

УТВЕРЖДАЮ ЗАВЕДУЮЩИЙ

МДОУ ДЕТСКИЙ САД №6

А.В. КОПРОВА _____



**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ГРУППАХ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В ДЕТСКОМ САДУ №6**



Утверждаю
Заведующая
Копрова А.В.

МЕНЮ Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МОЛОЧНАЯ МАЛИНОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ТЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЦЫПКАТАЯ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200/5	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 150/15	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ТЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖКА» С МАСЛОМ 200/5
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 25	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 25	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10
БАТОН 50	БАТОН 50	БАТОН 50	БАТОН 50	БАТОН 50	БАТОН 50	БАТОН 50	БАТОН 50	БАТОН 50	БАТОН 50
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ЯБЛОКО 250	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	БАНАН 250	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	МАНДАРИН 150
Обед									
ИКРА МОРОЖЕНАЯ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА КМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА КМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10	БЕЛЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БИЛЬОНАМИ (С ГОРОХОМ ТУШЕННЫМ) НА КМ БУЛЬОНЕ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БИЛЬОНАМИ (С ГОРОХОМ ТУШЕННЫМ) НА КМ БУЛЬОНЕ 200	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ НА КМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ 70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ 130	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 70	БЕВЕСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ 70	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 70	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 180	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	СОУС МОЛОЧНЫЙ 50
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЦЫПКАТАЯ 130	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 140	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	СОУС МОЛОЧНЫЙ 50	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	РИС ОТВАРНОЙ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЦЫПКАТАЯ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЦЫПКАТАЯ 130	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ХЛЕБ КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 50	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
Полдник									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ И ПЕЧЕНЬЕМ 140/25	ТЕПЕЛИ РЫБНЫЕ 75	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 75	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 140/25	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 75	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНЫМ ИЛИ СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 140/25
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	РИС ОТВАРНОЙ 130	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК «СНЕЖОК» 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 140	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 70	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 180	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 160	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК «СНЕЖОК» 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 140	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180
Ужин									
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ДРОЖЖЕВЫМ ТЕСТОМ С ЯЙЦОМ 60	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 50	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/5	+МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ПЕЧЕНЬЕ 30	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 180	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ПРЯНИКИ 30
	КИСЕЛЬ 180		БАТОН 50	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 180		БАТОН 50		БАТОН 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
	ПЕЧЕНЬЕ 30		КОФЕЕТЫ 20	БАТОН 50					



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

I 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ МАШНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	4.5	7.1	32.6	0.04	0.14	0.04	0.70	0.10	0.13	106.33	14.58	85.80	0.28	154.74	2.45	0.01	0.00	31	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	9.50	3.72	4.15	0.41	14.76	0.00	0.00	0.00	96	2010
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	445	8.5	16.8	69.6	0.12	0.16	0.11	2.17	0.25	0.18	128.03	34.80	134.35	1.71	236.50	4.25	0.01	0.00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																				
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1.2	2.0	6.8	0.05	2.80	1.30	1.33	0.00	0.05	34.63	26.13	41.39	0.82	200.11	4.08	0.04	0.00	4	2010
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА К/М БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	6.5	8.2	12.2	0.09	6.08	0.21	1.87	0.00	0.08	31.56	27.05	92.36	1.35	461.01	6.03	0.04	0.00	81	2012
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	15.9	16.2	7.8	0.08	0.99	0.04	1.95	0.11	0.12	31.08	23.69	153.98	1.67	243.09	5.34	0.09	0.00	71	2010
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5.9	5.1	26.8	0.16	0.00	0.02	3.31	0.07	0.09	16.10	87.95	130.91	3.08	184.58	1.59	0.01	0.00	74	2010
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0.9	1.0	5.2	0.02	1.16	0.11	0.12	0.02	0.01	7.92	5.40	11.58	0.25	65.85	0.86	0.00	0.00	84	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.1	17.8	0.02	0.10	0.03	0.00	0.00	0.01	19.75	9.18	13.69	0.31	145.42	0.00	0.00	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	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		2008
Итого за прием пищи:	750	34.0	33.2	95.8	0.42	11.13	1.71	8.58	0.20	0.36	141.04	179.40	443.91	7.48	1300.06	17.90	0.18	0.00		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ И ПЕЧЕНЬЕМ	140/25	20.6	25.1	39.2	0.08	0.44	0.11	1.73	0.22	0.34	191.59	31.49	257.07	1.15	244.48	4.71	0.04	0.02	46	2010
МОЛОКО КИТАЙСКОЕ	180	5.3	5.9	8.6	0.05	0.98	0.03	0.00	0.00	0.20	192.78	21.17	136.08	0.15	275.94	17.01	0.00	0.00	102	2010
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ СДОБИНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯЙЦОМ	60	6.8	8.0	23.5	0.06	0.08	0.06	1.60	0.58	0.10	34.54	9.04	76.22	0.84	99.27	6.77	0.02	0.02	109	2010
Итого за прием пищи:	405	32.8	39.0	71.3	0.19	1.50	0.20	3.33	0.80	0.64	418.91	61.70	469.37	2.14	619.69	28.49	0.06	0.04		
Всего за день:		75.8	89.1	246.7	0.74	14.79	2.02	14.08	1.25	1.19	694.98	279.90	1054.63	12.73	2276.25	51.64	0.25	0.04		

2 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
АША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ИДКАЯ С МАСЛОМ		200/5	6.2	8.6	24.4	200.9	0.09	0.73	0.04	0.11	0.08	0.18	158.46	27.64	149.29	0.94	251.71	12.60	0.00	0.00	35	2010
АКАО С МОЛОКОМ		180	5.2	5.5	19.5	149.9	0.05	0.88	0.03	0.00	0.00	0.18	177.87	25.69	131.83	0.46	272.88	15.30	0.00	0.00	397	2012
АСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
АТОН		50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
того за прием пищи:		445	15.3	23.9	69.1	555.1	0.22	1.61	0.14	1.58	0.23	0.40	348.53	69.83	325.52	2.42	591.59	29.70	0.00	0.00		
II Завтрак																						
ЗЛОКО		250	1.0	1.0	24.5	117.5	0.08	25.00	0.02	1.58	0.00	0.05	40.00	20.00	27.50	5.50	695.00	5.00	0.03	0.00		2008
того за прием пищи:		250	1.0	1.0	24.5	117.5	0.08	25.00	0.02	1.58	0.00	0.05	40.00	20.00	27.50	5.50	695.00	5.00	0.03	0.00		
Обед																						
ЭМИДОР СВЕЖИЙ		60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.08	0.10	0.24	0.00	0.02	8.44	12.06	15.68	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008
П КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА М БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ		200/10	7.5	8.4	15.8	173.6	0.10	7.71	0.19	1.33	0.22	0.12	34.47	28.40	110.81	1.71	640.41	9.68	0.05	0.00	15	2018
НИЦЕЛЬ МЯСНОЙ		70	15.0	16.8	7.8	242.0	0.06	0.67	0.03	2.66	0.11	0.11	28.31	22.87	149.12	1.96	262.75	6.26	0.07	0.00	59	2010
АРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ		140	4.7	5.6	28.9	185.1	0.16	13.70	0.04	0.26	0.06	0.16	69.86	40.58	125.02	1.59	1 027.96	12.90	0.05	0.00	78	2010
ЭМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0.4	0.1	17.8	73.6	0.02	0.10	0.03	0.00	0.00	0.01	19.75	9.18	13.69	0.31	145.42	0.00	0.00	0.00	91	2010
ПЕВ РЖАНОЙ		50	3.2	0.6	19.2	96.0	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		2008
того за прием пищи:		710	31.4	31.5	91.8	784.7	0.38	37.26	0.39	4.49	0.39	0.42	160.83	113.09	414.32	6.17	2 251.41	30.05	0.17	0.00		
Полдник																						
ЭФТЕЛИ РЫБЫЛЕ		75	16.4	6.9	10.8	171.3	0.11	0.65	0.02	2.69	0.11	0.09	56.67	47.35	207.13	1.07	439.68	137.69	0.50	0.01	53	2010
ИС ОТВАРНОЙ		130	3.1	4.1	32.7	179.8	0.03	0.00	0.02	0.30	0.07	0.02	18.45	23.17	62.92	0.45	47.14	0.64	0.02	0.01	73	2010
ЭУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ		50	0.9	1.0	5.4	34.9	0.02	1.16	0.11	0.12	0.02	0.01	7.92	5.40	11.58	0.25	65.86	0.86	0.00	0.00	84	2010
АСЕЛЬ		180	0.0	0.0	24.4	97.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.37	1.74	3.89	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	93	2010
ЭЧЕНЬЕ		30	2.2	2.8	21.9	122.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	7.80	9.00	25.20	0.42	37.80	0.00	0.00	0.00		2008
того за прием пищи:		465	22.6	14.8	95.3	605.7	0.20	1.81	0.15	3.11	0.20	0.14	101.21	86.66	310.72	2.19	591.23	139.19	0.52	0.02		
того за день:			70.3	71.2	280.7	2 063.0	0.88	65.68	0.70	10.76	0.82	1.01	650.57	289.58	1 078.06	16.28	4 129.23	203.94	0.72	0.02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углево-ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	6.4	9.6	23.3	205.4	0.11	0.73	0.04	0.75	0.08	0.18	159.59	39.61	161.62	0.88	271.58	13.80	0.01	0.00		34		2010
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	4.6	5.0	17.9	135.8	0.04	0.85	0.02	0.00	0.00	0.17	168.14	20.04	117.87	0.40	243.09	14.40	0.00	0.00		97		2010
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00		13		2008
БАТОП	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00				2008
Итого за прием пищи:	445	14.8	24.3	66.3	545.5	0.23	1.58	0.13	2.22	0.23	0.39	339.93	76.15	323.89	2.30	581.67	30.00	0.01	0.00				
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		442		2008
АПЕЛЬСИН	250	2.3	0.5	20.3	107.5	0.10	150.00	0.03	0.55	0.00	0.08	85.00	32.50	57.50	0.75	492.50	5.00	0.05	0.00				2008
Итого за прием пищи:	450	3.3	0.7	40.5	193.5	0.12	154.00	0.03	0.55	0.00	0.10	99.00	40.50	71.50	3.55	732.50	7.00	0.05	0.00				
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/М БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	6.3	7.3	15.6	157.6	0.09	7.64	0.17	1.12	0.00	0.09	33.32	28.38	94.15	1.49	623.77	7.62	0.04	0.00		9		2010
ЗАПЕЧЕННЫЕ МЯСНЫЕ	70	14.9	16.8	7.8	241.4	0.06	0.39	0.01	2.75	0.11	0.11	26.58	23.04	151.36	2.30	294.26	7.38	0.03	0.00		59		2010
САПУСТА ТУШЕНАЯ	130	4.4	5.6	16.5	136.4	0.08	37.85	0.35	1.66	0.05	0.09	102.49	39.39	76.87	2.27	490.16	7.82	0.03	0.00		82		2010
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВИКА	180	0.2	0.1	14.7	61.2	0.01	36.40	0.06	0.24	0.00	0.02	11.04	2.63	1.01	0.16	4.12	0.00	0.00	0.00		441		2008
КЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	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				2008
Итого за прием пищи:	640	28.9	30.3	73.8	692.7	0.24	82.28	0.59	5.77	0.16	0.31	173.43	93.44	323.39	6.22	1412.31	22.82	0.10	0.00				
Полдник																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7.2	10.5	3.9	139.8	0.04	0.42	0.10	1.69	0.92	0.21	102.28	12.92	120.10	0.88	173.50	15.25	0.02	0.01		215		2012
ОСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	180	6.1	4.5	9.9	109.8	0.43	1.26	0.05	0.00	0.00	0.36	194.40	28.80	171.00	0.18	232.20	0.00	0.00	0.00		103		2010
ОДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	6.1	7.3	35.3	231.3	0.07	0.10	0.04	1.48	0.16	0.05	33.68	9.98	61.16	0.58	97.07	3.54	0.01	0.01		466		2012
Итого за прием пищи:	330	19.5	22.3	49.1	480.9	0.54	1.78	0.19	3.17	1.08	0.62	330.36	51.70	352.26	1.64	502.77	18.79	0.03	0.02				
Всего за день:		66.5	77.6	229.6	1912.5	1.13	239.64	0.94	11.71	1.47	1.42	942.72	261.79	1071.04	13.71	3229.25	78.61	0.19	0.02				

Присем 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
АЛША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200/5	6.9	9.0	29.0	225.9	0.12	0.73	0.04	0.79	0.08	0.17	154.99	35.68	156.83	0.85	260.38	13.77	0.01	0.00	32	2010	
ТУДКА С МАСЛОМ																						
ОФЕЙНЫЙ НАПЯТОК НА МОЛОКЕ	180	5.1	5.3	21.2	154.3	0.06	0.88	0.03	0.00	0.00	0.18	179.63	24.57	133.84	0.37	265.09	15.30	0.00	0.00	98	2010	
БЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5.8	6.0	0.0	79.0	0.01	0.18	0.07	0.00	0.00	0.09	217.50	12.50	162.50	0.15	25.00	0.00	0.01	0.01	14	2008	
АТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008	
того за прием пищи:	460	21.7	21.9	75.3	588.7	0.27	1.79	0.14	2.04	0.08	0.47	563.12	89.25	495.67	2.37	615.97	30.87	0.02	0.01			
II Завтрак																						
ОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442	2008	
того за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00			
Обед																						
ГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.6	8.9	0.02	6.36	0.01	0.06	0.00	0.03	14.63	8.90	26.71	0.64	89.68	1.91	0.01	0.00		2008	
ЖИКИ» МЯСНЫЕ	130	15.9	16.8	20.6	297.1	0.07	1.68	0.18	2.82	0.11	0.13	39.39	31.91	164.83	2.20	357.19	8.37	0.04	0.00	64	2010	
ДИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С																						
АРТОФЕЛЕМ НА К/М БУЛЬОНЕ СО	200	6.1	6.9	10.2	132.3	0.07	11.25	0.21	1.12	0.00	0.09	49.33	25.62	82.18	1.48	437.39	6.52	0.03	0.00	7	2010	
МЕТАНОЙ																						
ОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1.0	3.0	3.3	44.6	0.01	0.13	0.02	0.06	0.04	0.03	28.25	3.49	20.76	0.07	40.39	2.29	0.00	0.00	350	2012	
ОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.1	17.8	73.6	0.02	0.10	0.03	0.00	0.00	0.01	19.75	9.18	13.69	0.31	145.42	0.00	0.00	0.00	91	2010	
ЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	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		2008	
того за прием пищи:	670	27.1	27.5	72.7	652.4	0.19	19.52	0.45	4.06	0.15	0.29	151.35	79.10	308.17	4.70	1 070.0	19.09	0.08	0.00			
Полдник																						
АТОЧКИ РЫБНЫЕ (ЦАРОВЫЕ)	75	17.7	6.5	10.1	169.1	0.09	0.34	0.02	2.45	0.11	0.14	36.22	37.39	178.31	1.39	331.25	137.27	0.11	0.02	52	2010	
АРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	140	4.7	5.6	28.9	185.1	0.16	13.70	0.04	0.26	0.06	0.16	69.86	40.58	125.02	1.59	1 027.9	12.90	0.05	0.00	78	2010	
АЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0.2	0.0	12.0	49.3	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	10.67	3.94	4.70	0.42	21.39	0.00	0.00	0.00	к/к		
АТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00	к/к	2008	
ОНФЕТЫ	20	0.5	5.0	10.6	89.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	7.02	12.42	0.38	26.60	0.00	0.00	0.00			
того за прием пищи:	470	26.9	18.5	86.6	622.8	0.33	14.86	0.06	3.96	0.17	0.35	134.05	105.43	362.95	4.78	1 472.7	151.97	0.16	0.02			
сего за день:		76.2	67.9	244.7	1 906.9	0.80	38.17	0.65	10.06	0.40	1.12	855.52	277.78	1 173.7	13.25	3 278.7	202.93	0.26	0.03			

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		
Завтрак																			
САША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В ДОЛОЖЕ С МАСЛОМ	200/5	7.6	9.3	27.7	0.14	0.73	0.04	2.09	0.08	0.21	152.87	69.52	181.90	2.02	318.31	13.58	0.01	0.00	2010
САКАО С МОЛОКОМ	180	5.2	5.5	19.5	0.05	0.88	0.03	0.00	0.00	0.18	177.87	25.69	131.83	0.46	272.88	15.30	0.00	0.00	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	2008
САТОН	50	3.9	1.5	25.1	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	445	16.7	24.6	72.4	0.27	1.61	0.14	3.56	0.23	0.43	342.94	111.71	358.13	3.50	658.19	30.68	0.01	0.00	
II Завтрак																			
САПАИ	250	3.8	1.3	52.5	0.10	25.00	0.06	0.00	0.00	0.13	20.00	105.00	70.00	1.50	870.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	250	3.8	1.3	52.5	0.10	25.00	0.06	0.00	0.00	0.13	20.00	105.00	70.00	1.50	870.00	0.00	0.00	0.00	
Обед																			
ЮМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	0.04	15.08	0.10	0.24	0.00	0.02	8.44	12.06	15.68	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОКОВЫМИ (С ОРОХОМ ЛУШЕНЫМ) НА К/М УЛЬОНЕ	200	9.8	6.4	19.5	0.19	5.00	0.20	3.09	0.00	0.09	38.85	37.22	113.47	2.43	571.42	6.17	0.05	0.00	10
СОЛЖЕТА МЯСНАЯ	70	14.9	14.8	7.8	0.06	0.39	0.01	1.91	0.11	0.11	26.58	23.04	151.32	2.30	294.26	7.38	0.03	0.00	59
САГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3.9	3.9	23.9	0.14	21.50	0.10	0.76	0.05	0.10	50.84	37.89	91.57	1.90	800.62	8.44	0.04	0.00	137
САПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.2	0.1	14.7	0.01	36.40	0.06	0.24	0.00	0.02	11.04	2.63	1.01	0.16	4.12	0.00	0.00	0.00	441
СЛЕНЬ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	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	2008
Итого за прием пищи:	710	32.7	25.9	87.3	0.44	78.37	0.47	6.24	0.16	0.34	135.75	112.84	373.05	7.39	1 845.29	23.20	0.12	0.00	
Полдник																			
ПЫЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	0.02	0.00	0.08	0.81	0.89	0.13	18.82	3.86	61.82	0.81	56.35	8.05	0.02	0.01	213
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	17.4	7.8	5.4	0.20	11.64	5.27	1.91	0.24	1.35	53.16	19.05	260.92	5.06	321.94	10.92	0.16	0.02	к/к
САКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.9	4.4	29.9	0.08	0.00	0.02	0.10	0.07	0.03	26.31	20.92	48.70	0.86	81.73	0.00	0.00	0.00	75
САИ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	4.6	5.0	17.9	0.04	0.85	0.02	0.00	0.00	0.17	168.14	20.04	117.87	0.40	243.09	14.40	0.00	0.00	97
САТОН	50	3.9	1.5	25.1	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	470	35.7	23.2	78.5	0.42	12.49	5.39	4.07	1.20	1.71	277.43	80.37	531.81	8.13	768.61	35.17	0.18	0.03	
Итого за день:		88.8	74.9	290.7	1.23	117.47	6.06	13.87	1.59	2.61	776.12	409.92	1 332.99	20.52	4 142.09	89.05	0.31	0.03	

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	4.9	7.2	34.7	0.07	0.14	0.04	0.19	0.10	0.14	120.61	22.56	147.52	0.55	179.88	2.45	0.03	0.01	36	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	11.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	9.50	3.72	4.15	0.41	14.76	0.00	0.00	0.00	96	2010
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	445	8.9	17.0	71.7	0.15	0.16	0.11	1.66	0.25	0.19	142.31	42.78	196.07	1.98	261.64	4.25	0.03	0.01		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.6	0.02	6.36	0.01	0.06	0.00	0.03	14.63	8.90	26.71	0.64	89.68	1.91	0.01	0.00		2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/10	6.1	7.6	13.2	0.07	6.04	0.19	1.27	0.00	0.10	44.08	27.78	85.73	1.42	468.58	7.71	0.05	0.00	58	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	70	13.9	15.5	5.9	0.08	2.00	0.27	1.60	0.00	0.12	32.63	21.15	126.18	1.22	260.67	5.18	0.10	0.00	68	2010
РИС ОТВАРНОЙ	130	3.1	4.1	32.7	0.03	0.00	0.02	0.30	0.07	0.02	18.45	23.17	62.92	0.45	47.14	0.64	0.02	0.01	73	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.1	17.8	0.02	0.10	0.03	0.00	0.00	0.01	19.75	9.18	13.69	0.31	145.42	0.00	0.00	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	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		2008
Итого за прием пищи:	700	27.3	27.9	90.3	0.22	14.50	0.52	3.23	0.07	0.28	129.54	90.18	315.23	4.04	1 011.49	15.44	0.18	0.01		
Полдник																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/25	25.9	33.9	43.1	0.12	0.37	0.13	3.86	0.23	0.42	253.45	38.17	326.89	1.09	295.04	4.14	0.06	0.04	45	2010
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	4.6	5.0	17.9	0.04	0.85	0.02	0.00	0.00	0.17	168.14	20.04	117.87	0.40	243.09	14.40	0.00	0.00	97	2010
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.2	2.8	21.9	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	7.80	9.00	25.20	0.42	37.80	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	375	32.6	41.7	82.9	0.20	1.22	0.15	3.86	0.23	0.61	429.39	67.21	469.96	1.91	575.93	18.54	0.06	0.04		
Всего за день:		69.4	86.6	255.1	0.58	17.88	0.78	8.75	0.55	1.09	708.24	204.17	988.26	9.33	1 969.06	39.23	0.27	0.06		

6

6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углева-ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
АША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МАСЛОМ	200/5	5.7	8.6	29.9	0.06	0.73	0.04	0.23	0.08	0.17	150.20	27.94	137.34	0.38	231.51	12.96	0.01	0.00	33	2010	
ЭФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5.1	5.3	21.2	0.06	0.88	0.03	0.00	0.00	0.18	179.63	24.57	133.84	0.37	265.09	15.30	0.00	0.00	98	2010	
ЭР (ПОРЦИЯМИ)	25	5.8	6.0	0.0	0.01	0.18	0.07	0.00	0.00	0.09	217.50	12.50	162.50	0.15	25.00	0.00	0.01	0.01	14	2008	
АТОН	50	3.9	1.5	25.1	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008	
того за прием пищи:	460	20.6	21.4	76.2	0.21	1.79	0.14	1.48	0.08	0.47	558.33	81.51	476.18	1.90	587.10	30.06	0.02	0.01			
II Завтрак																					
Ж ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
УША	250	1.0	0.8	25.8	0.05	12.50	0.01	0.90	0.00	0.08	47.50	30.00	40.00	5.00	387.50	2.50	0.03	0.00		2008	
того за прием пищи:	350	1.5	0.9	35.7	0.06	14.50	0.01	1.00	0.00	0.08	54.50	34.00	47.00	6.40	387.50	2.50	0.03	0.00			
Обед																					
ОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	0.04	15.08	0.10	0.24	0.00	0.02	8.44	12.06	15.68	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008	
УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/М /ЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	6.3	7.3	15.6	0.09	7.64	0.17	1.12	0.00	0.09	34.97	28.48	94.48	1.50	623.81	7.62	0.04	0.00	9	2010	
УФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	17.4	7.8	5.4	0.20	11.66	5.27	1.91	0.24	1.35	53.55	19.13	261.26	5.07	322.90	10.94	0.16	0.02	к/к		
АКАРОШНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.9	4.4	29.9	0.08	0.00	0.02	0.10	0.07	0.03	25.98	20.90	48.63	0.86	81.72	0.00	0.00	0.00	75	2010	
АШТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.2	0.1	14.7	0.01	36.40	0.06	0.24	0.00	0.02	11.04	2.63	1.01	0.16	4.12	0.00	0.00	0.00	441	2008	
ПЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	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		2008	
того за прием пищи:	700	32.6	20.3	87.1	0.42	70.78	5.62	3.61	0.31	1.51	133.98	83.20	421.06	8.19	1 207.4 2	19.77	0.20	0.02			
Полдник																					
АЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	0.02	0.00	0.08	0.81	0.89	0.13	18.82	3.86	61.82	0.81	56.35	8.05	0.02	0.01	213	2012	
УДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	160	21.2	10.9	10.7	0.10	0.58	0.06	2.07	0.38	0.22	79.81	40.23	215.53	1.22	416.19	158.92	0.14	0.02	269	2012	
АЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	4.6	5.0	17.9	0.04	0.85	0.02	0.00	0.00	0.17	168.14	20.04	117.87	0.40	243.09	14.40	0.00	0.00	97	2010	
АТОН	50	3.9	1.5	25.1	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008	
того за прием пищи:	430	34.5	21.9	53.9	0.24	1.43	0.16	4.13	1.27	0.55	277.77	80.63	437.72	3.43	781.13	183.17	0.16	0.03			
того за день:		89.2	64.4	252.9	0.93	88.50	5.93	10.22	1.66	2.61	1 024.5 8	279.34	1 381.9 6	19.92	2 963.1 5	235.50	0.41	0.06			

Примем 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150/15	8.1	8.0	29.9	225.2	0.09	0.04	0.11	0.08	0.08	121.03	24.24	122.72	0.94	95.20	0.00	0.00	0.00	0.00	208	
САХАР С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	4.6	5.0	17.9	135.8	0.04	0.85	0.02	0.00	0.17	168.14	20.04	117.87	0.40	243.09	14.40	0.00	0.00	0.00	2010	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008	
АТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00	0.00	2008	
АФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	4.80	3.00	10.80	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	435	17.4	23.7	96.1	671.5	0.22	0.89	0.13	1.58	0.23	306.17	63.78	295.79	2.81	447.29	16.20	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
УОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
КАРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.3	2.0	8.0	55.7	0.03	3.99	0.02	1.01	0.00	25.75	16.40	33.54	1.02	250.01	5.20	0.01	0.00	0.00	2012	
ДИ ПО-УРАЛЬСКИ НА КМ БУЛЬОНЕ СО МЕТАЛОЙ	200/10	6.0	7.4	7.8	127.1	0.04	11.61	0.19	1.30	0.00	52.97	22.15	71.93	1.35	261.85	5.32	0.02	0.00	0.00	2008	
АПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	14.9	17.4	31.5	341.9	0.22	15.85	0.06	2.03	0.30	46.41	52.29	207.74	3.01	1 276.75	15.81	0.11	0.00	0.00	2010	
ПАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	180	0.2	0.1	14.7	61.2	0.01	36.40	0.06	0.24	0.00	11.04	2.63	1.01	0.16	4.12	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
УЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.6	19.2	96.0	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	2008	
Итого за прием пищи:	680	25.7	27.5	81.1	681.9	0.30	67.85	0.33	4.58	0.30	136.17	93.47	314.22	5.54	1 792.73	26.33	0.14	0.00	0.00		
Полдник																					
МЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7.2	10.5	3.9	139.8	0.04	0.42	0.10	1.69	0.92	102.28	12.92	120.10	0.88	173.50	15.25	0.02	0.01	0.01	2010	
ИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПАПИТОК "СНЕЖОК"	180	6.1	4.5	9.9	109.8	0.43	1.26	0.05	0.00	0.00	194.40	28.80	171.00	0.18	232.20	0.00	0.00	0.00	0.00	2010	
УЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	6.0	8.3	36.1	243.0	0.07	0.10	0.04	1.51	0.18	33.01	10.49	63.24	0.64	111.78	3.42	0.01	0.01	0.01	2012	
Итого за прием пищи:	330	19.4	23.3	50.0	492.6	0.54	1.78	0.19	3.20	1.10	329.69	52.21	354.34	1.70	517.48	18.67	0.03	0.02	0.02		
Итого за день:		63.5	74.7	247.4	1 932.0	1.08	74.52	0.65	9.36	1.63	786.03	217.46	978.35	12.85	2 997.50	63.20	0.17	0.02	0.02		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
ШОКОЛАДНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ		200/5	6.4	9.6	23.3	205.4	0.11	0.73	0.04	0.75	0.08	0.18	158.92	39.57	161.48	0.88	271.56	13.80	0.01	0.00	34	2010
КАО С МОЛОКОМ		180	5.2	5.5	19.5	149.9	0.05	0.88	0.03	0.00	0.00	0.18	177.87	25.69	131.83	0.46	272.88	15.30	0.00	0.00	397	2012
АСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ТОП		50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
ого за прием пищи:		445	15.4	24.8	67.9	559.6	0.24	1.61	0.14	2.22	0.23	0.40	348.99	81.76	337.71	2.36	611.44	30.90	0.01	0.00		
II Завтрак																						
ОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
ого за прием пищи:		200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																						
УРЕЦ СВЕЖИЙ		60	0.5	0.1	1.6	8.9	0.02	6.36	0.01	0.06	0.00	0.03	14.63	8.90	26.71	0.64	89.68	1.91	0.01	0.00		2008
П ИЗ ОВОЩЕЙ НА КМ БУЛЬОНЕ СО ЧЕТАНОЙ		200/10	7.0	8.2	14.0	162.6	0.11	15.33	0.21	1.72	0.00	0.10	60.03	33.12	101.49	1.81	553.30	7.74	0.05	0.00	12	2010
ФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ		70	15.1	18.4	3.5	239.9	0.05	0.21	0.04	1.92	0.27	0.14	52.56	18.01	150.53	1.76	300.70	10.61	0.04	0.00	298	2008
ША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	5.9	5.1	26.7	176.7	0.16	0.00	0.02	3.31	0.07	0.09	17.08	87.85	130.87	3.08	184.27	1.59	0.01	0.00	74	2010
УС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ		50	0.9	1.0	5.2	34.1	0.02	1.16	0.11	0.12	0.02	0.01	7.92	5.40	11.58	0.25	65.85	0.86	0.00	0.00	84	2010
МПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0.4	0.1	17.8	73.6	0.02	0.10	0.03	0.00	0.00	0.01	19.75	9.18	13.69	0.31	145.42	0.00	0.00	0.00	91	2010
ПЕБ РЖАНОЙ		50	3.2	0.6	19.2	96.0	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		2008
ого за прием пищи:		750	33.0	33.5	88.0	791.8	0.38	23.16	0.42	7.13	0.36	0.38	171.97	162.46	434.87	7.85	1 339.2	22.71	0.11	0.00		
Полдник																						
РТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ		140	4.7	5.6	28.9	185.1	0.16	13.70	0.04	0.26	0.06	0.16	68.87	40.52	124.82	1.58	1 027.9	12.90	0.05	0.00	78	2010
УЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)		75	16.6	6.8	10.1	168.2	0.11	0.23	0.02	2.68	0.11	0.11	51.19	51.77	221.44	1.47	439.24	137.27	0.50	0.01	52	2010
Й С САХАРОМ		180	0.1	0.0	11.9	47.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	9.50	3.72	4.15	0.41	14.76	0.00	0.00	0.00	96	2010
ТОП		50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
ого за прием пищи:		445	25.2	13.9	75.9	530.6	0.35	13.95	0.06	4.19	0.17	0.31	140.56	112.51	392.91	4.46	1 547.4	151.97	0.55	0.01		
ого за день:			74.6	72.4	252.0	1 968.0	0.99	42.72	0.62	13.54	0.76	1.11	675.52	364.73	1 179.4	17.47	3 738.0	207.58	0.67	0.01		

10 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МЛА МОЛОЧНАЯ ЖИДКА «ДРУЖБА» С АСЛОМ	200/5	6.3	8.9	28.8	0.10	0.73	0.04	0.55	0.08	0.17	154.04	32.04	147.72	0.66	247.36	13.42	0.01	0.00	38	2010	
ФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5.1	5.3	21.2	0.06	0.88	0.03	0.00	0.00	0.18	179.63	24.57	133.84	0.37	265.09	15.30	0.00	0.00	98	2010	
АСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ТОП	50	3.9	1.5	25.1	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008	
того за прием пищи:	445	15.4	23.9	75.1	0.24	1.61	0.14	2.02	0.23	0.39	345.87	73.11	325.96	2.05	579.45	30.52	0.01	0.00			
II Завтрак																					
АНДАРИН	150	1.2	0.3	11.2	0.09	56.96	0.02	0.30	0.00	0.04	52.47	16.49	25.48	0.15	232.35	0.00	0.22	0.00		2008	
того за прием пищи:	150	1.2	0.3	11.2	0.09	56.96	0.02	0.30	0.00	0.04	52.47	16.49	25.48	0.15	232.35	0.00	0.22	0.00			
Обед																					
ЛП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ДЕЛЯМИ НА К/М БУЛЬОНЕ СО МЕТАНОЙ	200/10	6.7	9.2	17.1	0.09	5.69	0.18	1.16	0.04	0.09	34.32	26.75	90.57	1.43	498.76	6.41	0.03	0.00	100	2008	
ДУБЫ ЛЕНИВЫЕ	160	13.1	11.9	13.9	0.07	23.20	0.02	1.81	0.11	0.11	70.11	34.26	143.07	2.62	444.08	9.10	0.03	0.00	298	2012	
УС МОЛОЧНЫЙ	50	1.0	3.0	3.3	0.01	0.13	0.02	0.06	0.04	0.03	28.58	3.51	20.82	0.07	40.40	2.29	0.00	0.00	350	2012	
МПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.1	17.8	0.02	0.10	0.03	0.00	0.00	0.01	19.75	9.18	13.69	0.31	145.42	0.00	0.00	0.00	91	2010	
ПЕВРЖАННОЙ	50	3.2	0.6	19.2	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		2008	
того за прием пищи:	650	24.4	24.8	71.4	0.19	29.12	0.25	3.03	0.19	0.24	152.76	73.70	268.15	4.43	1128.66	17.80	0.06	0.00			
Полдник																					
ЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/25	22.6	27.2	31.6	0.10	0.89	0.52	1.94	0.23	0.42	271.54	42.79	316.49	1.01	338.62	7.49	0.06	0.03	238	2012	
ОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	5.9	8.6	0.05	0.98	0.03	0.00	0.00	0.20	192.78	21.17	136.08	0.15	275.94	17.01	0.00	0.00	102	2010	
ЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.30	2.70	15.00	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		2008	
ИЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	0.02	0.00	0.08	0.81	0.89	0.13	18.82	3.86	61.82	0.81	56.35	8.05	0.02	0.01	213	2012	
того за прием пищи:	415	34.6	39.0	63.0	0.19	1.87	0.63	2.75	1.12	0.76	486.44	70.52	529.39	2.21	692.21	32.55	0.08	0.04			
того за день:		75.6	87.9	220.7	0.71	89.56	1.04	8.10	1.54	1.43	1037.54	233.82	1148.98	8.84	2632.67	80.87	0.37	0.04			

10

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность г/г, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Азот, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	749,8	766,7	2520,4	20182,3	9,07	788,93	19,39	110,45	11,67	14,89	8 151,82	2 818,49	11 387,55	144,90	31 356,03	1 252,55	3,62	0,33
Среднее значение за период	75,0	76,7	252,0	2 018,2	0,91	78,89	1,94	11,05	1,17	1,49	815,18	281,85	1 138,76	14,49	3 135,60	125,26	0,36	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,9	34,2	50,9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	447	215	696	414

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

Сад 12 часов

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Молоко, молочная и кисломолочные продукция	450	384	380	590	403	516	400	556	449	410	657	4745	475	25	105	13,1	14,0	26,4	287,5
Творог	40	115					135				120	370	37	-3	93	5,4	6,5	1,0	84,7
Сметана	11	10	10	10	8,8		21	10	10	10	10	99,8	10	-1	91	0,3	1,5	0,4	20,0
Сыр	6				25			25	14,2			64,2	6,4	0,4	107	1,5	1,5		20,2
Мясо	55	22,5	57,5	92,5	92,5	92,5		22,5	52,5	91,5	75	599	59,9	4,9	109	10,8	9,3		126,7
Субпродукты (печень, язык, сердце)	25					83,7		83,7				167,4	16,7	-8,3	67	2,9	0,6		20,6
Птица	24	75	35				92,8		22,8			225,6	22,6	-1,4	94	4,1	3,5		48,2
Рыба	37		90		90			100,8		90		370,8	37,1	0,1	100	6,0	0,3		26,1
Яйцо	46	39,69	20,12	50,31	10,06	55,34	10,06	63,72	55,34	15,09	55,34	375,07	37,5	-8,5	82	4,6	4,3	0,3	57,2
Картофель	140	55,4	258	90	210	161	40	90	189	224	65	1382,4	138,2	-1,8	99	2,7	0,6	21,9	103,3
Овощи разные, зелень	220	148,9	109	257	149,6	191,6	156,5	85,6	169,2	164	174,4	1605,8	160,6	-59,4	73	2,5	0,2	9,7	51,2
Фрукты свежие	100		250	264	5	264		264	14		150	1211	121	21	121	1,0	0,4	14,7	70,0
Сухофрукты	11	11	11		11		11		1,8	11	11	67,8	6,8	-4,2	62	0,2		3,8	16,8
Соки фруктовые и овощные	100	100		200	100		100	100	200	200		1000	100		100	0,5	0,1	10,1	43,0
Витаминизированные напитки	50													-50	0				
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50		100	3,2	0,6	19,2	96,0
Хлеб пшеничный	80	55	65	55	110	105	50	117	50	110	50	767	77	-3	96	6,0	2,3	38,4	198,1
Крупы, бобовые	43	78,1	65,5	20	45,8	49,6	76,5	26	4	68,2	45	478,7	47,9	4,9	111	4,9	1,1	30,7	151,7
Макаронные изделия	12				45			45	45		8	143	14,3	2,3	119	1,6	0,2	9,5	46,2
Мука пшеничная	29	43,1	19	54,8	15,8	13	29,2	4,2	44,5	15,3	2,8	241,7	24,2	-4,8	83	2,7	0,3	16,1	76,8
Масло сливочное	21	23,2	24,9	23,1	12	24	19,5	16	26,4	27,9	20,2	217,2	21,7	0,7	103	0,1	17,7	0,1	159,4
Масло растительное	11	13	12	15,1	12	7,8	12,4	6,4	12,5	11	7	109,2	10,9	-0,1	99		10,6		95,5
Кондитерские изделия	20	35	30		20		30		30		30	175	18	-2	88	0,8	1,4	12,3	65,4
Чай	0,6	0,6		0,4	0,5	0,4	0,9	0,4	0,4	0,6		4,2	0,4	-0,2	70	0,1		0,2	1,0
Какао	0,6		1,6			1,6				1,6		4,8	0,5	-0,1	80	0,1	0,1	0,1	1,4
Кофейный напиток	1,2				3,6			3,6			3,6	10,8	1,1	-0,1	90	0,1		0,5	2,7
Сахар	30	31,3	37,5	33,8	41,3	40,1	41	39,8	27,5	41,3	34,3	367,9	36,8	6,8	123			35,7	142,6
Дрожжи хлебопекарные	0,5	0,8		0,6					1,3			2,7	0,3	-0,2	54				0,2
Крахмал	3		21,6									21,6	2,2	-0,8	72			1,7	6,7
Соль	5	4,6	7,6	6,1	7	5,3	4,9	5,6	6	6,1	5	58,2	5,8	0,8	116	75,2	77,1	252,8	2 019,2

Сад 12 часов

Минеральные вещества