

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ «Березка»

 Писмутлинова И.С.

Приказ № 153 от « 30 » августа 2024г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕНЬ - 2024г.

МАДОУ «Березка» корпус 2

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 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	Са, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ	180	4,10	5,10	19,10	140,00	0,00	0,50	102,00	0,50	46/1	2002
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,10	2,40	14,00	86,00	0,00	0,20	87,50	0,20	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,21	7,89	15,37	141,05	0,00	0,00	5,89	0,32	1	2016
Итого за прием пищи:	400	8,41	15,39	48,47	367,05	0,00	0,70	195,39	1,02		
II Завтрак											
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,83	0,08	8,25	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	418	2016
Итого за прием пищи:	150	0,83	0,08	8,25	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед											
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,53	4,59	6,75	77,40	0,00	8,82	29,34	0,72	73	2016
ГУЛЯШ ИЗХ ОТВАРНОГО МЯСА	70	11,55	13,19	3,85	180,89	0,00	1,17	15,64	1,52	293	2016
ПЕРЛОВКА ОТВАРНАЯ	130	3,90	3,90	28,18	162,14	0,04	0,00	18,99	0,78	330	2016
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	180	0,30	0,10	23,00	99,00	0,00	1,80	17,60	0,20	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,67	0,33	24,33	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	610	20,95	22,11	86,11	634,43	0,04	11,79	81,57	3,22		
Полдник											
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,11	28,20	118,79	0,00	0,33	32,53	0,56	398	2016
ВАФЛИ	50	1,30	1,58	36,68	176,09	0,01	0,00	7,88	0,83		2008
Итого за прием пищи:	250	2,30	1,69	64,88	294,88	0,01	0,33	40,41	1,39		
Ужин											
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,40	2,00	1,20	25,35	0,00	1,07	9,34	0,40	20	2016
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	70	17,49	9,40	2,70	159,54	0,14	0,30	20,60	0,54	488	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,43	3,99	19,75	124,77	0,17	9,96	11,70	1,13	336	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,30	0,10	14,10	60,00	0,00	52,00	12,50	0,30	417	2016
Итого за прием пищи:	450	22,82	15,69	52,35	438,66	0,31	63,33	54,14	2,37		
Всего за день:		55,31	54,96	260,06	1 810,02	0,36	76,15	371,51	8,00		

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	Са, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,15	5,77	21,18	157,92	0,07	0,52	114,74	0,92	50	2002
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,89	4,80	12,89	114,67	0,00	0,00	103,91	0,44	2	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,40	2,70	13,10	87,00	0,00	0,20	86,90	0,50	416	2016
Итого за прием пищи:	400	12,44	13,27	47,17	359,59	0,07	0,72	305,55	1,86		
II Завтрак											
ФРУКТЫ	100	0,80	0,10	12,00	90,00	0,02	8,50	17,30	1,10		2008
Итого за прием пищи:	100	0,80	0,10	12,00	90,00	0,02	8,50	17,30	1,10		
Обед											
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,17	3,60	7,65	68,40	0,00	5,58	22,95	0,90	63	2016
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР	70	13,31	9,08	11,36	183,37	0,04	0,09	24,53	0,76	322	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	4,50	21,50	139,00	0,20	10,40	36,50	1,20	339	2016
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И МАНДАРИНОВ	180	0,39	0,09	29,67	123,27	0,01	10,80	18,81	0,12	374	2012
ХЛЕБ КО ГАЛЫМСКИЙ	50	3,70	0,30	24,40	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	630	21,77	17,57	94,58	629,04	0,25	26,87	102,79	2,98		
Полдник											
ЙОГУРТ	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,04	0,56	204,00	0,00	420	2016
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,76	3,09	29,34	160,07	0,05	0,00	8,10	0,36	469	2012
Итого за прием пищи:	250	9,19	7,94	38,09	269,70	0,09	0,56	212,10	0,36		
Ужин											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	50	0,74	0,05	6,55	30,35	0,02	0,98	25,79	0,51	42	2012
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	190	24,03	15,83	23,20	332,19	0,03	1,84	16,24	1,34	254	2016
СМЕТАНА	30	0,84	4,43	1,08	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2011
ЧАЙ	180	0,10	0,00	7,95	32,17	0,00	0,02	9,66	0,37		
Итого за прием пищи:	450	25,71	20,31	38,78	454,71	0,05	2,84	51,69	2,22		
Всего за день:		69,91	59,19	230,62	1 803,04	0,48	39,49	689,43	8,52		

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	Са, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,20	6,20	21,20	162,00	0,00	0,50	110,00	0,30	48	2002
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,00	2,40	12,10	79,00	0,00	0,20	87,40	0,50	413(410)	2016
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,96	0,98	22,31	104,89	0,00	2,13	6,84	0,36	3	2016
Итого за прием пищи:	400	9,16	9,58	55,61	345,89	0,00	2,83	204,24	1,16		
II Завтрак											
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,83	0,08	8,25	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	418	2016
Итого за прием пищи:	150	0,83	0,08	8,25	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед											
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	1,62	2,52	9,09	67,50	0,00	5,76	20,70	0,81	8	2002
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	60/30	9,64	10,20	10,09	170,39	0,00	1,23	30,04	1,35	303/367	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,92	5,02	37,79	220,16	0,07	0,00	9,99	1,00	317	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,60	54,00	0,00	0,00	0,30	0,00	394	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,70	0,30	24,40	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	630	20,88	18,04	94,97	627,05	0,07	6,99	61,03	3,16		
Полдник											
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	6,20	9,10	116,00	0,10	1,00	204,00	0,20		
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	5,88	36,38	192,50	0,04	0,00	14,50	1,05		2008
Итого за прием пищи:	250	9,35	12,08	45,48	308,50	0,14	1,00	218,50	1,25		
Ужин											
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ	140	2,08	1,66	14,23	85,21	0,03	5,05	47,61	1,86	135	2012
ОЛАДЫ	105	7,75	7,48	44,16	275,00	0,09	0,24	57,74	0,66	431/432	2016
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	25	1,75	2,08	13,50	77,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5	
ЧАЙ	180	0,10	0,00	7,95	32,17	0,00	0,02	9,66	0,37		
Итого за прием пищи:	450	11,68	11,22	79,84	469,88	0,12	5,31	115,01	2,89		
Всего за день:		51,90	51,00	284,15	1 826,32	0,33	16,13	598,78	8,46		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	180	3,80	5,00	20,00	141,00	0,00	0,50	100,30	0,30	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,10	2,40	14,00	86,00	0,00	0,20	87,50	0,20	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,21	7,89	15,37	141,05	0,00	0,00	5,89	0,32	1	2016
Итого за прием пищи:	400	8,11	15,29	49,37	368,05	0,00	0,70	193,69	0,82		
II Завтрак											
ФРУКТЫ	100	0,80	0,10	12,00	90,00	0,02	8,50	17,30	1,10		2008
Итого за прием пищи:	100	0,80	0,10	12,00	90,00	0,02	8,50	17,30	1,10		
Обед											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	6,89	5,36	12,44	125,10	0,18	6,30	21,87	0,99	83/1	2016
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	70	16,77	12,66	4,65	204,45	0,01	0,04	11,19	0,09	312	2012
ОВОЩНОЙ (СЛОЖНЫЙ) ГАРНИР	150	3,40	6,10	14,80	129,00	0,10	19,40	63,60	1,20	339-354	2016
ХЛЕБ С ЛАМИНАРИЕЙ	50	3,50	1,10	21,80	113,00	0,10	0,20	22,50	5,10		
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0,10	0,00	14,30	60,00	0,00	1,20	10,10	0,10	23	2001
Итого за прием пищи:	630	30,66	25,22	67,99	631,55	0,39	27,14	129,26	7,48		
Полдник											
КЕФИР	200	5,60	4,90	7,80	103,00	0,10	0,60	0,00	0,00	420	2016
ПРЯНИКИ	50	3,00	2,33	37,56	185,56	0,00	0,00	5,50	0,40		2008
Итого за прием пищи:	250	8,60	7,23	45,36	288,56	0,10	0,60	5,50	0,40		
Ужин											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,01	3,05	5,60	54,23	0,04	2,89	11,57	0,46		2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	160	17,39	12,32	25,49	282,46	0,04	0,69	46,16	0,52	252	2016
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	30	1,00	1,00	5,00	32,00	0,00	0,20	30,90	0,00	338	2011
ХЛЕБ С ЛАМИНАРИЕЙ	20	1,38	0,43	8,73	45,01	0,03	0,10	9,00	2,05		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,60	54,00	0,00	0,00	0,30	0,00	394	2016
Итого за прием пищи:	450	20,78	16,80	58,42	467,70	0,11	3,88	97,93	3,03		
Всего за день:		68,95	64,64	233,14	1 845,86	0,62	40,82	443,68	12,83		

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	Са, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" НА МОЛОКЕ	180	4,86	6,53	17,68	149,62	0,08	0,52	115,54	0,71	182/3	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,40	2,70	13,10	87,00	0,00	0,20	86,90	0,50	416	2016
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,89	4,80	12,89	114,67	0,00	0,00	103,91	0,44	2	2016
Итого за прием пищи:	400	12,15	14,03	43,67	351,29	0,08	0,72	306,35	1,65		
II Завтрак											
ФРУКТЫ	100	0,80	0,10	12,00	90,00	0,02	8,50	17,30	1,10		2008
Итого за прием пищи:	100	0,80	0,10	12,00	90,00	0,02	8,50	17,30	1,10		
Обед											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,71	1,99	3,71	36,19	0,02	1,03	24,79	0,45	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	1,98	4,77	11,16	93,60	0,09	4,77	12,87	0,81	91(128)	2016
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	18,61	17,93	18,12	308,54	0,14	9,18	24,75	3,10	292	2016
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ	180	0,20	0,20	17,90	72,00	0,00	1,80	6,80	0,90		2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,70	0,30	24,40	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	660	25,20	25,19	75,29	625,33	0,25	16,78	69,21	5,26		
Полдник											
НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА	190	0,11	0,00	14,78	61,24	0,00	2,01	12,56	0,11	166	2001
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4,90	6,30	33,80	212,00	0,10	0,00	11,00	0,60	443	2016
Итого за прием пищи:	250	5,01	6,30	48,58	273,24	0,10	2,01	23,56	0,71		
Ужин											
КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	100	1,87	4,66	4,86	70,07	0,02	19,03	46,24	0,96	127	2012
ОМЛЕТ С СЫРОМ	140	15,97	20,24	2,19	254,26	0,08	0,23	202,55	2,20	230	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,64	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,30	0,10	14,10	60,00	0,00	52,00	12,50	0,30	417	2016
Итого за прием пищи:	450	20,36	25,18	35,79	453,33	0,10	71,26	261,29	3,46		
Всего за день:		63,52	70,80	215,33	1 793,19	0,55	99,27	677,71	12,18		

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	Ca, мг	Fe, мг		
Завтрак											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,04	6,47	20,42	165,29	0,06	0,78	159,02	0,44	100	2016
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,96	0,98	22,31	104,89	0,00	2,13	6,84	0,36	3	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,00	2,40	12,10	79,00	0,00	0,20	87,40	0,50	413(410)	2016
Итого за прием пищи:	400	10,00	9,85	54,83	349,18	0,06	3,11	253,26	1,30		
II Завтрак											
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,83	0,08	8,25	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	418	2016
Итого за прием пищи:	150	0,83	0,08	8,25	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед											
РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	180	1,89	4,77	12,42	104,39	0,09	4,95	24,12	0,81	82	2016
ГУЛЯШ ИЗХ ОТВАРНОГО МЯСА	70	11,55	13,19	3,85	180,89	0,00	1,17	15,64	1,52	293	2016
ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	130	5,94	4,46	25,71	164,31	0,19	0,00	12,90	3,06	330	2016
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0,10	0,04	14,27	59,62	0,00	1,20	10,06	0,11	23	2001
ХЛЕБ С ЛАМИНАРИЕЙ	50	3,50	1,10	21,80	113,00	0,10	0,20	22,50	5,10		
Итого за прием пищи:	610	22,98	23,56	78,05	622,21	0,38	7,52	85,22	10,60		
Полдник											
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	6,20	9,10	116,00	0,10	1,00	204,00	0,20		
ПРЯНИК ШОКОЛАДНЫЙ	50	3,00	2,38	37,50	192,50	0,04	0,00	5,49	0,40		2008
Итого за прием пищи:	250	8,60	8,58	46,60	308,50	0,14	1,00	209,49	0,60		
Ужин											
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ	150	2,44	5,49	16,68	125,74	0,03	5,84	53,75	1,86	339	2012
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	120	8,92	6,77	52,67	307,39	0,13	3,49	52,36	1,16	437/500	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	9,10	38,00	0,00	1,00	12,00	0,50	412	2016
Итого за прием пищи:	450	11,56	12,26	78,45	471,13	0,16	10,33	118,11	3,52		
Всего за день:		53,97	54,33	266,18	1 826,02	0,74	21,96	666,08	16,02		

7 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	Са, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С ПЕЧЕНЬЕМ	180	4,80	5,30	20,70	140,00	0,05	0,50	111,40	0,30	48/1	2002
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,21	7,89	15,37	141,05	0,00	0,00	5,89	0,32	1	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,10	2,40	14,00	86,00	0,00	0,20	87,50	0,20	414	2016
Итого за прием пищи:	400	9,11	15,59	50,07	367,05	0,05	0,70	204,79	0,82		
II Завтрак											
ФРУКТЫ	100	0,80	0,10	12,00	90,00	0,02	8,50	17,30	1,10		2008
Итого за прием пищи:	100	0,80	0,10	12,00	90,00	0,02	8,50	17,30	1,10		
Обед											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,66	1,98	3,01	32,94	0,01	5,99	17,12	0,36		2012
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	180	2,25	4,24	8,74	81,13	0,00	4,24	28,40	1,08	4	2002
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	22,81	15,99	28,85	356,30	0,03	0,60	11,39	0,54	321	2016
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ И СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,00	0,00	12,80	52,00	0,00	0,50	1,90	0,30	155	2001
ХЛЕБ С ЛАМИНАРИЕЙ	50	3,50	1,10	21,80	113,00	0,10	0,20	22,50	5,10		
Итого за прием пищи:	630	29,22	23,31	75,20	635,37	0,14	11,53	81,31	7,38		
Полдник											
ЙОГУРТ	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,04	0,56	204,00	0,00	420	2016
ВАФЛИ	50	1,33	1,61	37,50	168,89	0,01	0,00	8,06	0,84		2008
Итого за прием пищи:	250	6,76	6,46	46,25	278,52	0,05	0,56	212,06	0,84		
Ужин											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	2,07	4,58	40,00	0,02	1,67	18,31	0,80	40	2012
СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА	160	27,82	17,75	22,25	359,78	0,03	0,13	37,81	0,56	135	
СОУС СМЕТАННЫЙ №367	30	0,54	3,40	1,44	45,32	0,01	0,02	12,69	0,06	367	2012
ЧАЙ	180	0,10	0,00	7,95	32,17	0,00	0,02	9,66	0,37		
Итого за прием пищи:	450	28,96	23,22	36,22	477,27	0,06	1,84	78,47	1,79		
Всего за день:		74,85	68,68	219,74	1 848,21	0,32	23,13	593,93	11,93		

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	Са, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,20	5,40	17,40	144,00	0,00	0,50	110,80	0,50	182/1	2016
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,89	4,80	12,89	114,67	0,00	0,00	103,91	0,44	2	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,40	2,70	13,10	87,00	0,00	0,20	86,90	0,50	416	2016
Итого за прием пищи:	400	11,49	12,90	43,39	345,67	0,00	0,70	301,61	1,44		
II Завтрак											
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,83	0,08	8,25	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	418	2016
Итого за прием пищи:	150	0,83	0,08	8,25	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	2,66	2,02	14,11	85,70	0,07	5,76	18,00	0,79	98	2008
ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,90	10,00	11,10	180,00	0,00	0,30	22,90	2,10	299	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,40	6,00	11,02	117,00	0,10	32,10	78,60	1,70	354	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,70	0,30	24,40	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И МАНДАРИНОВ	180	0,39	0,09	29,67	123,27	0,01	10,80	18,81	0,12	374	2012
Итого за прием пищи:	630	22,05	18,41	90,30	620,97	0,18	48,96	138,31	4,71		
Полдник											
БУЛОЧКА "РОССИЙСКАЯ"	70	5,60	6,02	36,52	204,27	0,07	0,03	32,18	0,56	432	2016
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,10	18,60	79,00	0,00	0,30	32,90	0,50	394	2016
Итого за прием пищи:	250	6,50	6,12	55,12	283,27	0,07	0,33	65,08	1,06		
Ужин											
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,56	4,87	16,93	122,45	0,10	7,92	36,35	1,07	125	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,39	14,19	1,69	172,99	0,05	0,13	69,94	1,78	229	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,64	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	180	0,30	0,10	23,00	99,00	0,00	1,80	17,60	0,20	372	2012
Итого за прием пищи:	450	15,47	19,34	56,26	463,44	0,15	9,85	123,89	3,05		
Всего за день:		56,34	56,85	253,32	1 788,35	0,40	59,84	628,89	10,26		

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	Са, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,60	5,70	23,00	164,00	0,10	0,50	109,40	1,20	4.14	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,96	0,98	22,31	104,89	0,00	2,13	6,84	0,36	3	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,00	2,40	12,10	79,00	0,00	0,20	87,40	0,50	413(410)	2016
Итого за прием пищи:	400	8,56	9,08	57,41	347,89	0,10	2,83	203,64	2,06		
II Завтрак											
ФРУКТЫ	100	0,80	0,10	12,00	90,00	0,02	8,50	17,30	1,10		2008
Итого за прием пищи:	100	0,80	0,10	12,00	90,00	0,02	8,50	17,30	1,10		
Обед											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,07	2,88	14,22	90,00	0,09	4,59	15,03	0,81	88	2016
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	24,15	14,91	0,24	238,84	0,00	0,12	1,50	0,03	301	2012
ОВОЩНОЙ(СЛОЖНЫЙ)ГАРНИР	150	2,70	8,10	15,60	146,00	0,10	7,90	52,70	1,50	339-357	2016
ХЛЕБ С ЛАМИНАРИЕЙ	50	3,50	1,10	21,80	113,00	0,10	0,20	22,50	5,10		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,60	54,00	0,00	0,00	0,30	0,00	394	2016
Итого за прием пищи:	630	32,42	26,99	65,46	641,84	0,29	12,81	92,03	7,44		
Полдник											
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,73	6,27	9,20	120,00	0,13	1,07	204,00	0,27	419	2016
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ	50	5,81	6,81	15,43	139,74	0,05	0,05	115,24	0,73	500	2011
Итого за прием пищи:	250	11,54	13,08	24,63	259,74	0,18	1,12	319,24	1,00		
Ужин											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1,00	4,38	3,75	57,75	0,00	1,38	0,00	0,00	57	2016
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	12,30	5,20	5,00	115,00	0,10	0,60	31,20	1,10	274	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	120	2,67	4,83	26,82	161,67	0,03	0,67	13,49	0,52	334	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	9,10	38,00	0,00	1,00	12,00	0,50	412	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	450	18,37	14,61	59,27	441,42	0,13	3,65	56,69	2,12		
Всего за день:		71,69	63,86	218,77	1 780,89	0,72	28,91	688,90	13,72		

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	Са, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,60	5,30	18,30	140,00	0,10	0,50	102,70	0,60	46	2002
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,10	2,40	14,00	86,00	0,00	0,20	87,50	0,20	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,21	7,89	15,37	141,05	0,00	0,00	5,89	0,32	1	2016
Итого за прием пищи:	400	8,91	15,59	47,67	367,05	0,10	0,70	196,09	1,12		
II Завтрак											
ФРУКТЫ	100	0,80	0,10	12,00	90,00	0,02	8,50	17,30	1,10		2008
Итого за прием пищи:	100	0,80	0,10	12,00	90,00	0,02	8,50	17,30	1,10		
Обед											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,71	2,96	3,68	44,77	0,02	1,02	24,62	0,45	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,14	3,96	13,77	101,70	0,09	3,33	26,46	1,44	87(123)	2016
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180	23,27	9,55	20,11	283,99	0,26	16,71	29,47	7,21	294	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	17,28	72,00	0,00	1,68	6,12	0,72	390	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,67	0,33	24,33	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	640	31,91	16,92	79,17	617,46	0,37	22,74	86,67	9,82		
Полдник											
КЕФИР	200	5,60	4,90	7,80	103,00	0,10	0,60	0,00	0,00	420	2016
ПРЯНИКИ	50	3,00	2,33	37,56	185,56	0,00	0,00	5,50	0,40		2008
Итого за прием пищи:	250	8,60	7,23	45,36	288,56	0,10	0,60	5,50	0,40		
Ужин											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	6,90	0,18		2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,94	15,14	16,94	217,37	0,08	13,00	44,94	1,40	137	2012
ХЛЕБ С ЛАМИНАРИЕЙ	30	2,10	0,66	13,08	67,80	0,06	0,12	13,50	3,06		
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	5,26	2,91	20,72	130,46	0,04	0,06	28,89	0,39	479	2008
ЧАЙ	180	0,10	0,00	8,90	36,00	0,00	0,00	9,80	0,40		
Итого за прием пищи:	450	10,64	18,74	60,15	455,53	0,19	14,68	104,03	5,43		
Всего за день:		60,86	58,58	244,35	1 818,60	0,78	47,22	409,59	17,87		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Итого за весь период	627,30	602,89	2 425,66	18 140,50	5,30	452,92	5 768,50	119,79
Среднее значение за период	62,73	60,29	242,57	1 814,05	0,53	45,29	576,85	11,98
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.8	29.9	56.3					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	400	120	630	250	450