

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 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	С, мг	Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Fe, мг		
Завтрак										
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	150	2,76	3,82	22,74	108,62	0,37	77,75	0,34	46	2002
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	1,86	2,06	11,25	71,21	0,13	74,73	0,16	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,78	5,28	11,42	95,97	0,00	5,86	0,24	1	2016
Итого за прием пищи:	350	6,40	11,16	45,41	275,80	0,50	158,34	0,74		
II Завтрак										
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ,ОВОЩНЫЕ,ЯГОДНЫЕ	150	1,00	0,10	11,90	70,00	36,60	42,30	1,10	418	2016
Итого за прием пищи:	150	1,00	0,10	11,90	70,00	36,60	42,30	1,10		
Обед										
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	8,20	8,10	9,80	117,00	0,60	0,00	0,00	293	2016
ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	110	5,76	3,91	26,06	162,18	0,00	12,17	2,97	330/1	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	30	1,90	0,33	13,29	65,00	0,15	13,50	3,07		
РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ"СО СМЕТАНОЙ	150	1,55	4,02	10,52	87,57	4,25	20,84	0,64	82	2016
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	10,65	42,57	0,00	0,20	0,00	394	2016
Итого за прием пищи:	500	17,41	16,36	70,32	474,32	5,00	46,71	6,68		
Полдник										
ПРЯНИК ШОКОЛАДНЫЙ	40	1,37	2,86	29,26	137,14	0,00	4,40	0,32	500/1	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,59	5,01	7,36	96,00	0,83	163,20	0,13	419	2016
Итого за прием пищи:	200	5,96	7,87	36,62	233,14	0,83	167,60	0,45		
Ужин										
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	50	12,50	6,62	1,90	116,87	0,22	15,15	0,39	488	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,03	19,00	112,85	9,60	11,13	1,09	318	2012
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,40	2,00	1,20	25,35	0,91	8,91	0,31	20	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	30	2,20	0,20	14,60	69,00	0,10	0,30	0,30		2022
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	160	0,21	0,11	9,71	41,61	70,41	15,27	0,44	417	2016
Итого за прием пищи:	400	17,65	11,96	46,41	365,68	81,24	50,76	2,53		
Всего за день:		48,42	47,45	210,66	1 418,94	124,17	465,71	11,50		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Fe, мг		
Завтрак										
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	2,89	3,64	22,55	116,48	0,19	90,44	0,70	50	2002
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,72	3,94	9,58	85,55	0,03	79,30	0,28	2	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,09	2,31	10,53	71,75	0,13	74,35	0,39	416	2016
Итого за прием пищи:	350	8,70	9,89	42,66	273,78	0,35	244,09	1,37		
II Завтрак										
ФРУКТЫ	95	0,86	0,19	7,70	70,00	6,60	13,87	0,93		2008
Итого за прием пищи:	95	0,86	0,19	7,70	70,00	6,60	13,87	0,93		
Обед										
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,09	3,03	5,40	53,75	7,37	20,30	0,58	73	2016
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР	50	8,17	9,70	10,29	118,39	0,07	17,14	0,36	322	2016
ОВОЩНОЙ(СЛОЖНЫЙ)ГАРНИР	110	2,12	6,57	12,37	117,32	5,89	38,47	1,14	339-357	2016
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,15	0,06	18,06	86,00	0,24	24,26	0,43	398	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	30	1,90	0,33	13,29	68,00	0,15	13,50	3,07		
Итого за прием пищи:	490	13,43	19,69	59,41	443,46	13,72	113,67	5,58		
Полдник										
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,05	0,82	24,29	120,68	0,06	19,58	0,35	466	2016
СНЕЖОК	150	3,91	3,64	16,01	112,04	0,00	0,00	0,00	420	2016
Итого за прием пищи:	200	7,96	4,46	40,30	232,72	0,06	19,58	0,35		
Ужин										
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	150	15,28	12,37	19,06	269,28	1,34	142,65	1,68	254	2016
СМЕТАНА	30	0,76	4,37	1,02	59,95	0,04	21,93	0,05	4	2011
ЧАЙ	180	0,12	0,00	7,21	29,31	0,02	10,09	0,44	411 (410)	2016
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,36	3,24	36,41	1,52	12,65	0,48	33	2012
Итого за прием пищи:	400	16,71	19,10	30,53	394,95	2,92	187,32	2,65		
Всего за день:		47,66	53,33	180,60	1 414,91	23,65	578,53	10,88		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Fe, мг		
Завтрак										
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,23	5,03	21,01	146,00	0,47	99,58	0,60	4.14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	1,86	2,06	11,25	71,21	0,13	74,73	0,16	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,78	6,32	11,41	105,25	0,00	5,98	0,24	1	2016
Итого за прием пищи:	350	7,87	13,41	43,67	322,46	0,60	180,29	1,00		
II Завтрак										
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ,ОВОЩНЫЕ,ЯГОДНЫЕ	150	1,00	0,10	11,90	70,00	36,60	42,30	1,10	418	2016
Итого за прием пищи:	150	1,00	0,10	11,90	70,00	36,60	42,30	1,10		
Обед										
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	12,19	8,99	2,59	153,63	8,37	19,31	3,68	83	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,37	3,74	15,80	106,67	7,65	27,72	0,87	339	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,50	3,20	11,50	88,00	2,80	21,91	1,15	87(123)	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	69,00	0,10	0,30	0,30		2022
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	150	0,19	0,05	16,02	66,29	1,44	14,32	0,11	372	2012
Итого за прием пищи:	500	20,53	16,22	60,67	483,59	20,36	83,56	6,11		
Полдник										
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,78	5,28	7,75	98,94	0,88	173,40	0,14	419	2016
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,18	3,43	21,80	120,18	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	6,96	8,71	29,55	219,12	0,88	173,40	0,14		
Ужин										
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	5,07	7,67	23,24	182,73	0,02	65,57	0,75	207	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	20,50	0,35		2008
ЧАЙ	170	0,09	0,00	8,41	34,01	0,00	9,14	0,35	410 (411)	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,00	0,00		2022
Итого за прием пищи:	400	8,33	12,30	50,10	345,15	3,52	95,21	1,45		
Всего за день:		44,69	50,74	195,89	1 440,32	61,96	574,76	9,80		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Fe, мг		
Завтрак										
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	2,65	3,53	16,77	108,57	0,37	79,80	0,45	46	2002
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,60	0,70	16,80	78,00	1,70	5,20	0,30	3	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1,81	2,04	9,52	63,48	0,16	75,15	0,48	413(410)	2016
Итого за прием пищи:	350	6,06	6,27	43,09	250,05	2,23	160,15	1,23		
II Завтрак										
ФРУКТЫ	95	0,90	0,20	8,10	70,00	6,60	13,87	0,93		2008
Итого за прием пищи:	95	0,90	0,20	8,10	70,00	6,60	13,87	0,93		
Обед										
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	18,57	9,10	24,54	255,48	0,52	9,77	0,46	321	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	69,00	0,10	0,30	0,30		2022
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,28	1,49	0,84	18,47	0,74	6,98	0,19	20	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	6,50	4,70	10,30	102,00	5,30	19,12	0,80	83/1	2016
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	10,65	42,57	0,00	0,20	0,00	394	2016
Итого за прием пищи:	510	27,63	15,53	61,09	487,52	6,66	36,37	1,75		
Полдник										
КЕФИР	160	4,29	2,99	5,33	82,13	0,43	163,20	0,21	420	2016
ПРЯНИКИ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00	4,40	0,32		2008
Итого за прием пищи:	200	6,65	4,87	35,33	228,53	0,43	167,60	0,53		
Ужин										
СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА	150	14,88	13,21	28,33	275,74	0,35	217,70	1,04	135	2001
СМЕТАНА	30	0,76	4,37	1,02	59,95	0,04	21,93	0,05	4	2011
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,59	4,07	3,15	51,94	2,70	9,94	0,32	30	2008
ЧАЙ	180	0,12	0,00	7,21	29,31	0,02	10,09	0,44	411(410)	2016
Итого за прием пищи:	400	16,35	21,65	39,71	416,94	3,11	259,66	1,85		
Всего за день:		57,59	48,52	187,32	1 453,04	19,03	637,65	6,29		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Fe, мг		
Завтрак										
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА"	150	2,65	3,53	18,54	115,64	0,44	92,69	0,67	182/3	2016
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,72	3,94	9,58	85,55	0,03	79,30	0,28	2	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,27	2,27	14,72	71,36	0,14	74,32	0,40	416	2016
Итого за прием пищи:	350	8,64	9,74	42,84	272,55	0,61	246,31	1,35		
II Завтрак										
ФРУКТЫ	95	0,90	0,20	8,10	70,00	6,60	13,87	0,93		2008
Итого за прием пищи:	95	0,90	0,20	8,10	70,00	6,60	13,87	0,93		
Обед										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	1,45	2,75	8,56	64,90	2,52	8,99	0,44	91(128)	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	9,56	7,89	6,98	282,00	23,34	66,41	2,95	289-354	2016
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	150	0,23	0,08	16,61	56,00	17,34	12,51	0,26	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	69,00	0,10	0,30	0,30		2022
Итого за прием пищи:	480	13,52	10,96	46,91	471,90	43,30	88,21	3,95		
Полдник										
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	160	0,11	0,11	15,36	64,00	1,28	4,84	0,62	390	2016
ВАФЛИ	40	3,30	3,74	27,28	123,20	0,00	5,75	0,56		
Итого за прием пищи:	200	3,41	3,85	42,64	187,20	1,28	10,59	1,18		
Ужин										
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	110	5,17	4,51	45,86	259,60	3,41	53,12	1,15	437/500	2016
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110	1,79	6,88	9,91	108,70	2,89	26,69	0,96	46	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	9,10	38,00	1,00	11,84	0,42	412	2016
Итого за прием пищи:	400	7,16	11,39	64,87	406,30	7,30	91,65	2,53		
Всего за день:		33,63	36,14	205,36	1 407,95	59,09	450,63	9,94		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Fe, мг		
Завтрак										
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	2,12	3,63	24,49	128,71	0,52	108,60	0,25	48	2002
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,10	0,10	18,00	78,00	1,70	5,20	0,30	3	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,27	2,27	12,47	63,48	0,16	75,15	0,48	413(410)	2016
Итого за прием пищи:	350	5,49	6,00	54,96	270,19	2,38	188,95	1,03		
II Завтрак										
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ,ОВОЩНЫЕ,ЯГОДНЫЕ	150	1,00	0,10	11,90	70,00	36,60	42,30	1,10	418	2016
Итого за прием пищи:	150	1,00	0,10	11,90	70,00	36,60	42,30	1,10		
Обед										
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,09	2,23	7,60	58,00	4,70	19,90	0,70	63	2016
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ЁЖИКИ)	50/30	7,42	9,75	8,09	144,95	1,49	17,47	1,40	179	2004
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	3,74	2,84	21,22	124,93	0,00	6,63	0,70	219	2016
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	150	0,20	0,10	16,00	67,00	1,50	14,32	0,11	372	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	30	1,90	0,33	13,29	68,00	0,15	13,50	3,07		
Итого за прием пищи:	520	14,35	15,25	66,20	462,88	7,84	71,82	5,98		
Полдник										
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,26	3,54	28,50	120,00	0,00	0,00	0,00	391	2022
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,87	5,33	7,82	102,00	0,88	173,40	0,14	419	2016
Итого за прием пищи:	200	7,13	8,87	36,32	222,00	0,88	173,40	0,14		
Ужин										
КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	9,40	4,10	8,50	108,00	0,20	27,01	0,44	271	2016
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	120	2,76	4,38	27,49	160,67	0,66	14,01	0,53		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,10	0,00	7,10	30,00	0,66	9,88	0,41	412	2016
КУКУРУЗА ИЛИ ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	1,20	0,08	2,52	15,52	1,60	7,20	0,25	12	2022
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	30	2,07	0,64	13,04	68,00	0,15	13,50	3,07		
Итого за прием пищи:	400	15,53	9,20	58,65	382,19	3,27	71,60	4,70		
Всего за день:		43,50	39,42	228,03	1 407,26	50,97	548,07	12,95		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Fe, мг		
Завтрак										
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	150	2,50	4,00	18,00	123,00	0,47	96,40	0,22	415	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,80	4,20	18,00	104,40	0,00	5,52	0,48	1	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,49	2,27	19,26	79,31	0,45	92,39	0,18	414	2016
Итого за прием пищи:	350	6,79	10,47	55,26	306,71	0,92	194,31	0,88		
II Завтрак										
ФРУКТЫ	95	0,90	0,20	8,10	70,00	6,60	13,87	0,93		2008
Итого за прием пищи:	95	0,90	0,20	8,10	70,00	6,60	13,87	0,93		
Обед										
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	150	1,79	3,18	7,09	66,57	3,39	23,02	0,83	4	2002
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	19,14	9,51	0,35	165,70	0,08	0,56	0,02	300	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2,03	5,91	12,34	111,65	9,16	34,25	1,06	137	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	69,00	0,10	0,30	0,30		2022
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	150	0,10	14,30	12,20	51,00	0,10	2,20	0,10	23	2001
Итого за прием пищи:	510	25,34	33,14	46,74	463,92	12,83	60,33	2,31		
Полдник										
СНЕЖОК	150	3,91	3,64	16,01	112,04	0,00	0,00	0,00	420	2016
БУЛОЧКА С КРОШКОЙ	50	4,97	8,12	31,01	160,00	0,06	22,19	0,51	140	2011
Итого за прием пищи:	200	8,88	11,76	47,02	272,04	0,06	22,19	0,51		
Ужин										
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	2,10	2,47	16,15	95,45	0,12	82,89	0,05	5	2011
ЧАЙ	180	0,10	0,00	8,90	36,00	0,00	9,68	0,37	410 (411)	2016
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	2,91	7,13	22,24	167,03	0,29	217,23	1,23	251	2016
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,43	2,00	4,44	37,74	1,49	10,44	0,54	35	2012
Итого за прием пищи:	400	5,54	11,60	51,73	336,22	1,90	320,24	2,19		
Всего за день:		47,45	67,17	208,85	1 448,89	22,31	610,94	6,82		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Fe, мг		
Завтрак										
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	2,56	3,09	18,53	115,57	0,47	97,04	0,39	182/1	2016
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,40	3,50	11,00	86,00	0,30	79,30	0,28	2	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,27	2,27	14,72	71,36	0,14	74,32	0,40	416	2016
Итого за прием пищи:	350	7,23	8,86	44,25	272,93	0,91	250,66	1,07		
II Завтрак										
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ,ОВОЩНЫЕ,ЯГОДНЫЕ	150	1,00	0,10	11,90	70,00	36,60	42,30	1,10	418	2016
Итого за прием пищи:	150	1,00	0,10	11,90	70,00	36,60	42,30	1,10		
Обед										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,67	1,72	12,10	70,79	3,96	13,76	0,62	88	2016
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	60	6,50	7,20	9,42	154,00	0,30	16,00	1,50	299	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,52	3,76	17,13	112,80	8,33	27,99	0,95	339	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,20	0,10	9,10	39,00	66,00	14,31	0,41	417	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	69,00	0,10	0,30	0,30		2022
Итого за прием пищи:	510	13,17	13,02	62,51	445,59	78,69	72,36	3,78		
Полдник										
ВАФЛИ	30	0,84	0,96	22,54	102,72	0,00	0,00	0,00		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,76	5,27	7,74	98,60	0,88	173,40	0,14	419	2016
Итого за прием пищи:	200	5,60	6,23	30,28	201,32	0,88	173,40	0,14		
Ужин										
ОЛАДЫ	100	6,14	8,25	40,13	259,04	0,00	18,60	0,63	449	2012
СМЕТАНА С САХАРОМ	20	0,40	2,33	4,42	47,45	0,02	11,77	0,03	340/1	2011
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ	120	1,93	1,96	12,86	82,73	4,33	45,88	1,61		2016
ЧАЙ	160	0,10	0,00	6,40	25,97	0,02	8,82	0,37	411 (410)	2016
Итого за прием пищи:	400	8,57	12,54	63,81	415,19	4,37	85,07	2,64		
Всего за день:		35,57	40,75	212,75	1 405,03	121,45	623,79	8,73		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Fe, мг		
Завтрак										
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,53	1,09	16,65	77,79	1,60	6,48	0,24	3	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,27	2,27	12,47	63,48	0,16	75,15	0,48	413(410)	2016
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	5,21	5,82	17,79	145,45	0,68	137,79	0,38	100	2016
Итого за прием пищи:	350	9,01	9,18	46,91	286,72	2,44	219,42	1,10		
II Завтрак										
ФРУКТЫ	95	0,90	0,20	8,10	70,00	6,60	13,87	0,93		2008
Итого за прием пищи:	95	0,90	0,20	8,10	70,00	6,60	13,87	0,93		
Обед										
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	60/100/20	17,58	11,53	23,20	273,01	10,44	44,83	1,93	302	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,00	0,00		2022
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	150	0,08	0,03	12,19	50,79	0,96	2,23	0,09	23	2001
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	150	1,50	3,70	7,80	71,00	4,81	18,28	0,55	8	2002
Итого за прием пищи:	510	21,38	15,44	57,79	463,71	16,21	65,34	2,57		
Полдник										
КЕФИР	150	4,02	2,80	5,00	77,00	0,40	153,00	0,20	420	2016
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00	5,50	0,40		2008
Итого за прием пищи:	200	6,97	5,15	42,50	260,00	0,40	158,50	0,60		
Ужин										
ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ	70	7,44	3,98	28,24	178,28	0,04	38,45	0,54	458	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1 ВАРИАНТ)	120	2,64	3,18	11,13	84,54	7,90	56,42	0,83	332	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	30	2,07	0,64	13,04	67,51	0,15	13,50	3,06		
ЧАЙ	180	0,12	0,00	7,21	29,31	0,02	10,09	0,44	411(410)	2016
Итого за прием пищи:	400	12,27	7,80	59,62	359,64	8,11	118,46	4,87		
Всего за день:		50,53	37,77	214,92	1 440,07	33,76	575,59	10,07		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Fe, мг		
Завтрак										
КАША МАННАЯ С ПЕЧЕНЬЕМ	150	3,00	4,00	21,00	123,00	0,42	87,51	0,17	48/1	2002
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,49	2,27	19,26	79,31	0,45	92,39	0,18	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,80	4,20	18,00	104,40	0,00	5,52	0,48	1	2016
Итого за прием пищи:	350	7,29	10,47	58,26	306,71	0,87	185,42	0,83		
II Завтрак										
СОКИ ФРУКТОВЫЕ ,ОВОЩНЫЕ,ЯГОДНЫЕ	150	1,00	0,10	11,90	70,00	36,60	42,30	1,10	418	2016
Итого за прием пищи:	150	1,00	0,10	11,90	70,00	36,60	42,30	1,10		
Обед										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	2,57	1,12	6,80	69,00	0,00	0,00	0,00	80	2012
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	12,02	12,00	18,45	239,01	8,91	18,00	2,30	292	2016
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,30	1,50	0,90	19,00	0,68	6,68	0,23	20	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	69,00	0,10	0,30	0,30		2022
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,80	0,00	15,30	65,00	0,23	27,41	0,43	394	2016
Итого за прием пищи:	510	17,97	14,86	56,21	461,01	9,92	52,39	3,26		
Полдник										
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,60	3,00	27,20	152,00	0,00	9,00	0,40	471	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,60	1,80	8,40	56,00	0,14	66,29	0,42	413(410)	2016
Итого за прием пищи:	200	5,20	4,80	35,60	208,00	0,14	75,29	0,82		
Ужин										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,43	17,80	2,46	222,76	0,20	88,82	2,28	229	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,00	0,00		2022
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	20,50	0,35		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,24	0,12	10,92	46,80	79,20	17,17	0,49	417	2016
Итого за прием пищи:	400	16,84	22,55	31,83	397,97	82,90	126,49	3,12		
Всего за день:		48,30	52,78	193,80	1 443,69	130,43	481,89	9,13		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Fe, мг
Итого за весь период	457,34	474,07	2 038,18	14 280,10	646,82	5 547,56	96,11
Среднее значение за период	45,73	47,41	203,82	1 428,01	64,68	554,76	9,61
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.8	29.9	57.3				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	350	123	504	200	400