

"Согласовано"
Заведующий МДОУ детский сад № 228

Губарева Е.В.



24/04/2023 г.



Основное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 1-3 лет.

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества							№ Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		И, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4.7	2.8	25.3	150.1	0.10	0.40	9.40	0.00	0.10	89.40	26.00	104.40	0.70	158.00	31.90	0.00	0.00	38	2010
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	150.00	10.90	0.00	0.00	378	2015
Батончик к чаю	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00		
Масло сливочное (порция)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	363	10.1	12.7	60.7	370.5	0.10	1.00	55.00	0.10	0.20	225.70	50.70	219.20	1.70	382.00	43.70	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	15.2	66.0	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	389	2015
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.0	15.2	66.0	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		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой	150/10	3.6	3.2	9.5	63.1	0.00	0.60	3.30	0.00	0.30	17.40	8.40	33.60	0.80	41.70	96.70	0.00	0.00	111	2015
"Е-жюль" мясные со сметанным соусом	60/25	7.0	12.7	6.8	182.3	0.00	0.60	8.40	0.00	0.00	15.10	5.00	22.30	0.20	44.10	20.20	0.00	0.00	279	2015
Икра свекольная	20	0.4	1.0	1.4	21.9	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	5.60	5.40	11.30	0.40	77.30	5.90	0.00	0.00	75	2015
Компот из яблок свежих	150	0.1	0.1	10.4	44.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	11.20	3.70	3.00	0.60	84.10	0.60	0.00	0.00	342	2015
Хлеб ржаной поджаренный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	5.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	451	13.5	17.4	40.1	393.9	0.10	3.50	11.70	0.00	0.30	56.80	30.30	101.50	3.40	256.20	65.40	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																				
Сметанaturalный	140	10.7	13.4	3.3	197.5	0.10	0.30	22.60	1.60	0.30	104.20	14.50	163.70	1.60	168.90	60.80	0.00	0.00	210	2015
Сыр (порцилки)	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	0.50	0.00	0.00	15	2015
Чай без сахара	150	0.1	0.0	0.0	0.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	3.00	3.00	0.30	10.40	0.00	0.00	0.00	376	2015
Батончик к чаю	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	6.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	4.0	2.1	32.7	166.5	0.00	0.00	4.40	0.00	0.00	21.20	7.10	36.60	0.50	60.80	17.50	0.00	0.00	108	2010
Итого за прием пищи:	375	19.3	18.8	48.9	464.3	0.10	0.40	50.00	1.60	0.30	229.30	38.10	258.80	3.00	332.40	79.60	0.00	0.00		
Всего за день:		42.9	48.9	154.9	1294.7	0.30	4.90	117.70	1.90	0.80	524.80	119.10	609.50	8.10	188.70	0.00	0.00	0.00		

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Болтки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг
Завтрак																			
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4.1	3.3	15.8	0.10	0.40	10.10	0.00	0.10	97.10	27.50	105.30	0.60	172.50	32.50	0.00	0.00	34	2010
Кофейный напиток на молоке	150	3.8	3.7	12.9	0.10	0.70	15.60	0.00	0.10	136.40	18.00	100.70	0.30	200.20	11.70	0.00	0.00	379	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00		
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	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	18.70	3.80	61.40	0.60	56.00	8.00	0.00	0.00	0.00	209	2015
Итого за прием пищи:	373	14.7	17.5	42.0	0.20	1.10	57.80	1.00	0.30	259.60	57.60	291.10	2.20	462.70	53.10	0.00	0.00		
2 Завтрак																			
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	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:	130	0.5	0.5	12.7	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																			
Рассольник ленинградский с перловой крупой и сметаной	150	1.6	2.2	10.5	70.3	4.20	3.20	0.00	0.30	23.00	16.20	42.50	1.20	297.90	39.20	0.00	0.10	96	2015
Суфле рыбное	50	8.6	5.5	0.6	95.9	0.00	0.30	13.50	0.40	35.70	21.70	116.50	0.50	219.80	80.40	0.00	0.00	400	2004
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	43.30	24.70	76.40	0.90	625.20	47.70	0.00	0.00	128	2015
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.08	0.00	0.00	5.08	4.30	9.06	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Напиток из шиповника с медом	150	0.5	0.1	14.5	66.3	0.00	33.00	0.10	0.00	15.70	5.50	9.90	0.40	66.80	0.00	0.00	0.00	388	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	48.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	546	16.1	12.3	56.3	425.1	0.30	47.98	31.30	0.50	129.28	79.20	285.66	4.57	1 258.70	169.30	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																			
Запеканка творожная с яблоками	120	14.8	9.0	30.3	273.7	0.00	1.30	15.70	0.10	105.60	20.60	148.10	1.30	160.40	34.00	0.00	0.00	287	2013
Соус из жураги	20	0.1	0.0	3.9	16.4	0.00	0.00	2.90	0.00	2.40	0.70	0.80	0.10	23.60	0.00	0.00	0.00	626	2013
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	315	16.9	9.7	51.6	373.9	0.00	1.30	18.60	0.10	122.60	32.20	172.50	2.10	254.80	34.90	0.00	0.00		
Всего за день:	48.2	40.0	162.6	1 264.6	0.50	63.38	107.70	1.60	0.90	532.28	179.40	763.56	11.77	2 337.60	259.90	0.00	0.10		

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша рисовая молочная жидкая	150	3.6	2.5	20.9	0.00	0.40	9.70	0.00	0.10	86.30	18.40	85.20	0.30	136.20	31.60	0.00	0.00	33	2010	
Какао с молоком	180	4.8	4.8	14.1	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.90	27.90	127.70	0.70	267.40	14.00	0.00	0.00	382	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.80	0.00	0.00	14	2015	
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	15	2015	
Сыр (порциями)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	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:	373	13.0	16.4	48.0	0.10	1.30	63.40	0.10	0.20	359.60	59.60	297.60	1.60	449.10	46.50	0.00	0.00			
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4.4	4.8	6.0	88.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00	386	2015	
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	88.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00			
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1.3	2.1	5.5	47.8	0.00	7.20	3.10	0.00	31.60	12.80	27.70	0.90	187.40	38.80	0.00	0.00	88	2015	
Фришдельцы в соусе	50/50	8.8	10.2	11.0	178.6	0.00	0.80	4.30	0.00	17.90	16.20	80.80	1.30	199.20	24.10	0.00	0.00	280	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	110	6.6	4.2	30.0	166.9	0.20	0.00	9.40	0.10	16.10	95.00	141.80	3.30	199.60	33.70	0.00	0.00	171	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	45.80	0.00	0.00	0.00	348	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	546	19.3	16.9	67.6	513.6	0.30	8.10	16.80	0.10	87.30	134.50	287.00	7.40	675.00	98.60	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																				
Жаркое по-домашнему со свиной	200	7.9	18.2	25.2	311.8	0.30	12.30	0.30	0.00	34.50	37.40	91.60	2.30	849.20	88.30	0.00	0.10	ТТК		
Овощи натуральные свежие	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.10	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	87.00	0.60	0.00	0.00	71	2015	
Молочный ванильный напиток	150	4.3	4.5	12.7	118.8	0.10	0.80	19.00	0.00	161.40	17.70	113.90	0.20	231.20	14.20	0.00	0.00			
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.80	0.00	0.00			
Кондитерское изделие	18	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	423	15.5	30.4	63.8	614.3	0.40	20.60	19.40	0.00	205.60	69.40	234.60	3.30	1 200.20	104.00	0.00	0.10			
Всего за день:		52.2	68.5	185.4	1 624.6	0.80	31.10	149.60	0.20	832.50	284.50	961.70	12.50	2 324.30	249.10	0.00	0.10			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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					
																		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	
Завтрак																						
Каша ячневая молочная жидкая	150	4.0	2.8	115.7	0.00	0.60	11.30	0.00	0.10	111.80	18.00	115.00	0.40	168.20	32.50	0.00	0.00	36	2010			
Чай с молоком	180	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015			
Батон йодированный	25	1.9	0.7	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	14	2015			
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	363	9.4	12.7	336.1	0.00	1.10	57.90	0.10	0.20	249.10	42.70	229.80	1.40	393.20	44.30	0.00	0.00					
2 Завтрак																						
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	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 клецками и свиной	150/10	4.8	6.5	17.4	153.4	0.00	2.80	0.10	0.00	19.90	13.40	35.30	0.90	216.10	44.20	0.00	0.00	108/109	2015			
Печень по-строгановски	30/30	7.9	5.9	2.5	111.2	0.10	6.20	9.20	0.00	0.70	14.90	8.70	121.90	2.60	150.90	18.20	0.00	0.00	255	2015		
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.4	166.4	0.10	0.00	9.40	0.10	0.00	20.60	8.20	34.30	0.70	52.60	44.60	0.00	0.00	309	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2015			
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	516	20.1	15.9	550.3	0.30	9.00	18.70	0.10	1.00	68.10	38.50	225.80	5.60	469.20	109.00	0.00	0.00					
Уплотненный полдник																						
Рыба, тушенная с овощами	50/50	9.4	5.4	3.4	104.7	0.10	1.50	0.40	0.00	37.40	36.60	133.10	0.70	327.70	123.50	0.00	0.00	374	2004			
Картофельное пюре	130	2.8	3.9	19.1	128.3	0.10	9.00	13.50	0.10	35.10	25.50	74.70	1.00	662.30	47.40	0.00	0.00	128	2015			
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.08	0.00	0.00	5.09	4.31	9.08	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015			
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015			
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	422	2015			
Выпечное изделие	50	4.7	3.4	30.6	173.7	0.10	0.10	1.80	0.00	22.70	7.50	45.40	0.40	73.50	3.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	485	19.1	13.4	493.7	0.30	12.68	15.70	0.10	0.20	113.89	64.81	285.88	2.97	1 104.	174.80	0.00	0.00					
Всего за день:	49.1	42.5	200.7	1 441.2	0.60	35.78	92.30	0.30	1.40	451.89	176.41	755.78	12.87	2 328.	330.70	0.00	0.00					

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества							№ Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г	Углевод, 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			
		3.8	2.6	17.1	112.4																
Завтрак																					
Каша манная молочная жидкая	150	3.8	2.6	17.1	112.4	0.40	10.10	0.00	0.10	92.80	12.40	72.50	0.30	142.50	31.60	0.00	0.00	0.00	31	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.3	129.7	0.10	18.70	0.00	0.10	163.70	21.50	120.70	0.40	240.10	14.00	0.00	0.00	0.00	379	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	6.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00			
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Итого за прием пищи:	363	10.3	13.6	45.4	360.5	0.10	60.80	0.10	0.20	263.90	42.20	216.90	1.20	416.60	46.50	0.00	0.00	0.00			
2. Завтрак																					
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4.4	4.8	6.0	88.6	0.00	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010	
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	88.6	0.00	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6.4	1.8	14.4	100.3	0.10	7.10	0.20	0.40	21.60	21.60	60.50	1.20	487.60	47.90	0.00	0.10	0.00	97	2015	
Котлета "Рыжик"	70	9.3	11.6	7.0	180.0	0.00	1.20	13.40	0.00	19.20	18.10	97.90	1.20	60.80	25.10	0.00	0.00	0.00	ТТК	2022	
Капуста тушеная со сметаной	110	2.8	2.9	7.9	73.3	0.00	23.10	10.80	0.10	61.50	20.50	42.90	1.20	261.50	24.30	0.00	0.00	0.00	ТТК		
Компот из яблок свежих	150	0.1	0.1	10.4	44.0	0.00	1.20	0.00	0.00	11.20	3.70	3.00	0.60	84.10	0.60	0.00	0.00	0.00	342	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	571	21.0	16.8	51.7	460.2	0.20	32.60	24.40	0.10	120.00	70.70	225.60	5.80	943.00	98.90	0.00	0.10	0.00			
Уплотненный полдник																					
Пудинг творожный	120	18.3	6.5	18.5	222.9	0.00	0.40	22.60	0.20	153.60	24.70	198.60	0.90	181.00	5.80	0.00	0.00	0.00	222	2015	
Фруктовая подлива	20	0.1	0.0	9.6	38.8	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.00	1.20	0.10	18.80	0.00	0.00	0.00	10	2008		
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Кондитерское изделие	18	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	308	19.6	13.4	44.5	391.0	0.00	0.40	22.60	0.20	163.70	28.30	202.10	1.20	207.80	5.90	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		55.3	48.6	147.6	1 300.3	0.30	95.30	137.80	0.40	727.80	162.20	787.30	8.20	1 567.40	152.20	0.00	0.10	0.00			

6 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ Сборник рецептур			
		Болки, г			Жиры, г	Углевод, 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
		Болки, г	Жиры, г																	
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3.9	2.5	16.7	110.0	0.00	0.40	9.70	0.00	0.10	92.30	17.70	94.10	0.70	153.20	31.30	0.00	0.00	35	
Чай с молоком	180	3.5	3.4	12.4	102.7	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	132.30	18.40	94.90	0.80	202.80	10.90	0.00	0.00	378	
Батончик к чаю	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.60	0.90	0.00	0.00	2015	
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	
Итого за прием пищи:	363	9.4	12.4	42.1	331.1	0.00	1.00	56.30	0.10	0.20	232.00	44.40	212.70	2.00	390.00	43.10	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4.4	4.8	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	103	
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)	150	3.7	2.9	11.6	87.6	0.10	2.80	0.10	0.00	0.30	24.20	19.90	47.10	1.40	281.00	36.60	0.00	0.10	102	
Гуляш мясной из свинины	30/30	6.1	16.4	2.7	201.6	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	6.60	2.80	7.90	0.10	31.90	19.60	0.00	0.00	438	
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.3	165.7	0.10	0.00	9.10	0.10	0.00	20.60	8.20	34.20	0.70	52.60	44.60	0.00	0.00	309	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	
Хлеб ржаной поджаренный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	506	17.2	22.8	69.0	574.2	0.30	3.50	9.20	0.10	0.30	64.10	39.10	120.50	3.60	415.10	104.80	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	140	10.7	13.4	3.3	197.5	0.10	0.30	22.60	1.80	0.30	104.20	14.50	163.70	1.60	188.90	60.80	0.00	0.00	210	
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	
Батончик к чаю	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	376	
Чай с низким содержанием сахара	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00		
Фрукт	455	15.8	17.2	33.4	376.8	0.10	13.40	45.60	1.80	0.30	238.60	40.80	262.60	5.30	610.60	64.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	468	57.2	150.5	1 370.7	1 415.70	0.40	19.00	141.10	2.00	1.10	714.50	145.30	736.50	11.10	1 415.70	212.20	0.00	0.10		
Всего за день:																				

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																	В1, мг	В12, мг	Д, мкг	В1, мг	
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4.7	2.8	25.3	0.10	0.40	9.40	0.00	0.10	88.40	26.00	104.40	0.70	158.00	31.90	0.00	0.00	0.00	38	2010	
Корфейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.3	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.70	21.50	120.70	0.40	240.70	14.00	0.00	0.00	0.00	379	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	0.00	0.00	5.50	0.00	0.00	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.80	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	363	11.2	13.8	53.6	0.20	1.20	60.10	0.10	0.20	289.50	55.80	248.80	1.60	432.10	46.80	0.00	0.00	0.00			
2 Завтрак																					
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	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	0.00			
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	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	0.00			
Обед																					
Солянка подомашнему из птицы со сметаной	150	2.7	4.5	6.0	0.00	3.30	5.80	0.00	0.30	23.40	13.00	40.60	0.80	206.50	36.30	0.00	0.10	158	2004		
Голубцы ленивые с говядиной	120/30	12.4	17.9	13.8	0.00	10.10	5.60	0.10	0.10	49.40	27.80	133.30	2.20	169.10	84.20	0.00	0.00	287	2015		
Икра свекольная	20	0.4	1.0	1.3	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	9.60	5.40	11.30	0.40	77.30	5.90	0.00	0.00	75	2015		
Компот из яблок свежих	150	0.1	0.1	10.4	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	11.20	3.70	3.00	0.60	84.10	0.60	0.00	0.00	342	2015		
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	506	18.0	23.9	43.5	0.10	15.70	11.40	0.10	0.40	100.10	56.70	219.50	5.40	586.00	131.00	0.00	0.10				
Уплотненный полдник																					
Гуляш "Болоньяе" (сублиродукты)	50	9.1	5.6	3.5	0.09	1.98	0.16	0.00	0.25	10.51	13.82	86.71	2.08	164.33	18.20	0.00	0.00	4044812			
Картофельное пюре	130	2.8	3.9	19.1	0.10	9.00	13.50	0.10	0.10	35.10	25.50	74.70	1.00	662.30	47.40	0.00	0.00	128	2015		
Овощи натуральные свежие	30	0.3	0.1	1.1	0.00	7.50	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	87.00	0.60	0.00	0.00	71			
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	0.00	0.00	5.50	0.00	0.00	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00				
Молочный ванильный напиток	150	4.3	4.5	12.7	0.10	0.80	19.00	0.00	0.10	161.40	17.70	113.90	0.20	231.20	14.20	0.00	0.00				
Кондитерское изделие	18	1.1	6.9	11.9	0.00	0.00	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	403	19.5	21.7	61.2	0.29	19.29	32.76	0.10	0.45	216.71	71.32	304.41	4.08	1 197.63	81.30	0.00	0.00				
Итого за день:		49.2	59.9	171.0	1 478.4	0.59	104.26	0.30	1.05	597.11	194.22	787.01	13.98	2 577.13	261.70	0.00	0.10				

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мб, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
	150	4.4	2.9	127.3	0.10	0.40	9.70	0.00	0.10	91.70	24.20	99.70	0.60	159.80	32.20	0.00	0.00	32				
Каша пшеница молочная жидкая	180	4.4	4.2	117.5	0.10	0.70	16.20	0.00	0.10	143.40	26.00	113.70	0.60	238.20	12.20	0.00	0.00	382				
Какао с молоком	25	1.9	0.7	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00	2015				
Батон йодированный	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14				
Масло сливочное (порциями)	40	4.8	4.0	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				
Яйца вареные	403	15.6	17.6	426.0	0.20	1.10	58.00	1.00	0.30	261.20	62.30	287.90	2.50	488.00	53.30	0.00	0.00	2015				
Итого за прием пищи:																						
	150	0.0	0.0	66.0	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	389				
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	15.2	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	2015				
Итого за прием пищи:																						
	170	5.2	1.8	85.7	0.10	6.00	0.20	0.00	0.30	25.90	28.40	86.60	1.20	506.10	74.90	0.00	0.00	97				
Суп картофельный рыбный	180	9.5	8.5	202.1	0.10	20.80	21.10	0.10	0.20	58.40	40.00	130.10	1.90	646.50	43.20	0.00	0.00	143/ЛТК				
Рагу из овощей с курой	150	0.5	0.1	14.5	0.00	33.00	0.10	0.00	0.00	15.70	5.50	9.90	0.40	66.80	0.00	0.00	0.00	388				
Напиток из шиповника с изюмом	36	2.4	0.4	12.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00	2015				
Хлеб ржаной йодированный	536	17.6	10.8	416.7	0.30	59.80	21.40	0.10	0.50	106.50	80.70	257.90	4.90	1 268	120.10	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:																						
	120	18.3	6.5	18.5	0.00	0.40	22.60	0.20	0.20	153.60	24.70	198.60	0.80	181.00	5.80	0.00	0.00	222				
Пудинг творожный	20	0.1	0.0	9.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.00	1.20	0.10	18.80	0.00	0.00	0.00	10				
Фруктовая подлива	150	0.1	0.0	4.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	6.00	0.00	0.00	0.00	376				
Чай с низким содержанием сахара	50	4.6	6.6	35.0	0.10	0.10	1.80	0.00	0.00	24.20	7.40	45.00	0.40	72.70	21.30	0.00	0.00	775				
Выпечное изделие	340	23.1	13.1	67.6	0.10	0.50	24.40	0.20	0.20	187.90	35.70	247.10	1.60	280.50	27.10	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:		56.3	41.5	185.9	0.60	61.40	103.80	1.30	1.00	556.60	178.70	802.90	9.00	2 036	200.50	0.00	0.00					
Всего за день:																						

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ Сборник рецептур
		Белки, 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							
		Жиры, г	Жир, г																В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	
Завтрак																									
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4.1	3.3	15.8	0.10	0.40	10.10	0.00	0.10	97.10	27.50	105.30	0.60	172.50	32.50	0.00	0.00	0.00	34						
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.80	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	0.00	378						
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00	2015						
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14							
Итого за прием пищи:	363	9.5	13.2	41.2	1.00	335.6	0.10	1.00	56.70	0.10	234.40	52.20	220.10	1.60	396.50	44.30	0.00	0.00							
2. Завтрак																									
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4.4	4.8	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	103						
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00							
Обед																									
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1.3	3.3	6.7	69.1	0.00	4.90	3.10	0.00	0.30	32.00	14.70	30.00	0.90	205.20	39.90	0.00	0.10	82						
Азу из говядины	50	7.8	7.9	2.4	121.7	0.00	0.90	0.00	0.00	0.10	10.10	11.10	71.70	1.10	52.70	20.50	0.00	0.00	438						
Рис с овощами	110	3.1	3.9	31.8	179.3	0.00	0.40	13.40	0.10	0.00	18.00	23.40	64.90	0.60	69.20	33.10	0.00	0.00	450						
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.90	45.80	0.00	0.00	0.00	348						
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	486	14.8	15.5	62.0	470.4	0.10	6.30	16.50	0.10	0.40	81.80	59.70	203.30	4.50	421.90	95.50	0.00	0.10							
Уплотненный полдник																									
Капуста тушеная с мясом свинины	200	11.2	22.1	13.9	330.9	0.10	34.40	13.50	0.10	0.10	88.60	31.00	62.80	1.90	398.20	38.30	0.00	0.00	111						
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	376						
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	740						
Выпечное изделие	50	6.1	2.9	24.5	153.3	0.10	0.00	6.90	0.30	0.00	55.80	8.20	69.70	0.60	63.00	21.50	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	425	19.3	25.7	55.8	568.0	0.20	34.40	20.40	0.40	0.10	159.00	50.10	156.10	3.20	502.00	60.70	0.00	0.00							
Всего за день:		48.0	59.2	165.0	1 462.6	0.40	42.80	123.60	0.60	1.00	654.40	183.00	722.20	9.50	1 320.00	200.50	0.00	0.10							

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
	Белки, г	Белки, г																		
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая	150	3.8	2.6	17.1	112.4	0.00	0.40	10.10	0.00	0.10	92.80	12.40	72.50	0.30	142.50	31.60	0.00	0.00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.3	129.7	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.70	21.50	120.70	0.40	240.10	14.00	0.00	0.00	379	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00		
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	363	10.3	13.6	45.4	360.5	0.10	1.20	60.80	0.10	0.20	263.90	42.20	216.90	1.20	416.60	46.50	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	389	2015
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																				
Суп из овощей со свиной и сметаной	150/10	3.2	6.8	7.0	109.3	0.00	5.20	3.10	0.00	0.30	25.40	13.40	31.40	0.80	226.70	38.90	0.00	0.00	99	2015
Рыба, тушеная с овощами	50/50	9.4	5.4	3.4	104.7	0.10	1.50	0.40	0.00	0.10	37.40	36.60	133.10	0.70	327.70	123.50	0.00	0.00	374	2004
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.60	24.70	76.40	0.90	625.20	51.70	0.00	0.00	128	2015
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.08	0.00	0.00	0.00	5.08	4.30	9.06	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Компот из яблок свежих	150	0.1	0.1	10.4	44.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	11.20	3.70	3.00	0.60	84.10	0.60	0.00	0.00	342	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	606	18.1	16.8	51.5	450.6	0.30	18.38	18.00	0.10	0.50	128.18	89.50	284.26	4.57	1 312.70	216.70	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная с яблоками	120	14.8	9.0	30.3	273.7	0.00	1.30	15.70	0.10	0.10	106.60	20.60	148.10	1.30	180.40	34.00	0.00	0.00	297	2013
Сулус из курицы	20	0.1	0.0	3.9	16.4	0.00	0.00	2.90	0.00	0.00	2.40	0.70	0.80	0.10	23.60	0.00	0.00	0.00	626	2013
Кисель из черной смородины	150	0.2	0.1	15.4	69.8	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	13.30	5.60	9.20	0.20	54.20	0.20	0.00	0.00	350	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	315	17.0	9.8	62.5	419.4	0.00	13.30	18.60	0.10	0.10	127.80	35.20	179.40	2.10	307.00	35.10	0.00	0.00		
Всего за день:		46.2	40.4	174.6	1 295.0	0.40	35.88	97.40	0.30	0.80	531.38	172.90	691.06	9.97	2 210.30	299.80	0.00	0.00		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	494,1	506,7	1698,2	13940,9	4,89	378,73	1 175,26	8,90	10,95	6 122,66	1 795,73	7 619,51	106,99	19 128,43	2 355,30	0,00	0,60
Среднее значение за период	49,4	50,7	169,8	1 394,1	0,49	37,87	117,53	0,90	1,10	612,27	179,57	761,95	10,70	1 912,84	235,50	0,00	0,10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	32,7	53,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1-3 лет	369	144	528	384