



"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		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		
																			Энергетическая ценность, ккал	В12, мг
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4,7	2,8	25,3	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	0,00	38	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	0,00	378	2015
Чай с молоком	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	0,00		
Батончик к чаю	8	0,1	5,8	0,1	52,9	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	14	2015
Масло сливочное (порциями)	363	10,1	12,7	50,7	0,10	1,00	56,00	0,10	0,20	225,70	50,70	219,20	1,70	362,00	43,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																				
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	369	2015
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		
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой	150/10	3,6	3,2	9,5	0,00	0,60	3,30	0,00	0,30	17,40	8,40	33,60	0,80	41,70	36,70	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	8,40	0,00	0,00	15,10	6,00	22,30	0,20	44,10	20,20	0,00	0,00	0,00	279	2015
Миря свекольная	20	0,4	1,0	1,4	21,9	0,00	1,10	0,00	0,00	9,60	5,40	11,30	0,40	77,30	5,90	0,00	0,00	0,00	75	2015
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	10,4	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	0,00	342	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		
Хлеб ржаной йодированный	451	13,5	17,4	40,1	393,9	0,10	3,50	11,70	0,00	59,80	30,30	101,50	3,40	296,20	65,40	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																				
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	140	10,7	13,4	3,3	197,5	0,10	0,30	22,60	1,80	104,20	14,50	163,70	1,60	199,90	60,80	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	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	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	8,40	3,00	3,00	0,30	10,40	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	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00	0,00		
Выпечное изделие	50	4,0	2,1	32,7	166,5	0,00	0,00	4,40	0,00	21,20	7,30	39,90	0,50	60,80	17,90	0,00	0,00	0,00	108	2010
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		
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	1 010,60	188,70	0,00	0,00		

2 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4,1	3,3	15,8	115,2	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
Кофейный напиток на молоке	150	3,8	3,7	12,9	108,1	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	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	0,80	0,00	0,00	14	2015
Масло сливочное (порция)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	209	2015
Яйца вареные	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	209	2015
Итого за прием пищи:	373	14,7	17,5	42,0	404,5	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	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		
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		
Обед																				
Рассольник ленинградский с перловой крупой и сметаной	150	1,6	2,2	10,5	70,3	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	2015
Суфле рыбное	50	8,6	5,5	0,6	95,9	0,00	0,30	13,50	0,40	0,10	35,70	21,70	116,50	0,50	219,80	80,40	0,00	0,00	400	2004
Картофельное пюре	130	2,8	4,1	18,1	126,8	0,10	8,40	14,50	0,10	0,10	43,30	24,70	76,40	0,90	625,20	47,70	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	0,00	71	2015
Напиток из шиповника с изюмом	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
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:	546	16,1	12,3	56,3	425,1	0,30	47,98	31,30	0,50	0,50	129,28	79,20	285,66	4,57	1 258,70	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	0,10	106,60	20,60	148,10	1,30	190,40	34,00	0,00	0,00	297	2013
Соус из курати	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
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
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	16,9	9,7	51,6	373,9	0,00	1,30	18,60	0,10	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	1 264,6	0,50	63,38	107,70	1,60	0,90	532,28	179,40	763,56	11,77	2 337,60	259,90	0,00	0,10			

3 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 рисовая молочная жидкая	150	3,6	2,5	20,9	125,5	0,00	0,40	9,70	0,00	0,10	88,30	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	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,80	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	0,00	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	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	0,00	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	15	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	9,80	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	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	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	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	0,00	280	2015
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,6	4,2	30,0	186,9	0,20	0,00	9,40	0,10	0,10	16,10	95,00	141,80	3,30	199,60	33,70	0,00	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	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	49,00	2,00	0,00	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 свинойной	200	7,9	18,2	25,2	311,8	0,30	12,30	0,30	0,00	0,50	34,50	37,40	81,60	2,30	849,20	88,30	0,00	0,10	71	2015
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		
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	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	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	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	88,5	185,4	1 624,6	0,80	31,10	148,60	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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Каша овсяная 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	36
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	378
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00	14
Масло сливочное (порции)	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
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	
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	
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	
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	38,30	0,90	216,10	44,20	0,00	0,00	108/109
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	255
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	309
Напиток из смеси сухих фруктов	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	349
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:	516	20,1	15,9	74,7	550,3	0,30	9,00	18,70	0,10	1,00	68,10	38,50	225,60	5,60	469,20	109,00	0,00	0,00	
Уплотненный полдник																			
Рыба, тушеная 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
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
Овощи натуральные свежие	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,08	0,00	0,00	0,00	5,08	4,31	9,08	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	71
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
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	
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	422
Итого за прием пищи:	485	18,1	13,4	71,1	493,7	0,30	12,68	15,70	0,10	0,20	113,89	84,81	285,88	2,97	1 104,30	174,80	0,00	0,00	
Всего за день:		49,1	42,5	200,7	1 441,2	0,60	35,78	92,30	0,30	1,40	451,89	176,41	755,78	12,87	2 328,10	330,70	0,00	0,00	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																			В1, мг	С, мг	
Завтрак																					
Каша манная молочная жидкая	150	3,8	2,6	17,1	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	0,00	31	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,3	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	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	0,00	14	2015	
Масло сливочное (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	32,00	0,10	0,00	1,80	0,00	2,40	0,00	1,20	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	263,90	42,20	216,90	1,20	416,60	46,50	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 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	ТК	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	ТК		
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	51,7	460,2	0,20	32,60	24,40	0,10	0,60	120,00	70,70	225,60	5,60	943,00	89,90	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	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	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:		56,3	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	Углеводы, г	ккал	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					
																			В1, мг	С, мг	А, мкг		
Завтрак																							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,9	2,5	16,7	110,0	0,00	0,40	9,70	0,00	0,10	92,30	17,70	94,10	0,70	153,20	31,30	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	0,10	132,30	18,40	94,90	0,80	202,80	10,90	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	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	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	9,4	12,4	42,1	331,1	0,00	1,00	56,30	0,10	0,20	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	0,00	6,60	2,80	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	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,60	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					
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	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	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	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	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 день:	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	0,00	0,10					

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Каша "Дружба", молочная жидкая	150	4,7	2,8	25,3	150,1	0,10	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	4,5	15,3	129,7	0,10	8,80	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	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	0,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	1,20	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	363	11,2	13,8	53,6	398,2	0,20	1,20	0,10	0,20	259,50	55,80	246,80	1,60	432,10	46,80	0,00	0,00		
2 Завтрак																			
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	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	61,1	0,00	13,00	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	79,8	0,00	3,30	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	280,3	0,00	10,10	0,00	0,10	49,40	27,80	133,30	2,20	169,10	84,20	0,00	0,00	287	2015
Утка севокопья	20	0,4	1,0	1,3	21,5	0,00	1,10	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	44,0	0,00	1,20	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	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	488,2	0,10	15,70	0,00	0,40	100,10	56,70	219,50	5,40	586,00	131,00	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																			
Гуляш "Болонезе" (субпродукты)	50	9,1	5,6	3,5	100,1	0,09	1,99	0,16	0,25	10,51	13,82	86,71	2,08	184,33	18,20	0,00	0,00	4044812	
Картофельное пюре	130	2,8	3,9	19,1	128,3	0,10	9,00	0,00	0,10	35,10	25,50	74,70	1,00	662,30	47,40	0,00	0,00	128	2015
Свищи натуральные свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	71	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		
Молочный ванильный напиток	150	4,3	4,5	12,7	118,8	0,10	0,60	0,00	0,10	161,40	17,70	113,90	0,20	231,20	14,20	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:	403	19,5	21,7	61,2	530,9	0,29	19,29	32,76	0,10	216,71	71,32	304,41	4,08	1 197,63	81,30	0,00	0,00		
Всего за день:		49,2	59,9	171,0	1 478,4	0,59	48,19	104,26	0,30	597,11	194,22	787,01	13,98	2 577,13	261,70	0,00	0,10		

8 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг		F, мг	Se, мг	
																				Сборник рецептов
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,4	2,9	19,5	0,10	0,40	9,70	0,00	0,10	91,70	24,20	99,70	0,60	158,80	32,20	0,00	0,00	32	2010	
Какао с молоком	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
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00	14	2015	
Масло сливочное (перцьями)	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	1,20	0,00	0,00	0,00	209	2015	
Яйца вареные	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	2015	
Итого за прием пищи:	403	15,6	17,6	46,0	426,0	0,20	1,10	58,00	1,00	0,30	261,20	62,30	297,90	2,50	488,00	53,30	0,00	0,00		
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	389	2015	
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																				
Суп картофельный рыбный	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	505,10	74,90	0,00	0,00	97	2015
Рагу из овощей с курой	180	9,5	8,5	18,6	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/ЛТК	2015
Напиток из шиповника с изюмом	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
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:	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	1 268,40	120,10	0,00	0,00		
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
Оружовая 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	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	2,80	2,30	8,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Выпечное изделие	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
Итого за прием пищи:	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	280,50	27,10	0,00	0,00		
Всего за день:		56,3	41,5	185,9	1 408,8	0,60	61,40	103,80	1,30	1,00	556,60	178,70	802,90	9,00	2 036,90	200,50	0,00	0,00		

9 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества										№ Сборник рецептур
	Масса порции	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			
																	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак																			
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4,1	3,3	15,2	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	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	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	52,9	0,00	0,00	0,00	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	396,50	44,30	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	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		
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,3	3,3	6,7	69,1	0,00	4,90	3,10	0,00	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	121,7	0,00	0,90	0,00	0,00	10,10	11,10	71,70	1,10	52,70	20,50	0,00	0,00	438	2004
Рис с овощами	110	3,1	3,9	31,8	179,3	0,00	0,40	13,40	0,10	18,00	23,40	64,80	0,60	69,20	33,10	0,00	0,00	450	2003
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	0,2	0,0	9,1	37,7	0,00	0,10	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	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:	496	14,8	15,5	62,0	470,4	0,10	6,30	16,50	0,10	81,80	59,70	203,30	4,50	421,90	85,50	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																			
Капуста тушеная с мясом свинины	200	11,2	22,1	13,9	330,9	0,10	34,40	13,50	0,10	88,60	31,00	62,80	1,90	398,20	36,30	0,00	0,00	ТТК	
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		
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	2015
Выпечное изделие	50	6,1	2,9	24,5	153,3	0,10	0,00	6,90	0,30	55,80	8,20	69,70	0,60	63,00	21,50	0,00	0,00	740	2004
Итого за прием пищи:	425	19,3	25,7	55,8	568,0	0,20	34,40	20,40	0,40	166,00	50,10	166,10	3,20	502,00	60,70	0,00	0,00		
Всего за день:	48,0	59,2	165,0	1 462,6	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		Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		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			
																				Энергетическая ценность, ккал
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая	150	3,8	2,6	17,1	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	0,00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,3	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	0,00	379	2015
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	0,00	0,00	65,5	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00	0,00	14	2015
Масло сливочное (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	32,00	0,10	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	10,3	13,6	45,4	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	0,00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	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	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	30,30	25,40	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	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	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	5,08	4,30	9,06	0,17	0,00	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	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	6,80	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	450,6	0,30	18,38	18,00	0,10	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	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	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	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	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	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	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	1 698,2	13 940,9	4,89	378,73	1 175,26	8,90	10,95	6 122,66	1 795,73	7 619,51	106,89	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 белка, 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		
1-3 лет	369	144	528	384		