70	32.30	141.50	2.30	1.20	705.40	196.00	878.10	13.70	2538.90	345.80	0.00	0.10		
Всего за день:																				

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 весь период	600.5	552.4	2067.5	16259.8	6.44	240.10	1 306.20	11.30	14.15	6 728.40	2 100.42	9 014.79	120.60	20 656.00	2 788.50	0.00	1.20	
Среднее значение за период	60.1	55.2	206.8	1 626.0	0.64	24.00	130.60	1.10	1.42	672.80	210.04	901.48	12.10	2 065.60	278.90	0.00	0.10	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.8	30.6	54.6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
3-7 лет	409	170	650	438