



Утверждаю:

Заведующий МКДОУ

детский сад «Малышка»


Т. Л. Жирова

Примерное 10 дневное меню
для муниципального казённого дошкольного образовательного
учреждения детский сад «Малышка» г. Яранска Кировской области
с дневным пребыванием детей в возрасте от 1,5 до 3 лет.

Рационы дошкольного образовательного учреждения: завтраки, обеды и полдники составлены исходя из норм выполнения продуктов питания для воспитанников и включены в него все группы продуктов, в том числе (рыба, мясо, овощи и т.д.).

Сезон: Осень-Зима

Составил: технолог по питанию Вяткина О.А.

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наимен.блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,7	7,9	28,9	208,4	0	0,5	0	0,9	111,3	16,5	94,8	0,4	189	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	340	11,6	13,2	54	380,7	0,1	0,6	0,1	1,5	138,3	48,0	180,1	2,3			
II Завтрак																
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,4	44,6	0	7	0	0,4	11,2	5,6	7,7	1,5	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,4	44,6	0	7	0	0,4	11,2	5,6	7,7	1,5			
Обед																
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ	40	0,9	2,2	5,9	46	0	3,8	0	0,8	8,4	9,3	23,2	0,5		2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	4,6	6,7	4,3	98,6	0	7,1	0,1	0	28,6	12,3	27,1	0,7	84	2008	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	12	6,6	6,6	138	0,1	0	0	0	15,8	9	71,6	0,8	254	2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,7	0,9	2,3	19,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	110	2,2	2,1	23	122,74	0	0	0	0,3	3,0	16,1	48,9	0,4	315	2012	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,7	0	24,7	92,2											
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	590	23,1	17,2	74,3	597,14	0,3	15,7	0,1	1,8	97,4	62,7	237,0	4,3			
Полдник																
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	70	5	2,6	44,1	219	0,06	0	11,4	2,4	18,6	7,8	0	0,78		2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	3,8	7,4	82,5	0,1	0,8	0	0	160,7	17,7	113,4	0,2	434	2008	
Итого за прием пищи:	220	9,5	6,4	51,5	301,5	0,16	0,8	11,4	2,4	179,3	25,5	113,4	0,98			
Всего за день:		42,3	37,2	189,2	1307,34	0,56	24,1	11,6	6,1	426,2	141,8	1022,8	9,08			

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	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150/5	4,7	7,1	19,8	163,1	0,1	0,4	0	0,8	93,1	35,1	122,1	0,9	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0	82,0	11,9	60,4	0,2	395	2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	2,5	2,2	0,1	30,7	0	0	0,1	0,4	10	2,2	34,7	0,5	213	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	375	11,8	12	46,7	343,70	0,1	0,9	0	0,8	312,8	56,2	277,0	1,6		
II Завтрак															
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	42	0	0,2	23,8	9,1	16,1	0,2		2008
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	42	0	0,2	23,8	9,1	16,1	0,2		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	40	0,9	1,8	4,2	36,5	0	5,2	0,2	1,3	18,0	7,3	12,8	0,7	41	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	4,7	5,0	7,6	97,4	0	5,0	0,1	0,1	33,7	17,5	57,4	1,0	76	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,85	4,6	10,05	120	0	1,3	0	1,9	13,0	11,5	66,2	1,1	284	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,8	3,12	11,8	82,8	0,1	0	0	1,1	8,0	6,1	34,5	0,8	317	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0	12,9	51	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	560	18,35	14,82	59,25	448,9	0,38	8,3	0,34	6,2	90,6	67,0	234,8	6,7		
Полдник															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,5	6,1	30,6	235,5	0,1	0	0	1,7	17,0	9,7	55,3	0,6	449	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	300	7,6	6,1	40,3	274,6	0,2	0,8	0	1,7	177,7	27,4	168,7	0,8		
Всего за день:		38,55	33,12	161,45	1131,70	0,68	52,0	0,34	8,9	604,9	159,7	696,6	9,3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,68	4,2	29,4	201,2	0,05	1,29	0,05	0,9	122,55	34,83	149,64	1,29	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,5	153,4	0	0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3		2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,1	0	9,9	40,7	0	0,8	0	0	9,6	3,7	4,7	0,5	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	345	8,18	13,4	54,8	395,3	0	1,3	0,1	1,1	127,8	24,1	120,9	1,2		
II Завтрак															
БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4		2008
Итого за прием пищи:	95	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	1,2	3,07	10,1	73,05	0	2,1	0,2	1,3	12,1	9,5	20,5	0,5	45	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/10	3,9	4,2	9,0	91,6	0,1	6,4	0,1	0	28,9	18,9	57,3	1,1	90	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	7,5	10,6	7,6	157,2	0,05	8	0,07	1,8	41	19	82	1	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,94	3,3	25,63	149,05	0,1	0	0	0,8	6,2	4,9	27,1	0,6	331	2008
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,7	0,9	2,3	19,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,8	0	19,1	80,3	0	0,2	0,1	0	27,7	15,6	19,7	0,5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	К/К	2008
Итого за прием пищи:	580	20,04	22,37	86,43	631,9	0,30	17,8	0,31	4,2	82,3	71,9	288,1	6,1		
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	50/10	9,25	6,75	5,8	121	0,1	0	0	0,1	20,9	7,7	42,5	0,5	117	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	210	12,35	9,25	18,1	205,7	0	0,3	0,2	1,3	67,9	18,0	141,2	2,3		
Всего за день:		41,67	45,42	174,03	1300,1	0,30	26,4	0,61	6,6	283,6	143,4	569,8	10,0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,2	5,1	20,6	146,6	0,1	0,4	0	0,1	98,5	19,3	125,0	0,5	189	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0	82,0	11,9	60,4	0,2	395	2012	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	345	12,3	12,2	47,4	351,1	0,1	0,9	0	0,1	319,2	41,1	283,2	1,3			
II Завтрак																
СОК	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4			
Обед																
САЛАТ СТУДЕНЧЕСКИЙ	40	1,5	4,2	2,7	54,5	0	3,3	0	1,4	8,4	7,3	15,6	0,5		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	150/10	2,5	5	11	100,8	0	8,0	0,1	0,1	34,3	13,9	51,2	0,9	83	2008	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	12	6,6	6,6	138	0,1	0	0	0	15,8	9	71,6	0,8	254	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,2	2,8	23,16	126,57	0,1	3,9	0	0,1	15,6	11,4	33,6	0,5	335	2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,7	0,9	2,3	19,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0,1	0	18,8	76,5	0	4	0	0	11,9	3,3	3,4	0	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	580	21	19,8	77,26	577,07	0,2	11,3	0,1	2,2	75,8	39,2	167,9	3,4			
Полдник																
ВАТРУШКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	6,5	3,7	20,4	140,5	0	0	0	0,1	34,1	8,3	62,1	0,4	к/к	к/к	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	3,8	7,4	82,5	0,1	0,8	0	0	160,7	17,7	113,4	0,2	434	2008	
Итого за прием пищи:	210	11	7,5	27,8	223	0,02	0,4	0,01	0,32	88,39	14,87	87,56	0,75			
Всего за день:		44,70	39,9	153,2	1159,6	0,32	19,6	0,11	2,62	488,99	124,57	558,26	5,85			

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	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,6	7,0	20,2	163,0	0	0,6	0	0,3	119,4	21,9	108,0	0,4	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,5	153,4	0	0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3		2012
Итого за прием пищи:	340	10,1	18,7	48	401,1	0,12	9,3	0,03	0,7	274,8	45,6	228,9	0,9		
II Завтрак															
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,3	0,2	7,2	32,9	0	3,5	0	0,3	13,3	8,4	11,2	1,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	95	0,3	0,2	7,2	32,9	0	3,5	0	0,3	13,3	8,4	11,2	1,4		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,6	1,8	4,4	36	0	2,1	0,2	1,3	12,1	9,5	20,5	0,5	45	2012
СВЕКОЛЬНИК	150/10	1,2	3	8,9	68	0	5,0	0,1	0,1	33,7	17,5	57,4	1,0	76	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	1/110	15,63	17,29	13,36	265,47	0,10	5	0,01	2,2	21	36	190	3	258	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,7	0	24,7	92,2	0	9	0	0,1	16,8	5,5	7,7	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	490	20,13	22,39	64,3	495,2	0,2	21,1	0,31	4,4	89	74,2	301,7	5,8		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	30	3,8	4,9	21,2	84,6	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1		2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВОДО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	150	8,3	8,7	44,6	291	0	0	0	0	8,8	1,5	3,2	0	411	2008
Итого за прием пищи:	180	8,6	8,02	53,6	263,4	0	0	0	0	23,3	11,5	48,2	1,1		
Всего за день:		39,13	49,31	173,1	1192,6	0,32	34,22	0,34	5,4	400,4	139,7	590	9,2		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5	6,8	17,9	154	0,1	0,6	0	1,1	120,1	39,9	122,2	1,1	к/к	к/к	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	7,1	2,2	1,4	0,2	392	2012	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	350	11,2	12,2	45,6	339,4	0	0,7	0	0,1	260,7	27,1	192,9	1,1			
II Завтрак																
СОК	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	42	0	0,2	23,8	9,1	16,1	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	42	0	0,2	23,8	9,1	16,1	0,2			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	40	0,9	1,8	4,2	36,5	0	5,2	0,2	1,3	18,0	7,3	12,8	0,7	41	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	3,493	1,086	6,4	47,75	0	7,1	0,1	0	28,6	12,3	27,1	0,7	84	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/40	12,7	14,8	2,3	193,8	0,29	15,19	0	0	8,2	0	0	5,79	49	2002	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,94	3,3	25,63	149,05	0,1	0	0	0,8	6,2	4,9	27,1	0,6	331	2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,7	0,9	2,3	19,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,7	0	24,7	92,2	0	1,2	0	0	9,0	4,0	1,9	0,1	437	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	600	24,43	22,19	75,93	600	0,49	28,69	0,3	2,8	81,5	35,6	95	9,09			
Полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	80/10	9,9	7,02	12,8	158,6	0	0,3	0	0,1	69,4	11,6	95,2	0,6	237	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0	0,5	0	0	98,9	18,6	78,0	0,5	397	2012	
Итого за прием пищи:	240	13	9,52	25,1	243,3	0	0,8	0	0,1	187,1	25,1	170,1	0,6			
Всего за день:		53,67	37,33	170,98	1234,99	0,59	72,19	3	6,2	553,1	96,9	474,1	10,99			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Ее, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,7	7,9	28,9	208,4	0	0,6	0	0,9	134,0	19,2	111,4	0,4	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0	0,5	0	0	98,9	18,6	78,0	0,5	397	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,5	153,4	0,03	0	0,11	0,64	6,4	3,2	19,2	0,32	1	2008	
Итого за прием пищи:	340	11,2	19,6	56,7	446,5	0,03	1,1	0,11	1,54	239,3	41	208,6	1,22			
II Завтрак																
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,4	44,6	0	7	0	0,4	11,2	5,6	7,7	1,5	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,4	44,6	0	7	0	0,4	11,2	5,6	7,7	1,5			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,53	2,9	3,4	42,4	0	1,8	0	1,4	32,2	9,5	26,8	0,5	к/к	к/к	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/10	3,9	4,2	9,0	91,6	0,1	6,4	0,1	0	28,9	18,9	57,3	1,1	90	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	1/80	7,8	11,6	8,6	170,07	0	1,3	0	1,9	13,0	11,5	66,2	1,1	284	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,2	2,8	23,16	126,57	0,1	3,9	0	0,1	15,6	11,4	33,6	0,5	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,07	12,19	51	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	570	16,53	21,87	69,050	542,84	0,3	13,4	0,1	4,1	101,2	58,4	210	4,4			
Полдник																
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0,2	0	0	11,4	5,6	7,4	0,7	430	2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	7,6	13,6	1,4	158,7	0	0,1	0,2	1,3	50,8	8,5	114,3	1,3	215	2012	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		к/к	
Итого за прием пищи:		10	14,5	26,5	276,4	0	0,3	0,2	1,3	67,9	18	141,2	2,3			
Всего за день:		38,13	56,37	161,65	1310,34	0,38	22,87	0,46	7,34	408,15	138,63	605,74	8,61			

к/к

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5	5,5	5,2	26,2	174,6	0,1	0,4	0	0,1	92,9	25,3	126,3	1,3	189	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3,5	0,1	0	9,9	40,7	0	0,8	0	0	9,6	3,7	4,7	0,5	к/к	к/к	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	2,5	2,2	0,1	30,7	0	0	0,1	0,4	10	2,2	34,7	0,5	213	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	405,5	14,2	12,8	54,2	392,3	0,1	1,3	0	0,1	241,2	38,9	228,8	2,4			
II Завтрак																
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	42	0	0,2	23,8	9,1	16,1	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	42	0	0,2	23,8	9,1	16,1	0,2			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	1,2	3,07	10,1	73,05	0	2,1	0,2	1,3	12,1	9,5	20,5	0,5	45	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	150/15	5,1	5,3	11,3	112,1	0	3,7	0,1	0,1	20,3	16,4	61,7	1,0	100	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	7,5	10,6	7,6	157,2	0,05	8	0,07	1,8	41	19	82	1	314	2008	
ГАРНИР СЛОЖНЫЙ	110	2,6	4,5	14,2	108	0,1	0	0	1,1	8,0	6,1	34,5	0,8	317	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,8	0	19,1	80,3	0	0,2	0,1	0	27,7	15,6	19,7	0,5	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	555	19,2	23,77	75	528,05	0,29	24,1	0,13	6,15	87,5	53,1	200,7	5,7			
Полдник																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	3,8	7,4	82,5	0,1	0,8	0	0	160,7	17,7	113,4	0,2	434	2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,03	0	0,05	1,3	79	11,5	111,5	0,4		219	
Всего за день:		42,31	35,97	201,98	1295,55	0,59	52,8	0,13	6,45	534,8	125,1	597,3	8,9			

9 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	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Зав третье															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	5,0	4,3	15,8	122,7	0	0,6	0	0,1	114,9	15,0	93,7	0,3	93	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0,4	0	0	82,0	11,9	60,4	0,2	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	350	11,2	9,7	43,5	308,1	0	1,0	0,1	1,1	223,9	35,7	196,5	1,0		
II Завтрак															
БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4		2008
Итого за прием пищи:	95	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4		
Обед															
САЛАТ СТЕПНОЙ	40	0,9	1,8	4,2	36,5	0	5,2	0,2	1,3	18,0	7,3	12,8	0,7	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/20	4,8	3,8	17,4	122,8	0	5,0	0,1	0,1	33,7	17,5	57,4	1,0	76	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,85	4,6	10,05	120	0	1,3	0	1,9	13,0	11,5	66,2	1,1	284	2008
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,7	0,9	2,3	19,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,94	3,3	25,63	149,05	0,1	0	0	0,8	6,2	4,9	27,1	0,6	331	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0,1	0	18,8	76,5	0	4	0	0	11,9	3,3	3,4	0	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	590	21,29	14,7	91,08	585,55	0,2	10,45	0,3	4,8	94,3	51,6	193	4,6		
Полдник															
ГРЕНКИ С ЯЙЦОМ	50	17,8	17,1	32,4	440,8	0,02	0	0,01	0,32	7,29	4,37	30,56	0,35	701	1996
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0,4	0	0	82,0	11,9	60,4	0,2	395	2012
Итого за прием пищи:	200	17,9	17,1	42,1	479,9	0,1	0,4	0,01	0,32	89,29	16,27	115,2	0,8		
Всего за день:		51,49	41,9	191,38	1440,75	0,3	18,85	0,41	6,22	413,09	143,0	611,2	6,6		

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, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Ре, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,04	7,32	28,08	199,2	0,12	1,2	0,05	0,36	76,8	33,6	121,2	2,4	187	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,5	153,4	0	0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	340	10,54	19,02	55,88	437,3	0,12	1,8	0,15	0,76	216,5	56,1	267,7	3,5		
II Завтрак															
СОК	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3,5	0	0,3	13,3	8,4	11,2	1,4		2008
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3,5	0	0,3	13,3	8,4	11,2	1,4		
Обед															
САЛАТ МОРКОВНЫЙ С САХАРОМ	40	0,5	0,03	4,2	18	0	3,8	0	0,8	8,4	9,3	23,2	0,5		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,7	3,2	19,3	123,9	0,1	2,7	0,1	1,2	26,5	21,6	56,7	1,4	99	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	14,32	10,96	22,16	244,8	0,06	8,8	0,18	3,52	29,6	29,6	150,4	9,6	311	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,7	0	24,7	92,2	0	9	0	0,1	16,8	5,5	7,7	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	560	22,22	14,49	83,06	540,1	0,26	24,3	0,28	6,32	86,7	71,7	264,1	12,8		
Полдник															
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0	0	21,2	84,6	0	0	0	0	8,8	1,5	3,2	0	411	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1		2008
Итого за прием пищи:	200	3,8	4,9	58,4	293,1	0	0	0	0	113,4	11,5	48,2	1,1		
Всего за день:		37,36	38,61	212,54	1335	0,38	29,6	0,43	7,38	429,9	147,7	591,2	18,8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	437,16	424,28	1772,17	12868,6	4,1	374,9	6,6	63,9	4596,1	1418,6	6045,1	95,2
Среднее значение за период	43,71	42,43	177,21	1286,86	0,41	37,49	0,66	6,39	459,61	141,86	604,51	9,52
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,94	32,76	54,30									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	367	70	552	214