



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОМА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

ШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С

5

2 день

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	130	5,27	3,22	25,09	0,09	0,32	0,02	0,03	0,09	77,24	24,50	119,16	1,33	162,03	5,44	0,00	0,02	184	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,17	1,82	7,98	0,02	0,40	0,01	0,00	0,08	80,99	10,27	56,22	0,29	117,31	6,75	0,00	0,00	394	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,86	3,55	10,02	0,03	0,07	0,03	0,00	0,04	92,40	10,10	67,00	0,50	35,00	0,72	0,00	0,00	3	2012	
Итого за прием пищи:	310	11,30	8,59	43,09	0,14	0,79	0,06	0,03	0,21	250,63	44,87	242,38	2,12	314,34	12,91	0,00	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
	29																			
II Завтрак																				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,90	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00	TK №010		
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,90	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
	4																			
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0,42	1,12	2,51	0,01	1,56	0,10	0,00	0,01	6,30	5,32	11,92	0,24	91,09	0,97	0,00	0,00	2012		
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,03	3,23	3,57	0,02	4,78	0,15	0,05	0,03	27,39	10,81	22,85	0,38	176,76	2,36	0,00	0,00	88	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	95	3,44	1,61	22,03	0,04	0,00	0,01	0,02	0,01	5,66	4,64	25,44	0,58	39,84	0,48	0,01	0,01	209	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	7,57	7,58	1,65	0,01	0,30	0,14	0,02	0,04	8,23	10,13	67,22	0,97	153,39	3,37	0,02	0,00	277	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	4,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,47	1,42	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,88	1,61	0,00	0,00	TK №003		
Итого за прием пищи:	505	14,50	13,78	47,32	0,08	6,64	0,40	0,09	0,09	58,86	37,53	151,08	3,18	502,58	8,79	0,03	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
	36																			
Ужин																				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	2,24	15,67	0,09	7,61	0,01	0,03	0,08	27,65	21,46	61,92	0,88	559,06	6,23	0,03	0,00	335	2008	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	50	6,84	2,44	3,53	0,06	0,09	0,02	0,03	0,06	19,80	21,77	94,90	0,52	184,28	65,70	0,28	0,01	240	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,92	3,22	3,71	0,37	12,96	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,18	1,24	8,04	0,07	0,00	0,00	0,00	0,04	8,44	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003		
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	40	2,54	2,48	23,32	0,04	0,02	0,02	0,02	0,00	8,04	4,71	26,90	0,47	17,84	0,19	0,00	0,00	453	2008	
Итого за прием пищи:	370	11,97	8,40	55,60	0,26	7,74	0,05	0,08	0,19	71,85	51,16	187,43	2,72	774,14	72,12	0,31	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
	31																			
Всего за день:																				
		38,17	31,17	155,91	0,48	19,17	0,51	0,20	0,49	395,74	140,76	590,79	10,02	1 869,06	95,82	0,34	0,04			

3 день

3 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	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРЮЛЕС" ЖИДКАЯ		130	4,08	4,06	16,69	120,05	0,09	0,34	0,02	0,03	0,09	78,48	29,68	102,97	0,74	157,34	6,95	0,01	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		150	0,18	0,00	7,01	29,49	0,00	0,75	0,00	0,00	0,01	10,25	4,46	6,08	0,56	25,30	0,00	0,00	0,00	189
БУТЕРБРОД С ПОВИДОМ		30	1,58	0,60	16,62	78,36	0,03	0,05	0,00	0,00	0,01	5,80	7,30	17,90	0,50	39,10	0,72	0,00	0,00	431
Итого за прием пищи:		310	5,84	4,66	40,32	227,90	0,12	1,14	0,02	0,03	0,11	94,53	41,44	126,95	1,80	221,74	7,67	0,01	0,00	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		23																	2	2012
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ		100	0,00	0,00	10,60	42,40	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:		100	0,00	0,00	10,60	42,40	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	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		4																	442	
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ		30	1,38	2,45	1,95	35,59	0,00	0,84	0,01	0,00	0,02	48,38	6,14	31,56	0,35	69,05	1,58	0,00	0,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		150	6,56	1,66	9,99	81,39	0,08	5,02	0,14	0,03	0,07	32,11	32,62	112,42	0,97	482,56	53,04	0,23	0,01	48
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ		140/20	12,90	10,47	20,90	230,28	0,07	15,91	0,02	0,11	0,12	52,56	33,17	145,11	2,28	369,37	7,68	0,04	0,00	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		150	0,10	0,10	18,10	73,52	0,00	1,17	0,00	0,00	0,00	9,50	3,33	3,00	0,58	84,02	0,58	0,00	0,00	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,88	1,61	0,00	0,00	298
Итого за прием пищи:		520	22,98	14,92	63,66	481,98	0,15	23,04	0,17	0,14	0,21	147,36	80,47	315,74	5,19	1 045,88	64,49	0,27	0,01	TK №048
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		48																	TK №003	
Ужин																				
СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ		130/15	7,54	9,10	12,31	162,96	0,08	1,80	1,59	0,32	0,13	93,05	34,75	115,45	1,14	234,18	7,26	0,06	0,01	
ЙОГУРТ		100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,03	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	0,18	1,24	8,04	38,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,04	8,44	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	435
Итого за прием пищи:		265	10,52	12,84	24,86	258,07	0,18	2,50	1,62	0,32	0,34	221,49	48,75	210,45	1,62	380,18	7,26	0,08	0,01	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		25																	TK №003	
Всего за день:			39,34	32,42	139,44	1 070,35	0,45	26,68	1,81	0,49	0,66	463,38	170,66	653,14	8,61	1 647,80	79,42	0,36	0,02	

4 день

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг	
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	130	3,94	3,97	17,43	121,69	0,06	0,51	0,03	0,03	0,11	103,36	18,91	93,09	0,33	163,03	9,16	0,00	0,00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,54	2,08	8,02	61,75	0,02	0,39	0,01	0,00	0,08	81,99	16,04	64,61	0,42	137,05	6,75	0,00	0,00	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	0,03	0,00	0,04	0,08	0,02	5,00	6,60	17,95	0,41	26,95	0,72	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	305	8,05	10,78	35,51	272,64	0,11	0,90	0,08	0,11	0,21	190,35	41,55	175,65	1,16	327,03	16,63	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																			
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,00	10,60	42,40	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	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	10,60	42,40	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																			
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,91	1,59	0,59	20,28	0,01	2,18	0,02	0,13	0,04	7,98	3,70	19,55	0,36	39,14	1,85	0,00	0,00	19	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	150/30	4,01	3,25	20,61	125,61	0,04	3,71	0,21	0,03	0,07	45,96	12,56	39,04	0,44	167,49	4,11	0,00	0,00	115	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	13,98	15,97	21,60	285,88	0,06	0,91	0,22	0,00	0,11	17,39	27,41	145,89	1,35	186,92	5,05	0,09	0,01	311	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0,15	0,03	6,14	26,24	0,01	3,96	0,00	0,00	0,00	11,64	3,39	3,42	0,05	33,14	0,33	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	490	19,05	20,84	48,94	458,01	0,12	10,76	0,45	0,16	0,22	82,97	47,06	207,90	2,20	426,69	11,34	0,09	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																			
Ужин																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,53	20,68	2,36	245,83	0,07	0,00	0,24	0,00	0,00	99,28	16,55	215,10	2,36	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,18	1,24	8,04	38,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,04	8,44	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №0003	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	3,10	12,81	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	7,92	3,23	3,71	0,37	12,90	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	300	12,81	21,92	13,50	297,24	0,14	0,02	0,24	0,00	0,05	115,64	19,78	218,81	3,21	12,90	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																			
Всего за день:		39,91	53,54	108,55	1 070,29	0,37	11,68	0,77	0,27	0,48	388,96	108,39	602,36	6,57	766,62	27,97	0,09	0,01		

5 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	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Sa, мг
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ		130	3,63	3,05	23,97	138,31	0,03	0,32	0,02	0,02	0,07	69,84	19,90	82,75	0,32	118,74	5,98	0,01	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		150	2,23	2,34	16,59	96,57	0,02	0,11	0,01	0,01	0,08	82,29	12,46	57,71	0,21	115,44	1,99	0,01	0,00	396	2012
Итого за прием пищи:		20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		300	7,40	5,99	50,58	286,68	0,08	0,43	0,03	0,03	0,16	156,53	38,96	157,46	0,93	260,38	8,69	0,02	0,00	1	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ		28																			
II Завтрак																					
Итого за прием пищи:		100	0,00	0,00	10,60	42,40	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	442	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		100	0,00	0,00	10,60	42,40	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	442	2008
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ		4																			
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		30	1,39	1,68	2,82	32,07	0,02	2,00	0,01	0,00	0,02	8,38	6,39	25,88	0,25	117,48	0,88	0,01	0,00	45	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		150	1,19	2,38	6,45	54,24	0,03	4,94	0,13	0,03	0,03	25,87	12,84	30,45	0,55	218,47	2,69	0,01	0,00	95	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		110	2,16	2,25	14,35	86,77	0,09	6,71	0,43	0,03	0,06	30,59	24,83	61,00	0,90	503,60	6,16	0,03	0,00	125	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА		40/15	7,31	3,77	1,29	70,34	0,08	3,09	0,86	0,02	0,55	6,72	7,18	106,20	3,13	99,57	0,00	0,00	0,02	256	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		150	0,08	0,00	19,15	76,90	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,82	2,49	6,66	0,16	24,84	0,00	0,00	0,00	410	2008
Итого за прием пищи:		30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,88	1,61	0,00	0,00	TK №003	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		525	14,17	10,32	56,78	381,52	0,22	16,78	1,43	0,08	0,66	87,19	58,94	253,84	6,00	1 004,84	11,34	0,05	0,02		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ		38																			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		160/20	6,25	11,42	26,78	238,49	0,07	31,97	0,06	0,12	0,10	93,58	34,87	89,04	2,19	377,99	5,76	0,02	0,00	155	2008
ЧАЙ С САХАРОМ		20	0,18	1,24	8,04	38,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,04	8,44	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:		150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	430	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		350	6,43	12,66	41,60	304,18	0,14	31,97	0,06	0,12	0,14	106,25	35,78	89,04	2,67	378,50	5,76	0,02	0,00		
Всего за день:		30																			
		28,00	28,97	159,56	1 014,78	0,44	49,18	1,52	0,23	0,96	349,97	133,68	500,34	9,60	1 643,72	25,79	0,09	0,02			

6 день

6 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	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,60	3,22	21,94	135,49	0,08	0,33	0,02	0,03	0,10	77,59	21,17	105,42	1,05	151,25	5,73	0,00	0,02		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/12/6	0,25	0,08	12,68	51,73	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	6,87	4,17	8,34	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	0,03	0,00	0,04	0,08	0,02	5,00	6,80	17,95	0,41	26,95	0,72	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	323	6,42	8,03	44,68	276,42	0,11	2,83	0,06	0,11	0,12	89,26	31,94	131,71	2,29	178,20	6,45	0,00	0,00	2008	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																		1	
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,00	10,60	42,40	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	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	10,60	42,40	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	2008	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																			
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0,50	1,13	2,66	22,87	0,01	1,66	0,10	0,00	0,01	6,75	5,80	13,31	0,26	93,57	0,97	0,00	0,00		
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,23	2,06	8,98	61,58	0,02	3,68	0,17	0,02	0,05	28,69	15,88	34,87	0,74	266,09	4,14	0,01	0,00	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,50	2,11	11,03	74,43	0,03	22,86	0,11	0,00	0,04	61,36	21,12	41,69	1,25	252,76	4,19	0,01	0,00	2008	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	50	6,76	7,88	3,53	109,60	0,03	0,00	0,01	0,03	0,06	6,90	6,61	55,95	1,00	120,95	2,66	0,02	0,00	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,47	1,42	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,88	1,61	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	520	13,03	13,42	43,76	349,03	0,09	28,20	0,39	0,05	0,16	114,98	55,84	169,47	4,26	774,87	13,57	0,04	0,00	TK №003	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																			
Ужин																				
АЗУ	130	7,42	7,85	11,65	147,05	0,06	5,54	0,00	0,00	0,07	12,64	21,03	89,26	1,41	489,95	5,77	0,04	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,18	1,24	8,04	38,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,04	8,44	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,03	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK №003	
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	15	1,11	1,41	10,97	61,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,90	4,50	12,60	0,21	18,90	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	265	11,51	13,00	35,17	303,21	0,18	6,24	0,03	0,00	0,29	144,98	39,53	196,86	2,10	654,85	5,77	0,06	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																			
Всего за день:		30,96	34,45	134,21	971,06	0,38	37,27	0,48	0,16	0,57	349,22	127,31	498,04	8,65	1 607,92	25,79	0,10	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	5,61	3,93	21,74	145,03	0,12	0,32	0,02	0,03	0,11	71,52	64,69	129,79	2,08	209,89	6,49	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	4,26	17,46	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	7,94	3,23	3,71	0,37	12,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,86	3,55	10,02	88,20	0,03	0,07	0,03	0,00	0,04	92,40	10,10	67,00	0,50	35,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	310	9,57	7,48	36,02	250,69	0,15	0,41	0,05	0,03	0,16	171,86	78,02	200,50	2,95	257,83	7,21	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																						
II Завтрак																							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,90	44,20	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №010
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,90	44,20	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №010
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																						
Обед																							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,39	2,63	1,87	32,95	0,01	2,92	0,07	0,00	0,00	8,65	4,94	9,58	0,21	79,77	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ	150	1,17	5,10	8,39	84,37	0,03	4,80	0,12	0,00	0,02	25,95	12,80	28,49	0,50	147,58	1,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	2,38	15,66	93,50	0,09	7,60	0,01	0,03	0,08	27,21	21,42	61,75	0,88	558,36	6,22	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	50	6,84	2,44	3,53	61,22	0,06	0,09	0,02	0,03	0,06	19,80	21,77	94,90	0,52	184,28	65,70	0,28	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,15	0,00	19,28	78,75	0,01	9,75	0,00	0,00	0,00	6,00	2,25	3,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,88	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	520	12,90	12,79	61,45	411,99	0,20	25,16	0,22	0,06	0,16	92,42	68,39	222,12	3,12	1 010, 87	76,31	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																						
Ужин																							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	110/25	11,07	9,04	12,81	181,05	0,04	1,13	0,07	0,24	0,13	88,34	16,26	125,54	1,14	159,37	2,53	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,15	1,82	7,63	56,04	0,02	0,40	0,01	0,00	0,08	80,63	9,89	55,49	0,20	114,82	6,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,18	1,24	8,04	38,80	0,07	0,00	0,00	0,00	0,04	8,44	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394
Итого за прием пищи:	305	13,40	12,10	28,48	275,69	0,13	1,53	0,08	0,24	0,25	177,41	26,15	181,03	1,82	274,19	9,28	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																						
Всего за день:		36,27	32,77	135,85	982,57	0,48	31,10	0,35	0,33	0,57	456,09	179,76	613,55	9,89	1 820, 89	94,80	0,34	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

8 день

8 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп- туры				
		Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Угледы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		I, мкг	F, мг	Se, мг	
		Завтрак																			
		130	2,39	2,50	10,25	73,34	0,03	0,52	0,01	0,00	0,00	75,94	11,96	67,10	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		150	2,54	2,08	8,02	61,75	0,02	0,39	0,01	0,00	0,08	81,99	16,04	64,61	0,42	137,05	6,75	0,00	0,00	0,00	
		20	1,54	0,60	10,02	51,80	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	0,00	
		300	6,47	5,18	28,29	186,89	0,08	0,91	0,02	0,00	0,09	162,33	34,60	148,71	1,55	163,25	7,47	0,00	0,00	0,00	
		19																			
		II Завтрак																			
		100	0,00	0,00	10,60	42,40	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	0,00	
		100	0,00	0,00	10,60	42,40	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	0,00	
		4																			
		Обед																			
		30	0,32	1,15	1,31	17,50	0,01	5,94	0,04	0,00	0,01	4,87	5,11	9,10	0,27	72,45	0,61	0,00	0,00	0,00	
		150	4,57	4,49	10,60	101,12	0,06	5,25	0,15	0,02	0,06	23,69	20,43	67,78	1,13	426,58	5,04	0,03	0,00	0,00	
		95	3,43	2,94	19,53	118,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	2,45	4,29	22,04	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		50	7,57	7,58	1,66	104,88	0,01	0,30	0,13	0,02	0,04	8,20	10,12	67,23	0,97	153,36	3,36	0,02	0,00	0,00	
		150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,47	1,42	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,88	1,61	0,00	0,00	0,00	
		505	17,93	16,40	50,66	422,81	0,12	11,49	0,32	0,04	0,11	50,49	46,58	189,80	3,87	693,89	10,62	0,05	0,00	0,00	
		42																			
		Ужин																			
		120/10	3,13	4,33	20,25	134,24	0,07	1,78	1,70	0,11	0,10	74,90	35,62	80,76	1,05	226,29	5,49	0,05	0,00	0,00	
		20	0,18	1,24	8,04	38,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,04	8,44	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,03	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		40	3,31	1,81	22,96	121,11	0,04	0,00	0,01	0,03	0,01	7,75	4,83	27,02	0,33	40,90	0,67	0,01	0,01	0,01	
		290	9,42	9,88	55,76	350,46	0,21	2,48	1,74	0,14	0,32	211,09	54,45	202,78	1,86	413,19	6,16	0,06	0,01	0,01	
		35																			
				33,82	31,46	145,31	1 002,56	0,41	14,88	2,08	0,18	0,52	423,91	135,63	541,29	7,28	1 270,33	24,25	0,11	0,01	0,01

9 день

9 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, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	130	4,61	3,73	22,63	142,92	0,10	0,33	0,02	0,03	0,08	73,15	26,35	99,08	0,73	146,82	6,87	0,01	0,00	189	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,35	1,82	8,90	61,90	0,03	0,39	0,01	0,00	0,08	82,24	12,45	61,62	0,21	120,77	6,75	0,00	0,00	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,86	3,55	10,02	88,20	0,03	0,07	0,03	0,00	0,04	92,40	10,10	67,00	0,50	35,00	0,72	0,00	0,00	395	
Итого за прием пищи:	310	10,82	9,10	41,55	293,02	0,16	0,79	0,06	0,03	0,20	247,79	48,90	227,70	1,44	302,59	14,34	0,01	0,00	2012	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																		3	
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,00	10,60	42,40	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	442	
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	10,60	42,40	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	2008	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																			
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	30	0,32	0,83	3,33	22,20	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,01	7,85	4,54	8,57	0,40	79,60	1,57	0,00	0,00	35
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,13	1,63	5,10	42,01	0,03	6,96	0,13	0,02	0,03	32,98	12,21	26,80	0,57	180,13	2,63	0,01	0,00	84	
КНЕЛИ ИЗ ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	110	2,44	4,37	18,23	122,52	0,10	8,31	0,11	0,00	0,06	18,76	24,02	62,90	1,04	587,77	5,40	0,03	0,00	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	50	9,68	11,80	2,59	153,86	0,05	0,41	0,06	0,18	0,11	25,00	9,87	91,58	0,95	120,75	5,26	0,05	0,01	134	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	150	0,08	0,08	6,62	27,92	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	9,12	2,75	1,86	0,37	52,88	0,38	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,88	1,61	0,00	0,00	438	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	520	15,69	18,95	48,59	429,71	0,19	17,54	0,30	0,20	0,21	98,52	58,60	215,36	4,34	1 062,01	16,85	0,09	0,01	TK №003	
Ужин																				
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	130	13,19	14,46	8,26	216,77	0,07	11,28	0,52	0,00	0,11	48,16	31,39	137,77	2,36	405,50	8,29	0,06	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,18	1,24	8,04	38,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,04	8,44	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	262	
ПРЯНИКИ	25	1,48	1,18	18,75	91,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,75	2,25	12,50	0,20	17,75	0,00	0,00	0,00	TK №003	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	3,10	12,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,94	3,24	3,71	0,37	12,91	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	325	14,95	16,88	38,15	359,68	0,16	11,30	0,52	0,00	0,17	67,29	36,88	153,98	3,41	436,16	8,29	0,06	0,00	430	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																		2008	
Всего за день:		41,46	44,93	138,89	1 124,81	0,51	29,63	0,88	0,23	0,58	413,60	144,38	597,04	9,19	1 800,76	39,48	0,16	0,01		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ЯЧМЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,44	3,21	21,67	133,69	0,06	0,32	0,02	0,03	0,08	85,08	19,74	130,17	0,55	147,67	5,59	0,02	0,01	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,14	0,00	4,64	19,11	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	8,91	4,04	5,19	0,51	17,92	0,00	0,00	0,00	430	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	0,03	0,00	0,04	0,08	0,02	5,00	6,60	17,95	0,41	26,95	0,72	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	305	6,15	7,94	36,37	242,00	0,09	0,35	0,06	0,11	0,11	98,99	30,38	153,31	1,47	192,54	6,31	0,02	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																			
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,00	10,60	42,40	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	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	10,60	42,40	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																			
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРОКОВИ И ЯБЛОК	30	0,25	0,56	2,29	15,65	0,01	0,84	0,32	0,00	0,01	9,15	6,37	9,17	0,39	67,66	1,06	0,01	0,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,35	2,12	9,91	66,56	0,04	3,90	0,13	0,02	0,04	17,52	15,06	35,42	0,57	284,72	3,03	0,01	0,00	91	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЫО И СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130/15	6,88	5,00	15,79	137,20	0,15	9,03	0,59	0,02	0,41	15,13	24,62	124,55	3,06	559,80	4,38	0,03	0,02	291	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАТИ	150	0,77	0,05	17,19	72,85	0,02	0,24	0,09	0,00	0,03	30,72	15,73	24,22	0,43	259,18	0,00	0,01	0,00	380	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,88	1,61	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	505	11,29	7,97	57,90	353,46	0,22	14,01	1,13	0,04	0,49	77,33	66,99	217,01	5,46	1 212, 24	10,08	0,06	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																			
Ужин																				
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/30	2,14	1,28	9,43	59,23	0,06	7,77	1,27	0,00	0,05	52,66	29,83	53,56	0,99	200,07	4,17	0,03	0,00	129	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	7,92	3,05	4,54	77,61	0,07	0,57	0,02	0,04	0,06	22,86	28,96	123,55	0,91	227,57	66,46	0,28	0,01	242	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,23	0,91	0,00	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	430	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	40	3,04	5,11	23,96	153,81	0,03	0,00	0,00	0,01	0,01	6,66	4,53	25,15	0,29	39,14	0,56	0,01	0,01	469	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,18	1,24	8,04	38,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	8,44	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	390	13,28	10,68	52,75	356,34	0,23	8,34	1,29	0,05	0,16	95,05	64,23	202,26	2,67	467,29	71,19	0,32	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																			
Всего за день:		30,72	26,59	157,62	994,20	0,54	22,70	2,48	0,20	0,76	271,37	161,60	572,58	9,60	1 872, 07	87,58	0,40	0,05		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	365,37	350,36	1 439,43	10 352,17	4,70	319,89	13,16	2,63	7,06	4 053,76	1 446,84	5 900,80	89,54	16 054,33	532,27	2,05	0,26
Среднее значение за период	36,54	35,04	143,94	1 035,22	0,47	31,99	1,32	0,26	0,71	405,38	144,68	590,08	8,95	1 605,43	53,23	0,21	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.1	30.5	55.4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
Если 10 часов	307	100	513	315