



"Согласовано"
 Заведующий МДОУ детский сад № _____
 _____ 20__ г.

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

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																								
Каша "Дружба", молочная жидкая	150	4.7	2.8	25.3	0.10	0.40	9.40	0.00	0.00	0.00	0.10	88.40	26.00	104.40	0.70	156.00	31.90	0.00	0.00	0.00	0.00	38	2010	
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	0.00	0.60	14.60	0.00	0.00	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2015
Батончик к чаю	25	1.9	0.7	12.9	0.00	0.00	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	32.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	363	10.1	12.7	50.7	0.10	1.00	56.00	0.00	0.00	0.00	0.20	225.70	50.70	219.20	1.70	382.00	43.70	0.00	0.00	0.00	0.00			
2 Завтрак																								
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	15.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.0	15.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																								
Суп с макаронными изделиями и курицей	150/10	3.6	3.2	9.5	83.1	0.00	0.60	3.30	0.00	0.00	0.30	17.40	8.40	33.60	0.80	41.70	36.70	0.00	0.00	0.00	0.00	111	2015	
"Ежики" мясные со сметанным соусом	60/25	7.0	12.7	6.8	182.3	0.00	0.60	8.40	0.00	0.00	0.00	15.10	6.00	22.30	0.20	44.10	20.20	0.00	0.00	0.00	0.00	279	2015	
Икра свекольная	20	0.4	1.0	1.4	21.9	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	5.40	11.30	0.40	77.30	5.90	0.00	0.00	0.00	0.00	75	2015	
Компот из яблок свежих	150	0.1	0.1	10.4	44.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	11.20	3.70	3.00	0.60	84.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	342	2015	
Хлеб ржаной Модифицированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	451	13.5	17.4	40.1	393.9	0.10	3.50	11.70	0.00	0.00	0.30	59.80	30.30	101.50	3.40	296.20	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																								
Омлет натуральный	140	10.7	13.4	3.3	197.5	0.10	0.30	22.60	1.80	0.30	104.20	14.50	5.00	61.00	1.60	198.90	60.80	0.00	0.00	0.00	0.00	210	2015	
Сыр (порциями)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	8.40	3.00	3.00	0.30	10.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2015	
Чай без сахара	150	0.1	0.0	0.0	0.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	3.00	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Батончик к чаю	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	7.30	39.60	0.50	80.60	17.90	0.00	0.00	0.00	0.00	108	2010	
Выпечное изделие	50	4.0	2.1	32.7	166.5	0.00	0.00	4.40	0.00	0.00	21.20	7.30	38.80	3.00	332.40	79.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	375	19.3	18.8	48.9	464.3	0.10	0.40	50.00	1.80	0.30	239.30	38.10	288.80	3.00	332.40	79.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:	42.9	48.9	154.9	1 294.7	0.30	4.90	117.70	1.90	0.80	524.80	119.10	609.50	8.10	1 010	186.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			

2 ДЕНЬ

Примем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур
	Масса порции		Углеводы, г	Жиры, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
	Белки, г	В1, мг																
Завтрак																		
Каша из хлопьев овсяных "Гаркулес" молочная жидкая	150	4.1	3.3	15.8	0.10	0.40	10.10	0.00	0.10	97.10	27.50	105.30	0.60	172.30	32.50	0.00	0.00	34
Кобейный напиток на молоке	150	3.8	3.7	12.9	0.10	0.70	15.60	0.00	0.10	136.40	18.00	100.70	0.30	200.20	11.70	0.00	0.00	379
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14
Яйца вареные	40	4.8	4.0	0.3	62.8	0.00	0.00	0.10	0.90	18.70	3.80	61.40	0.80	56.00	8.00	0.00	0.00	209
Итого за прием пищи:	373	14.7	17.5	42.0	0.20	1.10	57.80	1.00	0.30	259.60	57.60	291.10	2.20	462.70	53.10	0.00	0.00	
2 Завтрак																		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00	
Обед																		
Рассольник ленинградский с перловой крупой и сметаной	150	1.6	2.2	10.5	0.10	4.20	3.20	0.00	0.30	23.00	16.20	42.50	1.20	297.90	39.20	0.00	0.10	96
Суфле рыбное	50	8.6	5.5	0.6	95.9	0.00	0.30	13.50	0.40	35.70	21.70	116.50	0.50	219.80	80.40	0.00	0.00	400
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	43.30	24.70	76.40	0.90	625.20	47.70	0.00	0.00	128
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.08	0.00	0.00	5.08	4.30	9.06	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	71
Напиток из шиповника с яземом	150	0.5	0.1	14.5	66.3	0.00	33.00	0.10	0.00	15.70	5.50	9.90	0.40	66.80	0.00	0.00	0.00	388
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	546	16.1	12.3	56.3	0.30	47.98	31.30	0.50	0.50	129.28	79.20	285.66	4.57	1256.70	169.30	0.00	0.10	
Уплотненный полдник																		
Запеканка творожная с яблоками	120	14.8	9.0	30.3	273.7	0.00	1.30	15.70	0.10	106.60	20.60	148.10	1.30	190.40	34.00	0.00	0.00	297
Соус из кураги	20	0.1	0.0	3.9	16.4	0.00	0.00	2.90	0.00	2.40	0.70	0.80	0.10	23.60	0.00	0.00	0.00	626
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	315	16.9	9.7	51.6	373.9	0.00	1.30	18.60	0.10	122.60	32.20	172.50	2.10	254.80	34.90	0.00	0.00	
Всего за день:		48.2	40.0	162.6	1264.6	0.50	63.38	107.70	1.60	532.28	179.40	763.56	11.77	2337.60	259.90	0.00	0.10	

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	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша рисовая молочная жидкая	150	3.6	2.5	20.9	0.00	0.40	9.70	0.00	0.10	86.30	18.40	85.20	0.30	138.20	31.60	0.00	0.00	33	2010	
Какао с молоком	180	4.8	4.8	14.1	129.9	0.00	18.70	0.00	0.10	163.90	27.90	127.70	0.70	267.40	14.00	0.00	0.00	382	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00			
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Сыр (порциями)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	9.50	0.00	0.00	0.00	15	2015	
Итого за прием пищи:	373	13.0	16.4	48.0	408.2	0.10	1.30	83.40	0.10	0.20	359.60	59.60	297.60	1.60	449.10	46.50	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4.4	4.8	6.0	88.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00	386	2015	
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	88.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00			
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1.3	2.1	5.5	47.8	0.00	7.20	3.10	0.00	0.30	31.60	12.80	27.70	0.90	187.40	38.80	0.00	88	2015	
Фрикадельки в соусе	50/50	8.8	10.2	11.0	178.6	0.00	0.80	4.30	0.00	0.10	17.90	16.20	80.80	1.30	193.20	24.10	0.00	260	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	110	6.6	4.2	30.0	166.9	0.20	0.00	9.40	0.10	0.10	16.10	95.00	141.80	3.30	199.60	33.70	0.00	171	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	45.80	0.00	0.00	348	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	48.00	2.00	0.00			
Итого за прием пищи:	546	19.3	16.9	67.6	513.6	0.30	8.10	16.80	0.10	0.50	87.30	134.50	287.00	7.40	675.00	98.60	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																				
Жаркое по-домашнему со свиной	200	7.9	18.2	25.2	311.8	0.30	12.30	0.30	0.00	0.50	34.50	37.40	91.60	2.30	849.20	88.30	0.00	0.10	ТТК	
Овощи натуральные свежие	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	87.00	0.60	0.00	0.00	71	2015
Молочный ванильный напиток	150	4.3	4.5	12.7	118.8	0.10	0.80	19.00	0.00	0.10	161.40	17.70	113.90	0.20	231.20	14.20	0.00	0.00		
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	18	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	423	15.5	30.4	63.8	614.3	0.40	20.60	19.40	0.00	0.60	205.60	69.40	234.60	3.30	1 200.20	104.00	0.00	0.10		
Всего за день:		52.2	68.5	185.4	1 624.6	0.80	31.10	149.60	0.20	1.60	832.50	284.50	961.70	12.50	2 324.30	249.10	0.00	0.10		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																			В1, мг	С, мг	А, мкг		
Завтрак																							
Каша ячневая молочная жидкая	150	4.0	2.8	16.8	115.7	0.00	0.50	11.30	0.00	0.10	111.80	18.00	115.00	0.40	169.20	32.50	0.00	0.00	0.00	0.00	36	2010	
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.20	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	363	9.4	12.7	42.2	336.1	0.00	1.10	57.90	0.10	0.20	249.10	42.70	229.80	1.40	393.20	44.30	0.00	0.00	0.00	0.00			
2 Завтрак																							
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																							
Суп картофельный с клецками и свиной	150/10	4.8	6.5	17.4	153.4	0.00	2.80	0.10	0.00	0.30	19.90	13.40	36.30	0.90	216.10	44.20	0.00	0.00	0.00	0.00	108/109	2015	
Печень по-строгановски	30/30	7.9	5.9	2.5	111.2	0.10	6.20	9.20	0.00	0.70	14.90	8.70	121.90	2.60	150.90	18.20	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2015	
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.4	166.4	0.10	0.00	9.40	0.10	0.00	20.60	8.20	34.30	0.70	52.60	44.60	0.00	0.00	0.00	0.00	309	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	516	20.1	15.9	74.7	550.3	0.30	9.00	18.70	0.10	1.00	68.10	38.50	225.80	5.60	469.20	103.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																							
Рыба, тушенная с овощами	50/50	9.4	5.4	3.4	104.7	0.10	1.50	0.40	0.00	0.10	37.40	36.60	133.10	0.70	327.70	123.50	0.00	0.00	0.00	0.00	374	2004	
Картофельное пюре	130	2.8	3.9	19.1	128.3	0.10	9.00	13.50	0.10	0.10	35.10	25.50	74.70	1.00	662.30	47.40	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2015	
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.08	0.00	0.00	0.00	5.09	4.31	9.08	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00			
Выпечное изделие	50	4.7	3.4	30.6	173.7	0.10	0.10	1.80	0.00	0.00	22.70	7.50	45.40	0.40	73.50	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	422	2015	
Итого за прием пищи:	485	19.1	13.4	71.1	493.7	0.30	12.68	15.70	0.10	0.20	113.89	84.81	285.88	2.97	1104.30	174.80	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:	49.1	42.5	200.7	1441.2	35.78	92.30	0.30	1.40	451.89	176.41	755.78	12.87	2328.10	330.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
																			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг		
Завтрак																										
Каша манная молочная жидкая	150	3.8	2.6	17.1	112.4	0.00	0.40	10.10	0.00	0.10	92.80	12.40	72.50	0.30	142.50	31.60	0.00	0.00	31	2010						
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.3	129.7	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.70	21.50	120.70	0.40	240.10	14.00	0.00	0.00	379	2015						
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00								
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015						
Итого за прием пищи:	363	10.3	13.6	45.4	360.5	0.10	1.20	60.80	0.10	0.20	263.90	42.20	216.90	1.20	416.60	46.50	0.00	0.00								
2 Завтрак																										
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4.4	4.8	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010						
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00								
Обед																										
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6.4	1.8	14.4	100.3	0.10	7.10	0.20	0.00	0.40	21.60	21.60	50.50	1.20	487.60	47.90	0.00	0.10	97	2015						
Котлета "Рыжик"	70	9.3	11.6	7.0	180.0	0.00	1.20	13.40	0.00	0.10	19.20	18.10	97.90	1.20	60.80	25.10	0.00	0.00	ТТК	2022						
Капуста тушеная со сметаной	110	2.8	2.9	7.9	73.3	0.00	23.10	10.80	0.10	0.10	61.50	20.50	42.90	1.20	261.50	24.30	0.00	0.00	ТТК	2015						
Компот из яблок свежих	150	0.1	0.1	10.4	44.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	11.20	3.70	3.00	0.60	84.10	0.60	0.00	0.00	342	2015						
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	571	21.0	16.8	460.2	460.2	0.20	32.60	24.40	0.10	0.60	120.00	70.70	225.60	5.60	943.00	99.90	0.00	0.10								
Уплотненный полдник																										
Пудинг творожный	120	18.3	6.5	18.5	222.9	0.00	0.40	22.60	0.20	0.20	153.60	24.70	198.60	0.90	181.00	5.80	0.00	0.00	222	2015						
Фруктовая подлива	20	0.1	0.0	9.6	38.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.00	1.20	0.10	18.80	0.00	0.00	0.00	10	2008						
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015						
Кондитерское изделие	18	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	308	19.6	13.4	44.5	391.0	0.00	0.40	22.60	0.20	0.20	163.70	28.30	202.10	1.20	207.80	5.80	0.00	0.00								
Всего за день:		55.3	48.6	147.6	1 300.3	0.30	35.30	137.80	0.40	1.30	727.80	162.20	787.30	8.20	1 567.40	152.20	0.00	0.10								

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3.9	2.5	16.7	110.0	0.00	9.70	0.00	0.10	92.30	17.70	94.10	153.20	31.30	0.00	0.00	0.00	0.00	35	2010
Чай с молоком	180	3.5	3.4	12.4	102.7	0.00	0.60	14.60	0.00	132.30	18.40	94.90	202.80	10.90	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2015
Батончик к чаю	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	363	9.4	12.4	42.1	331.1	0.00	1.00	56.30	0.10	232.00	44.40	212.70	2.00	390.00	43.10	0.00	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4.4	4.8	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)	150	3.7	2.9	11.6	87.6	0.10	2.80	0.10	0.00	0.30	24.20	19.90	47.10	1.40	281.00	38.60	0.00	0.10	102	2015
Гуляш мясной из свинины	30/30	6.1	16.4	2.7	201.6	0.00	0.70	0.00	0.00	6.60	6.60	7.90	0.10	31.90	19.60	0.00	0.00	438	2004	
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.3	165.7	0.10	0.00	9.10	0.10	0.00	20.60	8.20	34.20	0.70	52.60	44.60	0.00	0.00	309	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	506	17.2	22.8	69.0	574.2	0.30	3.50	9.20	0.10	0.30	64.10	39.10	120.50	3.60	415.10	104.80	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	140	10.7	13.4	3.3	197.5	0.10	0.30	22.60	1.80	0.30	104.20	14.50	163.70	1.60	198.90	60.80	0.00	0.00	210	2015
Сыр (порциями)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	9.50	0.00	0.00	0.00	15	2015
Батончик к чаю	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00	376	2015
Чай с низким содержанием сахара	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	455	15.8	17.2	33.4	376.8	0.10	13.40	45.60	1.80	0.30	238.60	40.80	262.60	5.30	610.60	64.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	465	46.8	57.2	150.5	1 370.7	0.40	19.00	141.10	2.00	1.10	714.90	145.30	738.50	11.10	1 415.70	212.20	0.00	0.10		
Всего за день:																				

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
		Жиры, г	Углеводы, г																	
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4.7	25.3	150.1	0.10	0.40	9.40	0.00	0.10	88.40	26.00	104.40	0.70	158.00	31.90	0.00	0.00	38	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	15.3	129.7	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.70	21.50	120.70	0.40	240.10	14.00	0.00	0.00	379	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	14	2015	
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	363	11.2	53.6	398.2	0.20	1.20	60.10	0.10	0.20	259.50	55.80	248.80	1.60	432.10	46.80	0.00	0.00			
2 Завтрак																				
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00			
Обед																				
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной	150	2.7	4.5	6.0	0.00	3.30	5.80	0.00	0.30	23.40	13.00	40.60	0.80	206.50	38.30	0.00	0.10	158	2004	
Голубцы ленивые с говядиной	120/30	12.4	17.9	13.8	0.00	10.10	5.60	0.10	0.10	49.40	27.80	133.30	2.20	169.10	84.20	0.00	0.00	287	2015	
Икра свекольная	20	0.4	1.0	1.3	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	9.60	5.40	11.30	0.40	77.30	5.90	0.00	0.00	75	2015	
Компот из яблок свежих	150	0.1	0.1	10.4	0.00	1.20	44.0	0.00	0.00	11.20	3.70	3.00	0.60	84.10	0.60	0.00	0.00	342	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	506	18.0	23.9	43.5	0.10	15.70	11.40	0.10	0.40	100.10	56.70	219.50	5.40	586.00	131.00	0.00	0.10			
Уплотненный полдник																				
Гуляш "Болоньезе" (субпродукты)	50	9.1	5.6	3.5	100.1	0.09	1.99	0.16	0.00	0.25	10.51	13.82	66.71	2.08	184.33	18.20	0.00	0.00	404/4812	
Картофельное пюре	130	2.8	3.9	19.1	128.3	0.10	9.00	13.50	0.10	0.10	35.10	25.50	74.70	1.00	662.30	47.40	0.00	0.00	128	2015
Овощи натуральные свежие	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.10	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	87.00	0.60	0.00	0.00	71	2015	
Молочный ванильный напиток	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00			
Кондитерское изделие	150	4.3	4.5	12.7	118.8	0.10	0.80	19.00	0.00	0.10	161.40	17.70	113.90	0.20	231.20	14.20	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	18	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	32.76	0.10	0.46	216.71	71.32	304.41	4.08	1 197.63	81.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	403	19.5	21.7	61.2	530.9	0.29	19.29	104.26	0.30	1.05	597.11	194.22	787.01	13.98	2 577.13	261.70	0.00	0.10		
Всего за день:	49.2	59.9	171.0	1 478.4	0.59	49.19	104.26	0.30	1.05	597.11	194.22	787.01	13.98	2 577.13	261.70	0.00	0.10			

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур		
	Белки, г			Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг	
	Масса порции	Белки, г																		Жиры, г
Завтрак																				
	150	4.4	2.9	18.5	127.3	0.10	0.40	9.70	0.00	0.10	91.70	24.20	99.70	0.60	159.80	32.20	0.00	0.00	32	2010
Каша пшеничная молочная жидкая	180	4.4	4.2	13.2	117.5	0.10	0.70	16.20	0.00	0.10	143.40	26.00	113.10	0.60	238.20	12.20	0.00	0.00	382	2015
Каша с молоком	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	14	2015
Батон йодированный	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	209	2015
Масло сливочное (порциями)	40	4.8	4.0	0.3	62.8	0.00	0.00	0.10	0.90	0.10	18.70	3.80	61.40	0.80	56.00	8.00	0.00	0.00		
Яйца вареные	403	15.6	17.6	46.0	426.0	0.20	1.10	56.00	1.00	0.30	261.20	62.30	297.90	2.50	488.00	53.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																			389	2015
2. Завтрак																				
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	15.2	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.0	15.2	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
	170	5.2	1.8	12.0	85.7	0.10	6.00	0.20	0.00	0.30	25.90	28.40	86.60	1.20	506.10	74.90	0.00	0.00	97	2015
Суп картофельный рыбный	180	9.5	8.5	13.6	202.1	0.10	20.80	21.10	0.10	0.20	58.40	40.00	130.10	1.90	646.50	43.20	0.00	0.00	143/гтк	2015
Рагу из овощей с курой	150	0.5	0.1	14.5	66.3	0.00	33.00	0.10	0.00	0.00	15.70	5.50	9.90	0.40	66.80	0.00	0.00	0.00	388	2015
Напиток из шиповника с изюмом	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Хлеб ржаной йодированный	536	17.6	10.8	57.1	416.7	0.30	59.80	21.40	0.10	0.50	106.50	80.70	257.90	4.90	1 266.	120.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																				
Уплотненный полдник																				
	120	18.3	6.5	18.5	222.9	0.00	0.40	22.60	0.20	0.20	153.60	24.70	198.60	0.90	181.00	5.80	0.00	0.00	222	2015
Пудинг творожный	20	0.1	0.0	9.6	38.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.00	1.20	0.10	18.80	0.00	0.00	0.00	10	2008
Фруктовая подлива	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Чай с низким содержанием сахара	50	4.6	6.6	35.0	220.1	0.10	0.10	1.80	0.00	0.00	24.20	7.40	45.00	0.40	72.70	21.30	0.00	0.00	775	2004
Выпечное изделие	340	23.1	13.1	67.6	500.1	0.10	0.50	24.40	0.20	0.20	187.90	35.70	247.10	1.60	290.50	27.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		56.3	41.5	185.9	1 408.8	0.60	61.40	103.80	1.30	1.00	555.60	178.70	802.90	9.00	90	200.90	0.00	0.00		
Всего за день:																				

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
	Масса порции		Углеводы, г	Жиры, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	МВ, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ рецептур							
	Белки, г	Жиры, г																	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	
Завтрак																									
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4.1	3.3	15.8	0.10	0.40	10.10	0.00	0.10	97.10	27.50	105.30	0.60	172.50	32.50	0.00	0.00	34	2010						
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015						
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	14	2015						
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	363	9.5	13.2	41.2	0.10	1.00	56.70	0.10	0.20	234.40	52.20	220.10	1.60	386.50	44.30	0.00	0.00								
2 Завтрак																									
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4.4	4.8	6.0	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010						
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00								
Обед																									
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1.3	3.3	6.7	0.00	4.90	3.10	0.00	0.30	32.00	14.70	30.00	0.90	205.20	39.90	0.00	0.10	82	2015						
Азу из говядины	50	7.8	7.9	2.4	0.00	0.90	0.00	0.00	0.10	10.10	11.10	71.70	1.10	62.70	20.90	0.00	0.00	438	2004						
Рис с овощами	110	3.1	3.9	31.8	0.00	0.40	13.40	0.10	0.00	18.00	23.40	64.90	0.60	69.20	33.10	0.00	0.00	450	2003						
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	0.2	0.0	9.1	0.00	0.10	37.7	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	45.80	0.00	0.00	0.00	348	2015						
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	496	14.8	15.5	62.0	0.10	6.30	16.50	0.10	0.40	81.80	59.70	203.30	4.50	421.90	95.50	0.00	0.10								
Уплотненный полдник																									
Капуста тушеная с мясом свинины	200	11.2	22.1	13.9	0.10	34.40	13.50	0.10	0.10	88.60	31.00	62.80	1.90	388.20	38.30	0.00	0.00	ТТК							
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00								
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015						
Вяленое изделие	50	6.1	2.9	24.5	0.10	0.00	6.90	0.30	0.00	55.80	8.20	69.70	0.60	65.00	21.50	0.00	0.00	740	2004						
Итого за прием пищи:	425	19.3	25.7	55.8	0.20	34.40	20.40	0.40	0.10	158.00	50.10	156.10	3.20	502.00	60.70	0.00	0.00								
Всего за день:		48.0	59.2	165.0	0.40	42.80	123.60	0.60	1.00	654.40	183.00	722.20	9.50	1 320.40	200.50	0.00	0.10								

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г			Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
		Жиры, г	Белки, г																	
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая	150	3.8	2.6	17.1	112.4	0.00	0.40	10.10	0.00	0.10	92.80	12.40	72.50	0.30	142.50	31.60	0.00	0.00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.3	129.7	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.70	21.50	120.70	0.40	240.10	14.00	0.00	0.00	379	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	14	2015	
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	363	10.3	13.6	45.4	360.5	0.10	1.20	60.80	0.10	0.20	263.90	42.20	216.90	1.20	416.60	46.50	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	389	2015
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																				
Суп из овощей со свиной и сметаной	150/10	3.2	6.8	7.0	109.3	0.00	5.20	3.10	0.00	0.30	25.40	13.40	31.40	0.80	226.70	38.90	0.00	0.00	99	2015
Рыба, тушенная с овощами	50/50	9.4	5.4	3.4	104.7	0.10	1.50	0.40	0.00	0.10	37.40	36.60	133.10	0.70	327.70	123.50	0.00	0.00	374	2004
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.60	24.70	76.40	0.90	625.20	51.70	0.00	0.00	128	2015
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.08	0.00	0.00	0.00	5.08	4.30	9.06	0.17	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Компот из яблок свежих	150	0.1	0.1	10.4	44.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	11.20	3.70	3.00	0.60	84.10	0.60	0.00	0.00	342	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	606	18.1	16.8	51.5	460.6	0.30	18.38	18.00	0.10	0.50	129.18	89.50	284.26	4.57	1 312.70	216.70	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная с яблоками	120	14.8	9.0	30.3	273.7	0.00	1.30	15.70	0.10	0.10	106.60	20.60	148.10	1.30	190.40	34.00	0.00	0.00	297	2013
Соус из курицы	20	0.1	0.0	3.9	16.4	0.00	0.00	2.90	0.00	0.00	2.40	0.70	0.80	0.10	23.60	0.00	0.00	0.00	626	2013
Кисель из черной смородины	150	0.2	0.1	15.4	63.8	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	13.30	5.60	9.20	0.20	54.20	0.20	0.00	0.00	350	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	315	17.0	9.8	62.5	419.4	0.00	13.30	18.60	0.10	0.10	127.80	35.20	179.40	2.10	301.00	35.10	0.00	0.00		
Всего за день:		46.2	40.4	174.6	1 295.0	0.40	35.88	97.40	0.30	0.80	531.38	172.90	691.06	9.97	2 210.30	299.80	0.00	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	494,1	506,7	1698,2	13940,9	4,89	378,73	1 175,26	8,90	10,95	6 122,66	1 795,73	7 619,51	106,99	19 128,43	2 355,30	0,00	0,60
Среднее значение за период	49,4	50,7	169,8	1 394,1	0,49	37,87	117,53	0,90	1,10	612,27	179,57	761,95	10,70	1 912,84	235,50	0,00	0,10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	32,7	53,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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