

Согласовано

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										№ рецептуры	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	F, мг	Se, мкг				
Завтрак																						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,90	6,45	18,42	160,87	0,09	0,50	12,02	0,08	0,14	113,79	32,56	124,80	0,76	202,42	37,83	0,01	2015				
Чай с молоком	180	2,67	2,10	11,37	80,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,10	103,27	13,05	71,36	0,35	148,74	8,59	0,00	2015				
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	40,00	0,15	0,01	2,40	0,00	3,00	0,02	1,50	0,00	0,00	2015				
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,65	1,26	0,00	ТУ				
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	2015				
Итого за прием пищи:	420	12,60	19,77	47,91	435,68	0,18	1,09	78,04	0,23	0,30	315,16	60,66	278,91	1,93	407,31	47,68	0,01	0,00				
2 Завтрак																						
Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	389				
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	2015				
Обед																						
Суп с макаронными изделиями и курой	200	5,42	7,00	12,65	139,72	0,05	0,91	5,52	0,00	0,34	23,40	11,87	50,49	1,00	55,02	48,93	0,00	0,06				
Плов с мясом	200	10,48	21,62	41,29	422,98	0,05	0,81	0,30	0,00	0,03	22,62	32,01	85,67	0,75	106,83	46,86	0,04	0,01				
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,33	0,00	31,97	130,98	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	27,75	6,99	12,88	1,00	0,00	0,00	0,00	348				
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	ТУ				
Итого за прием пищи:	650	19,53	29,22	102,61	780,68	0,19	2,05	5,82	0,00	0,41	82,77	60,37	192,54	4,75	229,85	98,59	0,04	0,07				
Уплотненный полдник																						
Омлет натуральный с зеленым горошком	150/50	13,10	12,79	6,77	214,89	0,11	2,35	11,45	1,85	0,35	119,99	24,99	202,73	2,04	262,25	62,28	0,03	0,02				
Чай с низким сод. сахара	200	0,08	0,00	6,01	24,34	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,64	3,52	2,97	0,30	10,75	0,00	0,00	96				
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	ТУ				
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,89	361,40	2,60	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:	560	15,95	14,18	40,94	378,73	0,20	15,37	11,46	1,85	0,40	158,03	48,81	245,50	5,80	673,70	65,96	0,04	0,02				
Всего за день:		48,08	63,17	209,78	1 674,92	0,61	22,11	95,32	2,08	1,29	568,61	177,08	729,60	15,02	1 310,86	212,23	0,09	0,09				



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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	180,5	4,54	5,51	20,01	157,45	0,05	0,50	12,02	0,08	0,13	108,61	14,58	85,43	0,27	166,42	36,79	0,00	0,00	31	2010
Какао с молоком	180	3,10	2,39	13,19	92,31	0,03	0,47	0,01	0,00	0,11	99,46	21,39	80,72	0,60	172,74	8,10	0,00	0,00	100	2010
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,29	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	410	11,27	16,17	51,33	407,66	0,14	0,97	12,03	0,08	0,26	215,79	47,52	195,90	1,57	385,01	46,11	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Компот из сезам плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,99	3,55	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00	4036983	2004
Итого за прием пищи:	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,99	3,55	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с клецками и курой	200	7,10	7,49	23,24	193,38	0,10	4,00	5,53	0,05	0,36	28,97	20,93	79,42	1,30	288,17	58,93	0,00	0,07	108/109	2015
Печень по-строгановски	70	9,29	6,95	5,24	128,97	0,10	7,19	10,70	0,01	0,80	16,60	9,96	141,19	3,03	172,62	21,21	0,10	0,02	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,50	3,62	29,39	178,14	0,17	0,00	7,20	0,05	0,09	16,58	93,53	139,18	3,28	196,13	37,70	0,01	0,00	171	2015
Напиток из изюма	200	0,46	0,10	21,14	88,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	22,64	9,36	23,22	0,54	166,84	0,00	0,00	0,00	388	2015
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	650	26,65	18,76	95,71	675,61	0,48	11,19	23,43	0,11	1,31	93,79	143,28	426,51	10,15	891,76	120,64	0,11	0,09		
Уплотненный полдник																				
Рагу из овощей с мясом	250	12,54	26,76	25,54	421,52	0,15	28,48	0,30	0,00	0,11	75,11	46,50	104,86	2,31	895,26	100,00	0,01	0,00	143/гтк	2015
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	14,99	60,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,78	3,52	2,97	0,30	11,02	0,00	0,00	0,00	96	2010
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ТУ	
Пирог Манник	50	2,78	7,70	24,33	178,28	0,04	0,04	0,01	0,09	0,02	19,15	5,13	31,88	0,26	50,00	2,13	0,00	0,00	4046117	
Итого за прием пищи:	540	18,40	35,61	85,52	765,85	0,25	28,54	0,31	0,09	0,15	113,84	68,35	173,71	3,70	1 008,67	103,57	0,01	0,00		
Всего за день:		56,46	70,68	246,87	1 905,15	0,88	43,01	35,77	0,28	1,73	435,08	263,14	799,68	16,13	2 386,40	271,04	0,12	0,09		

3 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 ячневая молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,49	5,56	19,07	153,85	0,07	0,50	12,02	0,08	0,13	119,28	19,96	127,24	0,43	179,99	37,55	0,02	0,01	36	2010
Чай с молоком	180	2,67	2,10	11,37	80,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,10	103,27	13,05	71,36	0,35	148,74	8,99	0,00	0,00	378	2015
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	46,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:	420	13,11	18,88	48,57	428,76	0,16	1,09	38,04	0,08	0,28	318,25	48,06	278,35	1,58	383,38	47,40	0,02	0,01		
2 Завтрак																				
Кефир	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	1,26	36,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	1,26	36,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Свекольник со сметаной	200	1,90	5,79	11,77	109,72	0,07	5,26	7,34	0,00	0,36	39,10	20,90	46,97	1,27	365,44	46,64	0,00	0,06	83	2015
Суфле из рыбы	70	14,65	8,52	5,55	168,98	0,08	0,30	13,72	0,28	0,11	62,97	33,66	166,25	0,69	337,24	114,93	0,00	0,00	268	2011
Картофельное пюре	130	2,09	4,38	17,54	127,79	0,10	7,99	12,01	0,08	0,11	50,58	24,49	79,06	0,95	607,79	52,16	0,00	0,00	128	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58	0,08	19,82	85,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ
Итого за прием пищи:	650	23,42	19,37	71,38	577,01	0,34	13,55	33,07	0,36	0,61	169,89	90,35	336,78	4,91	1379,31	218,53	0,00	0,06		
Уплотненный полдник																				
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/50	23,66	16,06	33,25	402,89	0,10	0,64	12,96	0,74	0,37	240,36	37,43	302,85	1,51	307,87	13,75	0,04	0,03	222	2015
Чай с низким сод. сахара	200	0,08	0,00	6,01	24,34	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,64	3,52	2,97	0,30	10,75	0,00	0,00	0,00	96	2010
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	26,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ	
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	560	26,51	17,45	67,42	566,93	0,19	13,66	12,97	0,74	0,42	278,40	61,25	345,62	5,27	719,32	17,43	0,05	0,03		
Всего за день:		68,26	61,46	194,57	1 678,90	0,74	29,56	120,08	1,18	1,62	982,54	224,86	1 130,75	11,94	2 432,01	283,36	0,07	0,10		

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		B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Минеральные вещества										
											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	5,38	6,10	22,86	177,54	0,11	0,50	12,02	0,08	0,13	113,40	29,66	120,73	0,74	192,56	37,00	0,01	0,00	32	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4,06	3,05	22,40	140,40	0,04	0,70	0,02	0,00	0,14	143,97	20,65	108,64	0,34	214,06	12,15	0,00	0,00	99	2010	
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	410	13,06	17,42	63,39	475,84	0,21	1,20	12,04	0,08	0,29	265,07	61,86	259,12	1,78	452,47	51,21	0,01	0,00			
2 Завтрак																					
Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,83	5,76	7,75	93,43	0,06	9,83	7,42	0,00	0,36	46,83	18,07	40,18	1,10	259,38	52,22	0,01	0,06	88	2015	
Тфтели "Нежная" с соусом	70/50	9,01	14,22	8,34	211,80	0,04	1,20	0,11	0,06	0,07	13,15	15,84	92,73	1,45	44,28	22,83	0,00	0,00	ТТК		
Макаронные изделия отварные	130	4,88	2,49	31,20	169,23	0,06	0,00	7,20	0,05	0,02	23,21	9,01	36,21	0,84	55,74	52,65	0,01	0,01	309	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,33	0,00	31,97	130,98	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	27,75	6,99	12,88	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	700	19,35	23,07	96,26	692,44	0,25	11,36	14,73	0,05	0,49	119,94	59,41	225,50	6,39	427,40	130,51	0,02	0,07			
Уплотненный полдник																					
Жаркое по-домашнему с мясом	250	9,80	22,83	31,58	390,58	0,23	15,46	0,44	0,00	0,68	42,94	46,91	114,46	2,57	1 061,51	110,32	0,02	0,12	4044253		
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	14,99	60,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,78	3,52	2,97	0,30	11,02	0,00	0,00	0,00	90	2010	
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	ТУ		
Печенье	20	2,95	8,55	27,80	199,50	0,30	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:	520	16,58	32,83	100,07	781,33	0,31	15,48	0,44	0,00	0,71	64,72	66,93	159,93	3,87	1 138,03	112,12	0,02	0,12			
Всего за день:		48,99	73,32	278,04	2 029,44	0,81	31,64	27,21	0,13	1,67	462,38	195,44	657,20	14,58	2 017,90	293,64	0,05	0,19			

5 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	Ca, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша молочная пшеничная жидкая	180/5	4,76	5,56	20,12	159,12	0,07	0,50	12,02	0,08	0,14	112,52	21,42	114,07	0,83	184,46	44,75	0,00	0,01	35	2010	
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	13,59	54,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ		
Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	82,80	0,02	0,00	0,08	0,88	0,13	18,70	3,84	61,44	0,80	56,00	8,00	0,02	0,01	209	2015	
Итого за прием пищи:	450	13,25	17,88	52,69	434,48	0,15	0,52	12,10	0,96	0,29	148,80	40,14	208,23	2,63	257,22	54,01	0,02	0,02			
2 Завтрак																					
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,69	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00	4036983	2004	
Итого за прием пищи:	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,69	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,23	4,40	15,95	120,75	0,10	7,83	0,10	0,00	0,37	22,86	23,65	56,05	1,31	541,67	47,82	0,00	0,06	97	2015	
Голубцы ленивые	200	9,50	20,21	20,09	322,50	0,04	15,00	0,20	0,00	0,06	50,16	25,66	61,29	1,15	206,96	85,50	0,01	0,00	306	2008	
Напиток из кураги	200	0,52	0,03	13,08	55,12	0,00	0,04	14,40	0,00	0,01	12,46	4,52	0,00	0,24	116,99	0,00	0,00	0,20	342	2015	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	650	17,55	25,24	65,82	585,37	0,23	22,87	14,78	0,00	0,48	94,46	63,63	160,84	4,70	933,64	134,12	0,01	0,26			
Уплотненный полдник																					
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.	200/5	6,16	6,92	19,93	179,91	0,06	0,83	12,02	0,08	0,19	171,94	20,67	128,74	0,46	254,26	62,64	0,00	0,00	120	2015	
Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	19,90	79,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,36	1,90	4,50	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	ТТК		
Булочка Домашняя с сахаром	70	6,27	6,60	42,72	256,49	0,08	0,00	0,02	0,10	0,05	14,77	8,89	53,15	0,53	78,74	40,37	0,01	0,02	424	2015	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	495	13,93	14,18	92,83	568,40	0,17	0,83	12,04	0,18	0,25	202,47	38,06	204,39	1,49	359,76	103,73	0,01	0,02			
Всего за день:		44,87	57,44	225,05	1 648,28	0,56	26,53	38,92	1,14	1,03	457,41	145,82	577,02	9,53	1 691,58	292,59	0,04	0,30			

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, 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	4,90	6,45	18,42	160,87	0,09	0,50	12,02	0,08	0,14	113,79	32,55	124,80	0,70	202,42	37,83	0,01	0,00	34	2010	
Чай с молоком	180	2,67	2,10	11,37	80,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,10	103,27	13,05	71,36	0,35	148,74	8,59	0,00	0,00	378	2015	
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	410	11,20	16,82	47,92	399,38	0,18	1,02	12,04	0,08	0,26	224,76	57,16	225,91	1,81	397,01	47,68	0,01	0,00			
2 Завтрак																					
Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)	200	4,54	4,43	14,68	117,12	0,15	3,62	0,17	0,00	0,34	31,12	25,15	59,42	1,76	355,22	51,28	0,00	0,06	102	2015	
Котлета Рыжик	70	8,29	13,55	7,57	197,19	0,04	0,13	0,15	0,07	0,07	13,06	18,96	96,72	1,56	41,88	17,22	0,00	0,00	4035732	ТТК	
Макаронные изделия отварные	130	4,88	2,49	31,20	159,23	0,06	0,00	7,20	0,05	0,02	23,21	9,01	36,21	0,84	55,74	52,66	0,01	0,01	309	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58	0,08	19,82	83,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	349	2015	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	650	21,59	21,25	89,97	654,06	0,34	3,75	7,52	0,12	0,47	84,63	62,42	235,85	6,16	521,58	123,96	0,01	0,07			
Уплотненный полдник																					
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/50	23,66	16,06	33,25	402,89	0,10	0,64	12,95	0,74	0,37	240,36	37,43	302,85	1,51	307,87	13,75	0,04	0,03	222	2015	
Чай с низким сод. сахара	200	0,08	0,00	6,01	24,34	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,64	3,52	2,97	0,30	10,75	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,50	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ		
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	381,40	2,60	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:	560	26,51	17,45	67,42	566,93	0,19	13,66	12,97	0,74	0,42	278,40	61,25	345,62	5,27	719,32	17,43	0,05	0,03			
Всего за день:		59,30	55,52	223,63	1 700,20	0,75	22,03	32,53	0,94	1,33	600,44	188,07	820,03	15,78	1 638,01	189,07	0,07	0,10			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, 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	4,49	6,56	19,07	153,85	0,07	0,50	12,02	0,08	0,13	119,21	19,96	127,23	0,43	179,99	36,75	0,02	0,01	36	2010	
Какао с молоком	180	3,10	2,39	13,19	92,31	0,03	0,47	0,01	0,00	0,11	99,48	21,39	80,72	0,60	172,74	8,10	0,00	0,00	100	2010	
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	410	11,22	16,22	50,39	404,06	0,16	0,97	12,03	0,08	0,26	226,39	52,90	237,70	1,73	398,58	46,11	0,02	0,01			
2 Завтрак																					
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,99	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00	4036983	2004	
Итого за прием пищи:	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,99	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00			
Обед																					
Рассольник ленинградский с перловой крупой, и сметаной	200	2,20	5,90	14,13	121,63	0,07	5,53	7,38	0,00	0,35	33,67	21,34	58,61	1,17	401,41	47,27	0,00	0,06	96	2015	
Гуляш из птицы	70	13,49	3,27	3,70	102,81	0,05	1,40	0,22	0,00	0,07	18,49	14,43	89,85	1,00	170,00	18,47	0,06	0,01	ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,50	3,62	29,39	178,14	0,17	0,00	7,20	0,05	0,09	16,58	93,53	139,18	3,28	196,13	37,70	0,01	0,00	171	2015	
Напиток из изюма	200	0,46	0,10	21,14	88,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	22,64	9,36	23,22	0,54	166,84	0,00	0,00	0,00	388	2015	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	650	25,95	13,49	85,06	577,70	0,40	6,93	14,80	0,05	0,57	100,38	148,16	354,36	7,99	1 002,38	106,24	0,07	0,07			
Уплотненный полдник																					
Рагу из овощей с мясом	250	12,54	26,79	25,64	421,52	0,15	28,48	0,30	0,00	0,11	75,11	46,50	104,86	2,31	895,25	100,00	0,01	0,00	143/гтк	2015	
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	14,99	60,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,78	3,52	2,97	0,30	11,02	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ТУ		
Пирог Манник	50	2,78	7,70	24,33	179,28	0,04	0,04	0,01	0,09	0,02	19,15	5,13	31,88	0,29	50,00	2,13	0,00	0,00	4046117		
Итого за прием пищи:	540	18,40	35,61	85,52	765,85	0,25	28,54	0,31	0,09	0,15	113,84	68,35	173,71	3,70	1 008,67	103,57	0,01	0,00			
Всего за день:		55,71	65,46	235,26	1 807,64	0,82	38,75	27,14	0,22	0,99	452,27	273,40	769,33	14,13	2 510,59	256,64	0,10	0,08			

8 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	4,76	5,56	20,12	159,12	0,07	0,50	12,02	0,08	0,14	112,52	21,42	114,07	0,83	184,46	44,75	0,00	0,01	35	2010		
Чай с молоком	180	2,67	2,10	11,37	80,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,10	103,27	13,05	71,36	0,35	148,74	8,59	0,00	0,00	378	2015		
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015		
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ			
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2015		
Итого за прием пищи:	420	13,38	18,88	49,62	434,03	0,16	1,09	38,04	0,08	0,29	311,49	49,52	265,18	1,98	387,85	54,60	0,00	0,01				
2 Завтрак																						
Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015		
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	200	4,90	6,90	10,56	128,75	0,08	6,63	5,57	0,00	0,36	40,08	22,39	65,38	1,49	270,26	47,17	0,01	0,06	82	2015		
Котлета рыбная	70	17,08	5,94	20,16	201,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Картофельное пюре	130	2,99	4,38	17,54	127,79	0,10	7,99	12,01	0,08	0,11	50,58	24,49	79,06	0,95	607,79	52,16	0,00	0,00	128	2015		
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,33	0,00	31,97	130,98	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	27,75	6,99	12,88	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015		
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		ТУ		
Итого за прием пищи:	650	28,60	17,82	96,93	676,49	0,27	14,95	17,58	0,08	0,51	127,41	63,87	201,87	5,44	946,07	102,13	0,01	0,06				
Уплотненный полдник																						
Омлет натуральный с зеленым горошком	150/50	13,10	12,79	6,77	214,69	0,11	2,35	11,45	1,85	0,35	119,99	24,99	202,73	2,04	262,25	62,28	0,03	0,02	210	2015		
Чай с низким сод. сахара	200	0,08	0,00	6,01	24,34	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,64	3,52	2,97	0,30	10,75	0,00	0,00	0,00	96	2010		
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ТУ			
Пряник	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	500	19,72	16,77	78,34	563,43	0,22	2,37	11,45	1,85	0,38	146,03	47,11	269,70	3,62	368,00	63,72	0,03	0,02				
Всего за день:		61,70	53,47	243,21	1 753,78	0,59	22,01	67,07	2,01	1,36	597,58	167,74	749,40	13,56	1 701,92	220,45	0,04	0,09				

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	4,54	5,51	20,01	157,45	0,05	0,50	12,02	0,06	0,13	108,61	14,58	65,43	0,27	166,42	36,75	0,00	0,00	31	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4,05	3,05	22,40	140,40	0,04	0,70	0,02	0,00	0,14	143,97	20,65	108,64	0,34	214,06	12,15	0,00	0,00	98	2010	
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	410	12,22	16,83	60,54	455,75	0,15	1,20	12,04	0,06	0,29	260,28	46,78	223,82	1,31	426,33	50,16	0,00	0,00			
2 Завтрак																					
Кефир	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	1,26	36,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015	
Итого за прием пищи:	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	1,26	36,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с яйцом	200	5,25	7,10	16,10	153,82	0,11	7,79	0,23	0,59	0,36	37,16	26,70	97,20	1,77	579,09	66,47	0,01	0,06	97	2015	
Биточек Сочный	70	10,95	10,20	8,83	180,12	0,05	0,15	0,01	0,00	0,07	9,31	15,34	97,25	1,44	66,83	3,39	0,02	0,00	ТТК		
Рис отварной	130	3,23	3,65	33,73	184,57	0,03	0,00	12,00	0,08	0,03	22,30	23,41	63,68	0,47	47,27	80,64	0,02	0,01	171	2015	
Напиток из кураги	200	0,52	0,03	13,08	55,12	0,00	0,04	14,40	0,00	0,01	12,46	4,52	0,00	0,24	116,99	0,00	0,00	0,20	342	2015	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	650	23,25	21,58	88,44	660,63	0,28	7,98	26,64	0,67	0,51	90,23	79,47	301,93	6,92	878,18	153,30	0,05	0,27			
Уплотненный полдник																					
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/50	23,66	16,06	33,25	402,89	0,10	0,64	12,96	0,74	0,37	240,36	37,43	302,65	1,51	307,87	13,75	0,04	0,03	222	2015	
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	14,99	60,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,78	3,52	2,97	0,30	11,02	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ		
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:	560	26,51	17,45	76,40	602,84	0,19	13,66	12,97	0,74	0,42	278,54	61,25	345,62	5,27	719,59	17,43	0,05	0,03			
Всего за день:		67,20	61,62	232,58	1 825,42	0,57	24,10	87,95	1,49	1,53	845,05	212,70	1 042,37	12,68	2 024,10	220,89	0,10	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	Е2, 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	4,49	5,56	19,07	153,85	0,07	0,50	12,02	0,08	0,13	119,28	19,96	127,24	0,43	179,99	37,55	0,02	0,01	36	2010
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	13,59	54,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96	2010
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	25,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	
Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	82,80	0,02	0,00	0,08	0,88	0,13	18,70	3,84	61,44	0,30	56,00	8,00	0,02	0,01	209	2015
Итого за прием пищи:	450	12,98	17,88	51,84	429,21	0,15	0,52	12,10	0,96	0,28	155,56	38,68	221,40	2,23	292,75	46,81	0,04	0,02		
2 Завтрак																				
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,69	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00	4036983	2004
Итого за прием пищи:	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,69	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с пшеном и курой	200	11,41	8,95	48,59	325,07	0,24	4,12	5,49	0,00	0,08	36,81	62,69	187,25	2,45	404,66	64,20	0,02	0,00	102	2015
Жаркое по-домашнему с мясом	200	7,86	18,27	25,27	312,47	0,19	12,36	0,34	0,00	0,55	34,35	37,52	91,58	2,05	849,20	66,25	0,31	0,09	4044253	ТУ
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,53	0,08	19,82	83,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	349	2015
Итого за прием пищи:	650	23,15	27,90	110,38	808,06	0,52	16,48	5,83	0,00	0,67	88,40	111,51	322,33	6,50	1322,70	155,25	0,03	0,09		
Уплотненный полдник																				
Макаронник	200	8,43	8,91	56,31	343,69	0,10	0,00	12,02	0,26	0,08	25,02	15,32	76,45	1,81	104,66	2,56	0,01	0,02	207	2011
Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	19,90	79,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,36	1,90	4,50	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	тпк	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ТУ	
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,30	36,40	0,00	0,07	26,00	0,00	0,03	86,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:	430	12,25	12,44	86,49	512,09	0,13	0,07	38,02	0,26	0,12	128,78	27,32	147,95	2,11	140,22	3,28	0,01	0,02		
Всего за день:		48,52	58,36	262,22	1809,39	0,81	19,38	55,95	1,22	1,08	384,40	181,50	695,24	11,55	1850,63	206,06	0,08	0,13		

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	539,80	593,70	2 609,90	18 001,20	7,34	279,12	587,54	10,89	13,63	5 785,76	2 029,75	7 970,62	134,92	19 620,00	2 446,16	0,76	1,47
Среднее значение за период	54,00	60,00	261,00	1 800,00	0,73	27,91	58,76	1,07	1,36	578,58	202,98	797,06	13,49	1 962,00	244,62	0,08	0,15
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,54	31,31	56,15														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
3-7 лет	421	180	655	527