

УТВЕРЖДАЮ



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ Г.СВИРСКА С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ 10 ЧАСОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-7 ЛЕТ

Меню составлено с использованием программного продукта «Питание в детском саду 2021». При составлении меню использованы:

- 1 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
- 2 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2011 – 544с.
- 3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2012 – 584с.
- 4 Сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я. Перевалова. 2013 - 576 с.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ _____ Т.А. Певнева.
личная подпись

Меню разработано: Общество с ограниченной ответственностью
Научно-внедренческая фирма "Центр пищевых технологий"
ИНН 5403178892, КПП 540401001, Новосибирская обл,
Новосибирский р-н, Новосибирск, Ленинский, пр. Карла Маркса,
дом № 30, офис 600А, тел.: +7 (383) 210-69-01

2023

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, 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
Завтрак																			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ	200	4.5	2.1	30.6	0.16	0.71	0.04	0.00	0.11	177.27	26.25	99.43	0.46	38.07	0.01	0.53	0.00	182	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	0.05	1.04	0.03	0.00	0.11	204.00	8.40	80.00	0.16	52.00	0.01	0.00	0.00	400	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4.1	5.3	14.7	0.00	0.10	0.03	0.01	0.03	132.00	1.53	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2011
Итого за прием пищи:	430	13.7	13.0	53.5	0.21	1.85	0.10	0.01	0.25	513.27	36.18	179.43	0.69	90.07	0.02	0.53	0.00		
II Завтрак																			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	0.01	0.96	0.00	0.00	0.01	7.56	4.32	7.56	1.29	24.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	0.01	0.96	0.00	0.00	0.01	7.56	4.32	7.56	1.29	24.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																			
ТОМАТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.6	0.1	2.2	0.03	6.00	0.09	0.00	0.03	7.41	10.80	13.29	0.34	151.50	0.00	0.00	0.00	71	2011
УХА РЫБАЦКАЯ	180	2.4	3.1	11.1	0.00	9.15	0.05	0.00	0.06	30.08	4.15	0.00	0.80	0.00	0.00	0.12	0.00	157	2013
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ	70	9.5	13.7	14.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	12.58	17.93	126.68	1.58	0.00	0.02	0.26	0.00	282	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.5	9.6	23.4	0.08	1.78	0.08	0.00	0.08	40.53	23.75	48.36	0.79	19.18	0.01	0.15	0.00	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	180	0.2	0.1	13.0	0.01	1.20	0.00	0.00	0.10	19.90	3.75	11.62	0.25	24.49	0.00	0.00	0.00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	11.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.92	7.07	17.99	0.43	30.70	0.00	0.00	0.02	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.3	14.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.67	6.63	27.41	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	700	20.2	27.1	90.1	0.20	18.13	0.22	0.00	0.38	121.09	74.08	245.35	5.31	225.87	0.03	0.53	0.02		
Полдник																			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	45	3.6	7.6	11.6	0.05	0.00	0.03	0.00	0.05	9.82	5.06	33.64	0.33	54.00	0.00	0.04	0.00	467	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/5	0.2	0.0	7.1	0.00	0.82	0.00	0.00	0.01	13.74	6.13	8.39	0.78	33.54	0.00	0.00	0.00	393	2012
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.0	0.21	5.26	0.00	0.00	0.03	20.00	6.32	16.84	2.02	5.26	0.02	0.00	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	337	4.2	7.9	28.7	0.26	6.08	0.03	0.00	0.09	43.56	17.51	58.87	3.13	92.80	0.02	0.04	0.00		
Всего за день:		39.0	48.2	190.5	0.68	27.02	0.35	0.01	0.73	685.48	132.09	491.21	10.42	432.74	0.07	1.10	0.02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		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
Завтрак																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9.7	9.6	32.3	0.06	0.17	0.07	0.00	0.16	104.81	14.70	120.30	0.35	73.06	0.01	0.55	0.00	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	0.00	0.02	0.00	0.00	0.01	10.61	4.13	4.45	0.44	15.62	0.00	0.00	0.00	392	2012
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	2.5	6.1	24.4	0.03	0.04	0.03	0.00	0.03	8.19	2.25	21.42	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2011
Итого за прием пищи:	380	12.3	15.7	61.8	0.09	0.23	0.10	0.00	0.20	123.61	21.08	146.17	0.80	88.68	0.01	0.55	0.00		
II Завтрак																			
КЕФИР	180	5.1	4.4	7.0	0.08	1.40	0.05	0.00	0.24	280.00	8.00	90.00	0.20	52.00	0.02	0.04	0.00	401	2012
Итого за прием пищи:	180	5.1	4.4	7.0	0.08	1.40	0.05	0.00	0.24	280.00	8.00	90.00	0.20	52.00	0.02	0.04	0.00		
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2.1	4.7	8.0	0.02	2.40	0.00	0.00	0.02	11.66	11.88	17.40	0.45	53.60	0.01	0.00	0.00	31	2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3.8	6.3	17.6	0.07	0.89	0.08	0.00	0.07	15.99	14.03	93.63	0.11	109.40	0.00	0.70	0.00	111	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	4.4	4.3	15.4	0.22	1.97	0.07	0.00	0.21	16.36	14.79	98.49	0.12	10.20	0.00	0.70	0.00	256	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4.9	5.5	17.2	0.04	16.89	0.06	0.00	0.05	67.83	18.45	79.13	0.42	107.66	0.01	0.06	0.00	336	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	10.4	0.01	7.80	0.00	0.00	0.01	13.96	3.67	3.55	0.89	86.81	0.00	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	11.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.92	7.07	17.99	0.43	30.70	0.00	0.00	0.02	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.3	14.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.67	6.63	27.41	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	720	19.3	21.4	94.6	0.44	29.95	0.21	0.00	0.39	136.39	76.52	337.60	3.54	398.37	0.02	1.46	0.02		
Полдник																			
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С	50	3.2	2.1	21.2	0.04	0.09	0.03	0.00	0.02	9.00	3.25	30.67	0.35	37.20	0.00	0.01	0.00	406.1	2011
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0.3	0.1	9.7	0.01	1.20	0.01	0.00	0.00	16.80	4.32	8.90	0.11	24.49	0.00	0.01	0.00	375	2012
Итого за прием пищи:	250	3.5	2.2	30.9	0.05	1.29	0.04	0.00	0.02	25.80	7.57	39.57	0.46	61.69	0.00	0.02	0.00		
Всего за день:		40.2	43.7	194.3	0.66	32.87	0.40	0.00	0.85	565.80	113.17	613.34	5.00	600.74	0.05	2.07	0.02		

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		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, мкг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.3	5.1	24.8	156.1	0.22	0.41	0.03	0.00	0.15	94.21	27.83	176.70	2.00	224.30	0.00	0.10	0.00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.8	10.1	81.0	0.04	0.47	0.01	0.00	0.10	197.34	1.93	59.00	0.32	19.74	0.00	0.26	0.00	513	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.8	11.3	19.3	191.8	0.03	0.00	0.07	0.00	0.03	8.63	4.88	26.77	0.30	36.38	0.00	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	430	11.1	19.2	54.2	428.9	0.29	0.88	0.11	0.00	0.28	300.18	34.64	262.47	2.62	280.42	0.00	0.36	0.00		
II Завтрак																				
СОК ВИШНЕВЫЙ	180	1.3	0.4	20.5	91.8	0.01	0.96	0.00	0.00	0.01	7.56	4.32	7.56	1.32	24.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	1.3	0.4	20.5	91.8	0.01	0.96	0.00	0.00	0.01	7.56	4.32	7.56	1.32	24.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ЛУКОМ	60	4.8	4.4	0.6	60.9	0.00	0.11	0.02	0.00	0.03	42.61	17.30	0.00	0.44	0.00	0.02	0.16	0.00	1	ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО	200	3.8	7.6	4.1	106.3	0.00	5.21	0.19	0.00	0.06	46.31	18.90	71.33	0.13	0.00	0.00	0.08	0.00	66	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С	200	6.2	4.4	20.8	158.1	0.00	12.45	0.04	0.00	0.00	28.57	33.54	179.00	2.65	0.00	0.00	0.21	0.00	291	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	180	0.6	0.2	16.2	79.4	0.04	23.70	0.05	0.00	0.05	16.80	5.60	1.92	0.41	9.60	0.00	0.00	0.00	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	11.6	54.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.92	7.07	17.99	0.43	30.70	0.00	0.00	0.02	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.3	14.4	69.3	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.67	6.63	27.41	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	700	19.4	17.1	67.7	528.7	0.12	41.47	0.30	0.00	0.17	144.88	89.04	297.65	5.18	40.30	0.02	0.45	0.02		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.8	37.2	208.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.03	14.50	10.00	37.90	0.67	66.00	0.00	0.00	0.00	2	ТТК
КЕФИР С САХАРОМ	200	5.6	4.8	10.9	114.0	0.06	0.56	0.06	0.00	0.27	184.60	16.40	138.00	0.16	57.78	0.01	0.04	0.00	401	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.03	10.53	0.01	0.00	0.02	16.84	6.67	11.58	1.24	82.11	0.02	0.10	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	350	9.8	10.0	57.6	368.1	0.12	11.09	0.07	0.00	0.32	215.94	33.07	187.48	2.07	205.89	0.03	0.14	0.00		
Всего за день:		41.6	46.7	200.0	1 417.5	0.54	54.40	0.48	0.00	0.78	668.56	161.07	755.16	11.19	550.61	0.05	0.95	0.02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, 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, мкг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	5.8	6.4	30.7	203.6	0.47	0.97	0.05	0.01	0.20	193.29	28.64	141.67	0.96	19.27	0.02	0.71	0.00	184	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.11	204.00	8.40	80.00	0.16	52.00	0.01	0.00	0.00	400	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	3.0	2.5	0.3	35.7	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	19.93	3.85	0.00	0.91	0.00	0.02	0.00	0.00	213	2012
БАТОН	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00	117	2013
Итого за прием пищи:	445	15.7	15.2	51.7	407.6	0.54	2.02	0.08	0.01	0.32	421.50	43.82	236.30	2.26	94.27	0.05	0.71	0.00		
II Завтрак																				
КИСЛОМОЛ. ПРОД. С	180	6.1	4.5	9.9	109.8	0.43	1.26	0.00	0.00	0.36	216.00	14.40	176.22	0.18	132.20	0.02	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	180	6.1	4.5	9.9	109.8	0.43	1.26	0.00	0.00	0.36	216.00	14.40	176.22	0.18	132.20	0.02	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ПОМИДОРАМИ	60	1.1	1.7	6.6	45.5	0.02	7.53	0.03	0.00	0.02	8.35	11.41	15.45	0.33	8.31	0.00	0.00	0.00	3	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200	3.2	3.4	18.7	118.4	0.09	0.89	0.16	0.00	0.00	16.00	14.67	93.64	0.11	0.00	0.00	0.67	0.00	100	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	70	3.7	0.0	12.7	96.7	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	18.02	8.31	77.76	0.34	94.69	0.00	0.82	0.00	261	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.6	4.3	26.1	143.2	0.14	4.75	0.00	0.00	0.08	32.52	18.25	70.40	1.02	0.00	0.00	0.40	0.00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.62	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	11.6	54.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.92	7.07	17.99	0.43	30.70	0.00	0.00	0.02	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.3	14.4	69.3	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.67	6.63	27.41	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	720	15.6	9.9	95.9	551.0	0.33	13.29	0.19	0.00	0.13	92.88	67.96	302.65	3.35	134.42	0.00	1.89	0.02		
Полдник																				
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	50	3.4	10.5	20.3	189.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.54	1.96	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00	0.00	446	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.3	0.1	9.7	42.9	0.01	24.00	0.01	0.00	0.01	17.34	4.22	8.89	0.34	31.12	0.01	0.00	0.00	375	2012
Итого за прием пищи:	250	3.7	10.6	30.0	232.5	0.01	24.00	0.01	0.00	0.01	27.88	6.18	8.89	0.80	31.12	0.01	0.00	0.00		
Всего за день:		41.1	40.2	187.5	1 300.9	1.31	40.57	0.28	0.01	0.82	758.26	132.36	724.06	6.59	392.01	0.08	2.60	0.02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг		
Завтрак																				
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	9.3	13.2	15.2	204.6	0.00	0.38	0.00	0.00	0.33	223.99	26.25	315.80	0.67	0.00	0.08	0.00	325	2013	
ВАРЕНЬЕ	40	0.2	0.1	28.8	111.7	0.00	0.48	0.00	0.00	0.00	5.40	3.24	5.04	0.18	0.00	0.00	0.00	4	ТТК	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	180	0.1	0.0	0.2	1.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.01	9.61	3.62	3.71	0.37	0.00	0.00	0.00	392	2012	
БАТОН	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	0.00	0.00	0.00	117	2013	
Итого за прием пищи:	425	11.4	14.0	56.7	381.0	0.02	0.88	0.00	0.00	0.35	243.28	36.04	339.18	1.45	0.00	0.08	0.00			
II Завтрак																				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0.6	0.0	22.7	93.1	0.02	4.01	0.00	0.00	0.07	12.55	4.32	12.55	1.51	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	180	0.6	0.0	22.7	93.1	0.02	4.01	0.00	0.00	0.07	12.55	4.32	12.55	1.51	0.00	0.00	0.00			
Обед																				
ОГУРЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.5	0.0	2.4	8.1	0.02	3.15	0.00	0.00	0.03	12.42	7.56	22.68	0.12	0.00	0.15	0.00	71	2011	
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ	180	6.4	6.0	8.4	113.2	0.00	2.60	0.21	0.00	0.04	29.30	4.15	59.20	0.08	0.00	0.30	0.00	81	2012	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО	70	6.2	8.9	4.0	113.3	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	18.20	15.76	0.00	1.06	0.00	0.05	0.00	278	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5.0	8.8	30.4	220.9	0.18	2.43	0.14	0.00	0.03	23.03	18.65	54.07	0.18	0.00	0.14	0.00	332	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	10.4	44.3	0.01	7.80	0.00	0.00	0.01	13.96	3.67	3.55	0.89	0.00	0.00	0.00	372	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	11.6	54.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.92	7.07	17.99	0.43	0.00	0.00	0.02	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.3	14.4	69.3	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.67	6.63	27.41	1.12	0.00	0.00	0.00	115	2013	
Итого за прием пищи:	700	22.2	24.3	81.6	623.8	0.29	16.10	0.35	0.00	0.14	107.50	63.49	184.90	3.88	0.00	0.64	0.02			
Полдник																				
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3.3	4.0	28.2	162.0	0.03	0.03	0.02	0.00	0.02	10.10	1.80	31.27	0.01	0.00	0.01	0.00	453	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.6	2.8	9.7	74.9	0.03	0.65	0.01	0.00	0.04	97.70	1.75	68.46	0.46	0.00	0.00	0.00	394	2012	
Итого за прием пищи:	250	5.9	6.8	37.9	236.9	0.06	0.68	0.03	0.00	0.06	107.80	3.55	99.73	0.47	0.00	0.01	0.00			
Всего за день:		40.1	45.1	198.9	1 334.8	0.39	21.67	0.38	0.00	0.62	471.13	107.40	636.36	7.31	0.05	0.73	0.02			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		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
Завтрак																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	6.5	5.0	18.0	0.10	0.32	0.04	0.00	0.20	83.08	24.88	80.03	0.35	23.78	0.02	0.57	0.00	120	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.5	3.5	19.7	0.00	0.86	0.02	0.00	0.00	207.20	12.05	0.00	0.72	2.97	0.00	0.00	0.00	509	2013
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4.1	5.3	17.2	0.00	0.10	0.03	0.01	0.03	102.40	1.53	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2011
Итого за прием пищи:	450	14.1	13.8	54.9	0.10	1.28	0.09	0.01	0.23	392.68	38.46	80.03	1.14	26.75	0.02	0.57	0.00		
II Завтрак																			
КЕФИР С САХАРОМ	180	5.0	4.3	9.8	0.05	0.50	0.05	0.00	0.24	180.10	8.00	134.00	0.14	52.00	0.01	0.04	0.00	401	2012
Итого за прием пищи:	180	5.0	4.3	9.8	0.05	0.50	0.05	0.00	0.24	180.10	8.00	134.00	0.14	52.00	0.01	0.04	0.00		
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И	60	0.6	2.3	2.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	10.11	8.74	16.45	0.40	127.46	0.00	0.00	0.00	24	2012
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ИЯ МЯСНОМ	200	4.0	8.2	7.7	0.00	2.71	0.03	0.00	0.09	53.42	14.78	177.10	1.44	0.00	0.00	1.78	0.00	56	2012
СУФЛЕ ИЗ КУР	70	7.4	5.8	21.7	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	33.59	18.76	0.00	1.05	0.00	0.00	0.00	0.00	299	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.5	9.6	23.4	0.08	1.78	0.08	0.00	0.08	40.53	23.75	48.36	0.79	19.18	0.01	0.15	0.00	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	180	0.2	0.1	13.0	0.01	1.20	0.00	0.00	0.10	19.90	3.75	11.62	0.25	24.49	0.00	0.00	0.00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	11.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.92	7.07	17.99	0.43	30.70	0.00	0.00	0.02	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.3	14.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.67	6.63	27.41	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	720	19.7	26.5	94.0	0.20	6.19	0.11	0.00	0.30	168.14	83.48	298.93	5.48	201.83	0.02	1.93	0.02		
Полдник																			
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	45	3.3	2.0	19.0	0.03	0.14	0.03	0.01	0.00	14.31	5.18	28.84	0.34	15.43	0.00	0.01	0.00	406.1	2011
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.9	0.2	7.9	0.03	14.74	0.01	0.00	0.03	25.26	6.00	20.63	0.27	28.42	0.02	0.02	0.00	338	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	10.4	0.01	7.80	0.00	0.00	0.01	13.96	3.67	3.55	0.89	86.81	0.00	0.00	0.00	372	2012
Итого за прием пищи:	325	4.3	2.3	37.3	0.07	22.68	0.04	0.01	0.04	53.53	14.85	53.02	1.50	130.66	0.02	0.03	0.00		
Всего за день:		43.1	46.9	196.0	0.42	30.65	0.29	0.02	0.81	794.45	144.79	565.98	8.26	411.24	0.07	2.57	0.02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов		
		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, мкг
Завтрак																				
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	8.6	11.3	16.6	200.4	0.24	1.07	0.02	0.01	0.06	96.01	18.29	105.84	0.21	76.15	0.02	0.50	0.00	219	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.01	10.06	3.86	4.08	0.41	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2012
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	2.4	6.1	24.4	162.1	0.03	0.04	0.03	0.00	0.03	8.19	2.25	21.42	0.01	4.88	0.00	0.00	0.00	2	2011
Итого за прием пищи:	380	11.1	17.4	46.1	383.2	0.27	1.13	0.05	0.01	0.10	114.26	24.40	131.34	0.63	81.03	0.02	0.50	0.00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.01	0.96	0.00	0.00	0.01	7.56	4.32	7.56	1.29	24.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.01	0.96	0.00	0.00	0.01	7.56	4.32	7.56	1.29	24.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1.4	2.3	8.9	59.9	0.05	3.07	0.30	0.00	0.03	27.85	14.04	39.83	0.83	76.21	0.00	0.05	0.00	54	2012
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	3.2	3.8	11.4	99.6	0.00	8.11	0.14	0.00	0.14	24.10	4.30	104.30	0.16	71.60	0.01	0.11	0.00	84	2012
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	5.7	5.4	18.4	124.2	0.00	0.57	0.03	0.00	0.10	18.05	18.89	120.86	0.64	0.00	0.02	0.21	0.00	266	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ+КАПУСТА	150	3.4	6.3	18.6	133.9	0.03	10.44	0.06	0.00	0.04	34.03	12.75	55.75	0.57	81.20	0.00	0.06	0.00	440	2013
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	200	0.4	0.1	11.2	48.9	0.01	0.11	0.00	0.00	0.01	48.93	9.81	34.93	0.44	14.26	0.00	0.00	0.00	5	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	11.6	54.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.92	7.07	17.99	0.43	30.70	0.00	0.00	0.02	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.3	14.4	69.3	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.67	6.63	27.41	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	720	18.1	18.4	94.5	590.5	0.17	22.30	0.53	0.00	0.35	163.55	73.49	401.07	4.19	273.97	0.03	0.43	0.02		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	2.7	4.3	23.9	141.2	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	6.78	2.25	0.00	0.40	12.10	0.00	0.00	0.00	424	2011
КИСЛОМОЛ. ПРОД. С	180	6.1	4.5	9.9	109.8	0.43	1.26	0.00	0.00	0.36	216.00	14.40	176.22	0.18	132.20	0.02	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	230	8.8	8.8	33.8	251.0	0.43	1.26	0.03	0.00	0.36	222.78	16.65	176.22	0.58	144.30	0.02	0.00	0.00		
Всего за день:		38.9	44.8	192.6	1 302.1	0.88	25.65	0.61	0.01	0.82	508.15	118.86	716.19	6.69	523.30	0.07	0.93	0.02		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		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, мкг			
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	3.9	6.0	10.3	110.9	0.09	1.04	0.04	0.01	0.12	210.06	27.14	112.80	0.46	17.35	0.01	0.60	0.00	266	2013	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.11	204.00	8.40	80.00	0.16	52.00	0.01	0.00	0.00	400	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	3.0	2.5	0.3	35.7	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	19.93	3.85	0.00	0.91	0.00	0.02	0.00	0.00	213	2012	
БАТОН	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00	117	2013	
Итого за прием пищи:	445	13.8	14.8	31.3	314.9	0.16	2.09	0.07	0.01	0.24	438.27	42.32	207.43	1.76	92.35	0.04	0.60	0.00			
II Завтрак																					
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1.1	0.1	16.8	73.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.62	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	349	2011	
Итого за прием пищи:	180	1.1	0.1	16.8	73.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.62	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ЛУКОМ	60	4.8	4.4	0.6	60.9	0.00	0.11	0.02	0.00	0.03	42.61	17.30	0.00	0.44	0.00	0.02	0.16	0.00	1	ТТК	
СУП ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ СО	200	4.0	9.7	9.3	140.6	0.00	12.04	0.21	0.00	0.09	35.74	13.05	0.00	1.04	0.00	0.00	0.04	0.00	99	2011	
ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ	70	4.9	6.4	14.1	133.5	0.00	10.16	0.09	0.00	0.00	52.43	13.92	0.00	0.65	0.00	0.02	0.22	0.00	405	2013	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.6	4.3	26.1	143.2	0.14	4.75	0.00	0.00	0.08	32.52	18.25	70.40	1.02	0.00	0.00	0.40	0.00	321	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.5	1.2	3.4	25.3	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	7.78	6.22	5.56	0.05	11.04	0.01	0.00	0.00	354	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	10.4	44.3	0.01	7.80	0.00	0.00	0.01	13.96	3.67	3.55	0.89	86.81	0.00	0.00	0.00	372	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	11.6	54.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.92	7.07	17.99	0.43	30.70	0.00	0.00	0.02	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.3	14.4	69.3	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.67	6.63	27.41	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013	
Итого за прием пищи:	750	21.9	26.6	89.9	671.8	0.23	34.88	0.34	0.00	0.26	195.63	86.11	124.91	5.64	128.55	0.05	0.82	0.02			
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.8	37.2	208.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.03	14.50	10.00	37.90	0.67	66.00	0.00	0.00	0.00	2	ТТК	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/5	0.2	0.0	6.6	27.7	0.00	0.74	0.00	0.00	0.01	11.33	4.41	5.34	0.48	22.92	0.00	0.00	0.00	393	2012	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.5	0.5	20.4	93.2	0.04	4.00	0.06	0.00	0.19	7.20	6.32	29.47	0.53	50.53	0.00	0.00	0.00	338	2011	
Итого за прием пищи:	342	5.5	5.3	64.2	329.4	0.07	4.74	0.06	0.00	0.23	33.03	20.73	72.71	1.68	139.45	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		42.3	46.8	202.2	1 389.3	0.46	41.71	0.47	0.01	0.73	674.33	150.78	405.05	9.08	361.07	0.09	1.42	0.02			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг
Завтрак																			
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	3.3	4.0	42.6	0.12	0.93	0.08	0.00	0.15	208.51	27.40	119.52	0.38	175.66	0.02	0.72	0.00	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.8	10.9	0.04	0.47	0.01	0.00	0.10	197.34	1.93	59.00	0.32	19.74	0.00	0.26	0.00	513	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.8	12.0	19.0	0.03	0.00	0.05	0.00	0.00	8.57	2.38	26.37	0.30	7.50	0.00	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	430	9.0	18.8	72.5	0.19	1.40	0.14	0.00	0.25	414.42	31.71	204.89	1.00	202.90	0.02	0.98	0.00		
II Завтрак																			
КЕФИР	180	5.1	4.4	7.0	0.08	1.40	0.05	0.00	0.24	280.00	8.00	90.00	0.20	52.00	0.02	0.04	0.00	401	2012
Итого за прием пищи:	180	5.1	4.4	7.0	0.08	1.40	0.05	0.00	0.24	280.00	8.00	90.00	0.20	52.00	0.02	0.04	0.00		
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2.1	4.7	8.0	0.02	2.40	0.00	0.00	0.02	11.66	11.88	17.40	0.45	53.60	0.01	0.00	0.00	31	2012
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА	200	4.9	7.6	18.0	0.00	5.44	0.03	0.00	0.00	25.39	15.66	0.00	1.02	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2012
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	200	11.2	10.1	22.0	0.00	24.80	0.00	0.00	0.00	101.44	22.00	0.00	2.68	0.00	0.00	0.00	0.00	291	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	16.2	0.04	23.70	0.05	0.00	0.05	16.80	5.60	1.92	0.41	9.60	0.00	0.00	0.00	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	11.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.92	7.07	17.99	0.43	30.70	0.00	0.00	0.02	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.3	14.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.67	6.63	27.41	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	700	22.8	23.1	90.2	0.14	56.34	0.08	0.00	0.10	165.88	68.84	64.72	6.11	93.90	0.01	0.00	0.02		
Полдник																			
ШАНЕЖКА С ГРУШАМИ	50	2.5	1.7	20.2	0.03	0.78	0.01	0.01	0.04	19.57	6.54	31.28	0.91	58.20	0.00	0.00	0.00	6	ТТК
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0.3	0.1	9.7	0.01	1.20	0.01	0.00	0.00	16.80	4.32	8.90	0.11	24.49	0.00	0.01	0.00	375	2012
Итого за прием пищи:	250	2.8	1.8	29.9	0.04	1.98	0.02	0.01	0.04	36.37	10.86	40.18	1.02	82.69	0.00	0.01	0.00		
Всего за день:		39.7	48.1	199.6	0.45	61.12	0.29	0.01	0.63	896.67	119.41	399.79	8.33	431.49	0.05	1.03	0.02		

10 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, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мкг
Завтрак																				
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	5.3	5.6	36.3	216.9	0.19	2.15	0.01	0.00	0.13	165.10	28.80	81.55	1.54	107.57	0.01	0.36	0.00	187	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.4	2.5	8.7	67.3	0.03	0.58	0.01	0.00	0.04	87.87	1.57	61.57	0.41	2.71	0.01	0.00	0.00	394	2012
БАТОН	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00	117	2013
Итого за прием пищи:	405	9.5	8.8	57.5	347.7	0.24	2.73	0.02	0.00	0.18	257.25	33.30	157.75	2.18	133.28	0.02	0.36	0.00		
II Завтрак																				
КИСЛОМОЛ. ПРОД. С	180	6.1	4.5	9.9	109.8	0.43	1.26	0.00	0.00	0.36	216.00	14.40	176.22	0.18	132.20	0.02	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	180	6.1	4.5	9.9	109.8	0.43	1.26	0.00	0.00	0.36	216.00	14.40	176.22	0.18	132.20	0.02	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.5	3.0	1.5	35.0	0.05	13.50	0.09	0.00	0.06	10.80	8.80	46.50	0.41	50.80	0.00	0.00	0.00	19	2008
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ	200	3.8	5.2	20.0	157.0	0.00	0.42	0.22	0.00	0.08	30.59	11.60	0.00	1.11	0.00	0.00	0.08	0.00	118.2	2011
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	60	5.3	3.5	0.9	56.3	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	30.20	8.05	60.20	0.33	0.00	0.02	0.00	0.00	271	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2.5	3.4	29.1	141.7	0.03	0.00	0.01	0.00	0.01	11.00	3.79	65.34	0.45	0.00	0.00	0.59	0.01	323	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1.1	0.1	16.8	73.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	5.85	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	11.6	54.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.92	7.07	17.99	0.43	30.70	0.00	0.00	0.02	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.3	14.4	69.3	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.67	6.63	27.41	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	710	17.2	15.7	94.3	587.2	0.16	14.22	0.32	0.00	0.28	100.58	51.79	217.44	3.85	82.30	0.02	0.67	0.03		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С	180	5.5	13.0	18.8	214.7	0.12	0.62	0.08	0.00	0.15	169.21	17.29	170.67	1.05	46.27	0.01	0.06	0.00	237	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0.3	0.1	8.7	38.6	0.01	21.60	0.01	0.00	0.01	15.60	3.80	8.00	0.31	28.00	0.01	0.00	0.00	375	2012
Итого за прием пищи:	360	5.8	13.1	27.5	253.3	0.13	22.22	0.09	0.00	0.16	184.81	21.09	178.67	1.36	74.27	0.02	0.06	0.00		
Всего за день:		38.6	42.1	189.2	1 298.0	0.96	40.43	0.43	0.00	0.98	758.64	120.58	730.08	7.57	422.05	0.08	1.09	0.03		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мкг	
Итого за весь период	404.6	452.6	1950.8	13469.6	6.75	376.09	3.98	0.07	7.77	6 781.47	1 300.51	6 037.22	4 487.06	0.66	14.49	0.21		
Среднее значение за период	40.5	45.3	195.1	1 347.0	0.68	37.61	0.40	0.01	0.78	678.15	130.05	603.72	448.71	0.07	1.45	0.02		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.0	30.2	57.8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
3-7 года (Сад)	422	180	714	294