



Примерное 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										Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг				
Завтрак																					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,8	6,4	18,5	161,0	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	113,90	32,60	124,80	0,70	202,50	37,80	0,00	0,00	34	2010	
Какао с молоком	180	4,6	3,5	20,7	140,8	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	144,50	29,40	118,40	0,80	252,00	12,20	0,00	0,00	100	2010	
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	0,50	39,30	1,10	0,00	0,00			
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	68,1	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:	406	11,8	18,1	64,7	446,6	0,20	1,20	52,00	0,30	0,20	267,40	71,90	271,70	2,10	495,30	51,10	0,00	0,00			
2 Завтрак																					
Яблоко	100	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			
Итого за прием пищи:	100	0,6	0,6	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 рыбными консервами	180/10	3,7	2,1	14,3	91,9	0,10	7,10	0,20	0,00	0,40	20,50	21,40	50,40	1,10	487,50	43,10	0,00	0,10	97	2015	
Котлета Рыбик	70	8,4	13,3	8,5	199,2	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,90	5,30	16,50	0,50	29,50	12,50	0,00	0,00	тпк		
Рис отварной	130	3,2	3,7	33,8	184,6	0,00	0,00	12,00	0,10	0,00	22,20	23,40	64,10	0,80	47,30	80,60	0,00	0,00	171	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,3	0,0	28,6	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015	
Икра кабачковая	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,00	3,50	0,10	0,00	0,00	20,50	7,50	18,50	0,40	157,50	0,00	0,00	0,00	73	2008	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	ту		
Итого за прием пищи:	660	19,2	24,1	102,7	722,8	0,20	11,20	12,30	0,10	0,40	101,30	71,50	195,90	5,10	776,20	138,40	0,00	0,10			
Уплотненный полдник																					
Омлет натуральный	200	15,4	16,9	4,7	259,8	0,10	0,50	15,30	2,50	0,50	148,30	20,80	233,20	2,30	283,60	85,70	0,10	0,00	210	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00			
Сыр (порциями)	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	
Итого за прием пищи:	460	21,1	20,7	40,4	469,6	0,20	0,60	38,30	2,50	0,50	267,90	42,60	331,20	3,50	356,50	87,10	0,10	0,00			
Всего за день:		62,6	63,4	210,6	1 690,0	0,60	26,00	102,60	2,90	1,10	657,40	196,40	813,10	13,60	1 589,40	279,20	0,10	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		Угледы, г	B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,5	5,5	20,1	157,5	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	108,60	14,90	65,50	0,30	166,50	36,70	0,00	0,00	31	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	144,00	20,90	109,00	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	98	2010	
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 (порциями)	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:	406	11,0	16,8	58,0	442,6	0,10	1,20	52,00	0,30	0,20	261,60	45,10	222,60	1,30	421,30	50,00	0,00	0,00			
2 Завтрак																					
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,03	3,58	0,00	0,00	0,18	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,03	3,58	0,00	0,00	0,18	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем мясом	180/10	3,2	7,7	8,9	123,6	0,00	5,50	0,20	0,00	0,30	31,70	16,20	30,70	1,00	224,40	43,70	0,00	0,10	82	2015	
Печень по-строгановски	35/35	9,3	6,9	2,9	129,7	0,10	7,20	10,70	0,00	0,80	17,30	10,10	142,40	3,00	175,90	21,10	0,00	0,00	255	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,6	3,6	29,3	178,1	0,20	0,00	7,20	0,00	0,10	16,70	93,50	139,20	3,20	196,20	37,70	0,00	0,00	171	2015	
Напиток из изюма	200	0,2	0,0	13,1	53,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,90	4,80	9,10	0,20	65,50	0,00	0,00	0,00	388	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ	
Итого за прием пищи:	640	22,6	18,8	70,8	672,2	0,40	12,70	18,10	0,00	1,20	88,60	134,10	364,90	9,40	730,00	105,30	0,00	0,10			
Уплотненный полдник																					
Рагу из овощей с мясом	200	8,2	16,8	20,5	281,3	0,10	22,80	0,20	0,00	0,10	60,00	37,30	84,00	1,80	716,30	80,00	0,00	0,00	143/ТТК	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Печенье	20	3,0	8,6	27,8	199,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	403/475		
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:	450	13,6	26,3	78,8	620,0	0,10	22,80	0,20	0,00	0,10	77,40	50,80	112,50	2,70	766,60	81,10	0,00	0,00			
Всего за день:		47,1	61,9	225,8	1714,0	0,63	40,28	70,30	0,30	1,68	440,16	237,17	712,56	15,91	1917,90	236,40	0,00	0,10			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.	200	6,1	5,0	19,9	160,1	0,10	0,80	4,80	0,00	0,10	171,30	20,70	129,00	0,50	253,80	62,60	0,00	0,00	120	2015	
Какао с молоком	180	3,1	2,4	13,2	92,3	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	99,60	21,50	60,70	0,60	172,70	8,10	0,00	0,00	100	2010	
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 (порциями)	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:	420	11,6	15,6	48,6	397,1	0,10	1,30	44,80	0,20	0,20	279,90	52,10	238,20	1,70	467,30	71,80	0,00	0,00			
2 Завтрак																					
Кефир	180	5,2	5,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00	386	2015	
Итого за прием пищи:	180	6,2	6,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с яйцом, курой	180/10	7,7	4,0	12,5	120,4	0,10	6,10	0,30	0,40	0,40	31,50	23,10	95,00	1,60	474,00	52,90	0,00	0,10	97	2015	
Котлета рыбная	70	12,1	5,4	10,7	142,8	0,00	0,30	0,00	0,10	0,00	26,10	23,90	102,20	0,70	200,10	65,30	0,00	0,00	тк		
Картофельное пюре	130	3,0	4,4	17,5	127,9	0,10	8,00	12,00	0,10	0,20	50,50	24,50	79,00	0,90	607,80	52,20	0,00	0,00	128	2015	
Напиток из кураги	180	0,5	0,0	12,7	53,2	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	11,40	4,00	0,00	0,20	105,30	0,00	0,00	0,20	342	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	66,00	2,80	0,00	0,00		ТУ	
Огурец соевый консервированный	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	576	2004	
Итого за прием пищи:	670	27,0	14,6	71,0	537,8	0,30	15,40	25,30	0,60	0,60	138,90	91,30	330,50	5,70	1 525,70	173,20	0,00	0,30			
Уплотненный полдник																					
Пудинг творожный	150	23,0	7,9	23,3	276,3	0,00	0,40	22,50	0,30	0,30	191,90	31,00	248,40	1,20	226,40	7,10	0,00	0,00	222	2015	
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,1	6,5	52,7	0,00	0,10	6,00	0,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00	0,00		2015	
Чай с низким сод. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	450	27,8	11,6	61,6	484,3	0,10	0,50	28,50	0,30	0,30	241,00	54,50	314,00	2,50	342,10	11,20	0,00	0,00			
Всего за день:		71,6	47,4	197,3	1 661,3	0,60	18,50	134,60	1,10	1,40	876,00	223,10	1111,10	10,10	2 335,40	256,20	0,00	0,30			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, 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 с маслом слив.	180/5	5,3	6,1	23,0	177,6	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	113,40	28,80	120,80	0,70	192,70	37,90	0,00	0,00	32	2010		
Чай с молоком	180	2,5	2,0	11,1	77,8	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,20	12,80	66,20	0,50	143,30	8,10	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 (порциями)	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	1,60	0,00	0,00	0,00	14	2015		
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:	446	16,0	20,3	48,9	462,9	0,10	1,00	52,10	1,20	0,30	239,30	66,30	278,60	2,60	432,80	55,00	0,00	0,00				
2 Завтрак																						
Кисель плодово-ягодный	180	0,0	0,0	17,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	тк			
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	17,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным),курой	180/10	7,9	3,6	14,0	122,0	0,10	3,60	0,20	0,00	0,30	31,10	26,10	77,50	1,90	368,30	48,10	0,00	0,10	102	2015		
Гуляш мясной из свинины	35/35	7,1	19,1	3,2	235,3	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	8,00	3,20	9,40	0,10	37,90	24,50	0,00	0,00	438	2004		
Макаронные изделия отварные	130	4,9	2,5	31,2	169,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	23,20	9,10	36,30	0,80	55,80	52,70	0,00	0,00	309	2015		
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,3	0,0	26,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015		
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ		
Икра свекольная	50	1,0	2,6	6,7	54,3	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	23,90	13,50	28,50	0,90	193,10	16,60	0,00	0,00	75	2015		
Итого за прием пищи:	670	24,6	28,4	100,6	785,6	0,30	7,40	7,40	0,00	0,30	120,20	67,70	206,80	6,60	723,10	144,70	0,00	0,10				
Уплотненный полдник																						
"Ежики" мясные со сметанным соусом	120/50	0,7	6,9	2,0	79,3	0,00	0,00	16,80	0,00	0,00	18,00	2,10	12,10	0,00	24,60	12,20	0,00	0,00	279	2015		
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010		
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00				
Булочка Домашняя с сахаром	30	2,7	2,8	17,6	105,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	3,80	21,80	0,20	32,40	16,60	0,00	0,00	424	2015		
Зеленый горошек прогретый	30	0,8	0,1	2,0	12,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	16,70	0,20	29,70	0,00	0,00	0,00	5	2010		
Итого за прием пищи:	470	7,4	11,0	57,3	382,4	0,10	1,20	16,80	0,00	0,00	49,20	28,40	87,60	1,50	150,10	30,20	0,00	0,00				
Всего за день:		46,9	69,7	225,7	1 682,9	0,50	9,60	76,30	1,20	0,00	418,90	154,10	577,40	10,70	1 306,50	229,90	0,00	0,10				

5 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 молочная пшеничная жидкая	160/5	4,7	5,5	20,2	159,2	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	112,60	21,40	114,10	0,80	184,50	44,70	0,00	0,00	35	2010		
Кофейный напиток на молоке	180	2,7	2,1	14,5	92,0	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	99,70	14,80	73,40	0,30	144,20	8,10	0,00	0,00	98	2010		
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00				
Масло сливочное (порциями)	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:	405	9,8	16,8	60,2	396,9	0,10	1,00	52,00	0,30	0,20	220,30	46,10	216,00	1,70	369,50	53,90	0,00	0,00				
2 Завтрак																						
Яблоко	100	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	2,90	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	100	0,6	0,6	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,90	0,00	0,00				
Обед																						
Суп крестьянский с мясом	180/10	3,3	8,2	9,5	130,3	0,00	5,30	0,20	0,00	0,00	21,30	13,70	29,70	0,70	161,60	2,00	0,00	0,00	94	2008		
Биточек "Нежный"	70	8,3	13,4	8,5	196,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,20	7,40	22,90	0,50	41,40	16,70	0,00	0,00	ТТК			
Капуста тушеная	130	3,1	3,0	13,2	99,0	0,00	27,60	11,10	0,10	0,10	71,60	24,80	50,30	1,60	319,80	37,10	0,00	0,00	139	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,2	0,0	11,5	47,6	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	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ		
Печенье	20	3,0	8,6	27,8	199,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475			
Итого за прием пищи:	640	21,2	33,8	87,2	762,3	0,10	33,30	11,30	0,10	0,10	117,70	57,00	146,30	4,80	591,60	58,60	0,00	0,00				
Уплотненный полдник																						
Каша молочная рисовая жидкая с маслом слив.	180	4,1	5,5	23,8	170,6	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	106,70	22,10	100,10	0,30	161,40	44,80	0,00	0,00	4036977	2010		
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010		
Ватрушка с творогом	60	7,9	3,1	28,7	178,0	0,10	0,00	7,00	0,00	0,00	39,90	10,10	71,80	0,40	83,30	22,00	0,00	0,00	108	2010		
Батон йодированный	20	1,3	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				
Итого за прием пищи:	460	13,6	9,2	77,9	461,6	0,10	0,50	19,00	0,10	0,10	161,80	42,40	191,90	1,40	281,60	67,50	0,00	0,00				
Всего за день:		46,1	69,3	228,0	1 681,1	0,30	47,80	82,30	0,50	0,40	520,60	155,90	568,50	10,80	1 604,30	182,60	0,00	0,00				

6 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 с маслом слив.	180/5	4,8	6,4	18,5	161,0	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	113,90	32,60	124,80	0,70	202,50	37,80	0,00	0,00	34	2010		
Чай с молоком	180	2,7	2,1	11,4	80,6	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	103,30	13,00	71,40	0,40	148,70	8,60	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 (порциями)	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:	405	9,9	16,7	45,4	386,3	0,10	1,00	52,00	0,30	0,20	226,10	55,50	224,70	1,70	392,00	47,50	0,00	0,00				
2 Завтрак																						
Кисель плодово-ягодный	180	0,0	0,0	17,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	тпк			
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	17,9	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	1,70	4,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
Суп картофельный с клецками и мясом	180/10	5,3	6,8	20,9	172,8	0,00	3,50	0,20	0,00	0,30	23,60	15,80	43,00	1,10	259,50	55,10	0,00	0,10	108/109	2015		
Тефтели "Крепыш" с соусом	40/40	6,7	9,9	7,7	155,5	0,00	0,90	12,70	0,00	0,10	28,50	12,60	73,00	0,80	65,70	34,30	0,00	0,00	ТТК 51644			
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,5	3,6	29,3	178,1	0,20	0,00	7,20	0,00	0,10	16,70	93,50	139,20	3,20	196,20	37,70	0,00	0,00	171	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,2	0,0	11,5	47,6	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	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ		
Икра кабачковая	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,00	3,50	0,10	0,00	0,00	20,50	7,50	16,50	0,40	157,50	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	680	23,0	25,4	90,0	700,6	0,30	7,90	20,20	0,00	0,50	106,30	140,50	320,20	7,50	747,60	129,90	0,00	0,10				
Уплотненный полдник																						
Пирог "Манник"	150	8,3	23,4	73,1	641,7	0,00	0,10	4,90	0,30	0,20	57,40	15,50	65,70	0,80	91,10	2,70	0,00	0,00	4035387			
Соус молочный (сладкий)	50	0,8	2,1	6,5	52,7	0,00	0,10	6,00	0,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00	0,00		2015		
Чай с низким сод. сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,6	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	96	2010		
Яблоко	100	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				
Итого за прием пищи:	480	9,8	26,0	97,7	677,4	0,00	13,20	10,90	0,30	0,20	115,40	32,60	133,10	4,00	502,70	7,60	0,00	0,00				
Всего за день:		42,7	68,1	261,0	1 836,8	0,40	22,10	83,10	0,60	0,90	458,00	230,30	682,10	13,20	1 642,80	185,00	0,00	0,10				

7 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 ячневая молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,4	5,5	19,2	153,9	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	119,20	20,00	127,20	0,50	180,10	36,70	0,00	0,00	36	2010		
Какао с молоком	180	3,1	2,4	13,2	92,3	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	99,60	21,50	80,70	0,80	172,70	6,10	0,00	0,00	100	2010		
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				
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	98,1	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		
Сыр (порциями)	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		
Итого за прием пищи:	406	11,7	18,4	42,8	399,1	0,00	1,10	75,00	0,30	0,20	325,60	53,10	289,90	1,60	390,00	45,50	0,00	0,00				
2 Завтрак																						
Яблоко	100	0,6	0,6	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,30	361,40	2,80	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	100	0,6	0,6	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,30	361,40	2,80	0,00	0,00				
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	180/10	3,2	6,4	6,4	103,4	0,00	8,80	0,20	0,00	0,30	33,40	14,90	30,10	1,00	218,10	46,80	0,00	0,10	88	2015		
Гуляш из птицы	35/35	12,9	3,2	3,7	99,9	0,00	1,40	0,20	0,00	0,10	18,70	14,40	87,00	0,90	165,80	20,30	0,10	0,00	ТТК			
Макаронные изделия отварные	130	4,9	2,5	31,2	169,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	23,20	9,10	36,30	0,80	55,80	52,70	0,00	0,00	309	2015		
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015		
Икра свекольная	50	1,0	2,6	3,3	54,3	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	23,50	13,50	28,50	0,90	193,10	16,60	0,00	0,00	75	2015		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,90	0,00	0,00		ТУ		
Итого за прием пищи:	670	26,6	16,3	90,1	631,8	0,20	13,30	7,60	0,00	0,40	133,20	67,70	237,00	6,50	700,80	139,20	0,10	0,10				
Уплотненный полдник																						
Омлет натуральный	200	15,4	16,9	4,7	259,8	0,10	0,50	15,30	2,50	0,50	148,30	20,80	233,20	2,30	283,80	85,70	0,10	0,00	210	2015		
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010		
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				
Булочка ванильная	50	4,7	3,5	30,6	174,1	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	22,70	7,50	45,30	0,40	73,40	3,00	0,00	0,00	422	2015		
Итого за прием пищи:	470	21,7	21,0	60,7	646,9	0,20	0,60	17,10	2,50	0,50	186,20	38,50	298,50	3,40	394,20	89,40	0,10	0,00				
Всего за день:																						
		59,6	65,2	206,3	1 638,9	0,40	28,00	99,70	2,80	1,10	665,80	169,70	636,70	14,40	1 846,40	278,70	0,20	0,10				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-бы, 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 молочная жидкая "Дружба"с маслом слив.	180/5	5,5	5,9	30,2	206,5	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	109,60	31,60	125,00	0,70	189,90	45,40	0,00	0,00	38	2010		
Чай с молоком	180	2,5	2,0	11,1	77,8	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	99,20	12,80	93,20	0,50	149,30	6,10	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	5,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00				
Масло сливочное (порциями)	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:	405	10,4	16,1	66,8	429,0	0,10	1,00	52,00	0,30	0,20	216,80	54,30	222,70	1,80	374,00	54,60	0,00	0,00				
2 Завтрак																						
Кефир	180	5,2	5,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00	386	2015		
Итого за прием пищи:	180	6,2	6,8	16,2	142,1	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,20	25,20	171,00	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
Свекольник со сметаной,курой	180/10	5,3	2,6	10,5	88,4	0,00	4,80	3,10	0,00	0,30	33,20	20,80	60,70	1,30	353,60	46,00	0,00	0,10	83	2015		
Биточек "Нежный"	70	8,3	13,4	8,5	198,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,20	7,40	22,80	0,50	41,40	16,70	0,00	0,00	ТТК			
Картофельное пюре	130	3,0	4,4	17,5	127,9	0,10	8,00	12,00	0,10	0,20	50,50	24,50	79,00	0,80	607,80	52,20	0,00	0,00	128	2015		
Компот из яблок свежих	200	0,1	0,1	11,5	48,4	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	13,60	4,40	3,30	0,60	93,50	0,70	0,00	0,00	342	2015		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,90	0,00	0,00		ТУ		
Зеленый горошек прогретый	50	1,6	0,1	3,3	20,0	0,10	2,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	27,90	0,40	49,50	0,00	0,00	0,00	5	2010		
Итого за прием пищи:	690	21,6	21,2	68,0	670,6	0,30	17,30	15,10	0,10	0,50	123,60	76,10	237,20	5,70	1 213,80	118,40	0,00	0,10				
Уплотненный полдник																						
Пудинг творожный	150	23,0	7,9	23,3	276,3	0,00	0,40	22,60	0,30	0,30	191,90	31,00	248,40	1,20	226,40	7,10	0,00	0,00	222	2015		
Соус молочный (сладкий)	50	0,5	2,1	6,5	52,7	0,00	0,10	6,00	0,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00	0,00		2015		
Чай с низким сод. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010		
Батон йодированный	50	3,6	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,60	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	450	27,8	11,6	61,6	484,3	0,10	0,50	28,60	0,30	0,30	241,00	54,50	314,00	2,50	342,10	11,20	0,00	0,00				
Всего за день:		65,0	64,6	202,6	1 626,0	0,60	20,10	131,60	0,70	1,30	797,80	210,10	944,90	10,20	1 630,20	184,20	0,00	0,10				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,5	5,5	20,1	157,5	0,00	0,50	12,00	0,10	0,10	108,60	14,60	85,50	0,30	166,50	36,70	0,00	0,00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	2,7	2,1	14,5	92,0	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	98,70	14,80	73,40	0,30	144,20	8,10	0,00	0,00	98	2010
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	0,80	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	68,1	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:	406	9,6	15,8	60,1	394,2	0,00	1,00	52,00	0,30	0,20	216,30	39,30	187,40	1,20	351,50	45,90	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Яблоко	100	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	351,40	2,90	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	100	0,6	0,6	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	351,40	2,80	0,00	0,00		
Обед																				
Рассольник ленинградский с перловой крупой, и сметаной	180/10	2,0	3,0	12,7	89,1	0,10	4,90	620	0,00	0,30	30,10	19,30	52,50	1,00	360,50	44,10	0,00	0,10	96	2015
Тфтели "Мит Бол "	70	6,0	9,5	6,1	142,3	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,90	5,30	16,50	0,50	29,50	12,50	0,00	0,00	тпк	
Рагу из овощей	130	2,7	2,9	14,9	98,4	0,10	13,80	0,60	0,00	0,10	48,20	31,40	68,70	1,60	490,70	22,20	0,00	0,00	143	2015
Напиток из кураги	180	0,5	0,0	12,7	53,2	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	11,40	4,00	0,00	0,20	105,30	0,00	0,00	0,20	342	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ
Итого за прием пищи:	620	14,6	16,0	63,1	470,0	0,30	19,00	19,80	0,00	0,40	104,60	69,50	181,20	5,30	1 054,00	81,60	0,00	0,30		
Уплотненный полдник																				
Суфле рыбное	200	41,1	13,9	2,5	328,0	0,10	0,60	18,30	1,50	0,40	140,80	87,00	463,00	2,40	877,50	325,90	0,00	0,00	400	2004
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		
Печенье	40	5,6	17,1	55,6	399,0	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	4039475	
Итого за прием пищи:	490	60,9	32,6	98,9	918,6	0,20	0,60	18,30	1,50	0,40	162,60	107,10	508,50	3,70	954,00	327,70	0,00	0,00		
Всего за день:		75,6	64,0	224,8	1 843,6	0,60	33,60	90,10	1,80	1,00	504,30	226,30	861,40	13,10	2 720,50	457,80	0,00	0,30		

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша молочная пшеничная жидкая	180/5	4,7	5,5	20,2	159,2	0,10	0,50	12,00	0,10	0,10	112,60	21,40	114,10	0,80	184,50	44,70	0,00	0,00	35	2010		
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	10,90	0,90	0,00	0,00	96	2010		
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				
Масло сливочное (порциями)	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:	395	6,4	13,4	44,2	332,4	0,10	0,50	52,00	0,30	0,10	129,30	31,30	137,10	1,50	223,10	45,40	0,00	0,00				
2 Завтрак																						
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,03	3,58	0,00	0,00	0,18	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015		
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,03	3,58	0,00	0,00	0,18	12,56	7,17	12,56	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
Суп с макаронными изделиями и куриой	180/10	5,6	2,0	11,5	66,9	0,00	0,80	0,20	0,00	0,30	20,80	9,90	40,90	0,90	80,70	45,80	0,00	0,10	111	2015		
Жаркое по-домашнему со свининой	200	7,9	18,3	25,2	312,6	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	4044253			
Огурец соленый консервированный	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	576	2004		
Напиток из изюма	180	0,2	0,0	11,3	48,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	4,20	8,10	0,20	68,80	0,00	0,00	0,00	388	2015		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ		
Печенье	20	3,0	8,6	27,8	199,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475			
Итого за прием пищи:	690	20,3	29,6	93,9	740,9	0,40	14,10	0,50	0,00	0,80	87,10	67,30	194,90	5,70	1 127,20	136,90	0,00	0,20				
Уплотненный полдник																						
Каша гречневая молочная с маслом сливоч.	200	6,2	6,5	23,5	186,4	0,10	0,60	12,00	0,10	0,20	123,40	60,30	147,80	1,70	255,10	42,40	0,00	0,00	171	2015		
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	19,9	79,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	2,00	4,50	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	ТТК			
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00				
Сыр (порциями)	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		
Итого за прием пищи:	460	11,8	10,3	64,0	405,2	0,20	0,70	35,00	0,10	0,20	243,70	80,50	247,30	2,60	317,50	43,90	0,00	0,00				
Всего за день:		38,6	53,3	220,3	1 667,7	0,73	18,88	87,50	0,40	1,26	472,66	186,27	561,86	12,31	1 667,90	226,10	0,00	0,20				

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	544,5	587,7	2 192,2	18 831,6	5,26	264,86	958,10	12,30	10,76	5 811,62	1 989,34	7 674,22	124,32	18 961,70	2 514,10	0,30	1,40
Среднее значение за период	54,5	58,8	219,2	1 883,2	0,53	26,49	95,80	1,20	1,08	581,16	198,93	767,42	12,43	1 896,20	251,40	0,00	0,10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	31,4	55,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Ужин
3-7 лет	410	148	663	462