

Примерное десятидневное меню для детей с 10,5 часовым пребыванием в МДОУ (возрастная категория от 3 до 7 лет)
1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,03	4,68	0,04	42,54	0,00	0,00	0,04	0,13	0,09	0,01	0,72	0,00	1,14	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	1	2019
МАКАРОННЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	100/9	5,79	6,70	23,28	176,81	0,04	0,00	0,02	0,82	0,08	0,02	12,44	5,93	27,79	0,64	42,93	0,51	0,01	0,01	50	2019
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,74	3,03	14,74	102,02	0,04	0,65	0,02	0,00	0,00	0,13	132,54	17,71	97,15	0,24	193,16	11,25	0,00	0,00	61	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	1,08	21,52	110,00	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	3	2019
Итого за прием пищи:	335	12,64	15,49	59,58	431,37	0,08	0,65	0,08	0,95	0,17	0,16	145,70	23,64	126,08	0,89	236,99	11,76	0,01	0,01		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,95	2,49	5,39	47,90	0,01	2,74	0,01	1,16	0,00	0,02	20,68	12,12	25,59	0,77	179,11	4,00	0,01	0,00	18	2019
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	180/15	7,03	5,77	7,10	110,64	0,05	9,85	0,22	1,11	0,00	0,07	45,20	21,57	75,45	1,32	329,72	5,77	0,03	0,00	15	2019
АЗУ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	40	10,75	6,33	3,66	117,37	0,03	0,62	0,02	0,38	0,06	0,06	10,48	11,14	80,57	1,19	188,94	3,79	0,03	0,00	83	2019
РИС ОТВАРНОЙ	100	2,47	4,13	25,87	150,67	0,02	0,00	0,02	0,27	0,08	0,02	5,09	16,32	49,77	0,35	36,80	0,50	0,02	0,00	54	2019
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,00	0,00	18,53	74,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,62	1,76	4,32	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	58	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,51	0,42	15,58	76,00	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	4	2019
Итого за прием пищи:	603	23,71	19,14	76,13	576,70	0,11	13,21	0,27	2,92	0,14	0,17	92,07	62,91	235,70	3,63	735,08	14,06	0,09	0,00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	4,70	2,87	41,52	210,69	0,06	0,12	0,02	0,26	0,08	0,05	27,18	8,95	48,40	0,62	102,11	2,46	0,01	0,01	68	2019
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,35	1,94	10,70	70,20	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	0,09	87,09	11,64	61,31	0,43	129,64	7,20	0,00	0,00	64	2019
Итого за прием пищи:	250	7,05	4,81	52,22	280,89	0,08	0,56	0,03	0,26	0,08	0,14	114,27	20,59	109,71	1,05	231,75	9,66	0,01	0,01		
Всего за день:		43,40	39,44	187,93	1 288,96	0,27	14,42	0,38	4,13	0,39	0,47	352,04	107,14	471,49	5,57	1 203,82	35,48	0,11	0,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,68	0,04	42,54	0,00	0,00	0,04	0,13	0,09	0,01	0,72	0,00	1,14	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	1	2019
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,23	5,44	21,65	153,13	0,06	0,44	0,03	0,38	0,06	0,10	94,93	22,26	97,42	0,45	156,01	8,22	0,01	0,00	23	2019
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,35	1,94	10,70	70,20	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	0,09	87,09	11,64	61,31	0,43	129,64	7,20	0,00	0,00	64	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	1,08	21,52	110,00	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	3	2019
Итого за прием пищи:	376	9,69	13,14	53,91	375,87	0,08	0,88	0,08	0,51	0,15	0,20	182,74	33,90	159,87	0,89	286,55	15,42	0,01	0,00		
Обед																					
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С ПТИЦЕЙ	180	5,10	5,23	6,65	94,35	0,02	0,71	0,21	0,86	0,00	0,04	18,17	9,58	41,72	0,45	87,09	1,63	0,03	0,00	9	2019
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР	80	12,64	10,08	14,24	208,00	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	42	2019
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,35	2,45	12,29	86,93	0,05	32,18	0,11	0,25	0,05	0,07	82,64	29,03	56,96	1,78	374,18	5,93	0,02	0,00	47	2019
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,45	0,00	16,29	66,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,38	1,62	0,00	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	60	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,51	0,42	15,58	76,00	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	4	2019
Итого за прием пищи:	628	24,05	18,18	65,05	532,16	0,07	32,89	0,32	1,11	0,05	0,11	108,19	40,23	98,68	2,21	461,96	7,56	0,05	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	30,63	9,24	22,53	300,89	0,06	0,37	0,08	0,42	0,14	0,31	219,10	33,40	284,60	0,98	214,61	2,59	0,04	0,03	31	2019
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	2,10	2,47	16,15	95,45	0,01	0,12	0,01	0,07	0,02	0,10	82,89	9,18	59,13	0,05	109,50	2,10	0,01	0,00	80	2019
ЧАЙ	180	0,19	0,10	14,58	58,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	3,89	7,78	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	65	2019
Итого за прием пищи:	360	32,92	11,81	53,26	454,66	0,07	0,49	0,09	0,49	0,16	0,41	306,85	46,47	351,51	2,00	324,11	4,69	0,05	0,03		
Всего за день:		66,66	43,13	172,22	1 362,69	0,22	34,26	0,49	2,11	0,36	0,72	597,78	120,60	610,06	5,10	1 072,62	27,67	0,11	0,03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мкг		
Завтрак																					
Сыр (порциями)	12	2,94	3,42	0,00	42,54	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	2	2019
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,47	5,08	14,87	119,32	0,03	0,42	0,03	0,39	0,06	0,09	89,06	11,55	67,93	0,20	133,32	7,20	0,00	0,00	22	2019
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,74	3,03	14,74	102,02	0,04	0,65	0,02	0,00	0,00	0,13	132,54	17,71	97,15	0,24	193,16	11,25	0,00	0,00	81	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	1,06	21,52	110,00	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	3	2019
Итого за прием пищи:	362	13,23	12,61	51,13	373,88	0,07	1,07	0,05	0,39	0,06	0,22	221,60	29,26	165,08	0,44	326,48	18,45	0,00	0,00		
Обед																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,20	0,08	2,52	15,52	0,03	1,60	0,00	0,48	0,00	0,02	7,20	7,56	22,32	0,26	39,60	0,00	0,00	0,00	16	2019
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	180/16	1,45	5,06	9,91	91,57	0,05	3,79	0,13	1,36	0,00	0,04	25,11	15,57	37,98	0,58	282,86	3,43	0,02	0,00	91	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	150/20	8,43	8,37	21,69	197,83	0,13	10,80	0,24	0,56	0,12	0,11	30,30	36,59	121,64	2,00	831,54	9,12	0,06	0,00	48	2019
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,18	0,18	11,15	48,06	0,01	1,84	0,00	0,29	0,00	0,01	13,02	4,71	4,55	0,91	128,55	0,92	0,00	0,00	81	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,51	0,42	15,58	76,00	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	4	2019
Итого за прием пищи:	623	13,77	14,11	60,85	428,96	0,22	16,03	0,37	2,69	0,12	0,16	75,63	64,43	186,49	3,74	1 282,55	13,47	0,06	0,00		
Полдник																					
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	14,66	15,11	9,61	234,09	0,16	9,74	4,59	4,27	0,23	1,13	33,57	17,23	215,72	4,39	267,42	8,81	0,14	0,03	290	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,14	0,00	9,06	37,68	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	10,59	3,94	4,70	0,41	21,29	0,00	0,00	0,00	66	2019
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,40	8,73	32,01	223,10	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	78	2019
Итого за прием пищи:	305	18,20	23,84	50,68	494,87	0,16	10,56	4,59	4,27	0,23	1,14	44,16	21,17	220,42	4,80	288,71	8,81	0,14	0,03		
Всего за день:		45,20	50,56	162,66	1 297,73	0,45	29,66	5,01	7,35	0,41	1,54	341,39	114,86	571,99	8,98	1 897,74	40,73	0,22	0,03		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,03	4,68	0,04	42,54	0,00	0,00	0,04	0,13	0,09	0,01	0,72	0,00	1,14	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	1	2019
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	150	6,75	7,23	26,29	197,85	0,13	0,52	0,04	2,24	0,08	0,16	113,73	69,46	159,28	2,13	268,71	10,06	0,01	0,00	21	2019
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,35	1,94	10,70	70,20	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	0,09	87,09	11,64	61,31	0,43	129,64	7,20	0,00	0,00	64	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	1,08	21,52	110,00	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	3	2019
Итого за прием пищи:	376	12,21	14,93	58,55	420,59	0,15	0,96	0,09	2,37	0,17	0,26	201,54	81,10	221,71	2,57	399,25	17,26	0,01	0,00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	180/15	7,49	5,81	13,40	137,58	0,06	5,85	0,22	1,20	0,00	0,08	51,04	31,18	95,29	1,90	502,82	9,81	0,04	0,00	8	2019
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,03	5,57	14,04	149,08	0,03	0,66	0,00	1,19	0,00	0,06	28,45	11,13	79,21	0,97	174,49	4,73	0,02	0,00	40	2019
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,47	3,61	16,45	109,16	0,08	12,85	0,39	0,35	0,06	0,07	40,83	28,66	67,21	1,31	516,60	5,99	0,04	0,00	53	2019
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	180	0,00	0,00	18,53	74,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,62	1,76	4,32	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	58	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,51	0,42	15,58	76,00	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	4	2019
Итого за прием пищи:	613	22,50	15,41	78,00	545,94	0,17	19,36	0,61	2,74	0,06	0,21	130,94	72,73	246,03	4,18	1 194,42	20,53	0,10	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,34	4,60	28,78	173,87	0,05	0,05	0,02	0,61	0,08	0,03	19,30	6,93	41,26	0,41	65,45	1,74	0,01	0,01	82	2019
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	63	2019
Итого за прием пищи:	240	5,24	4,78	46,96	251,27	0,07	3,65	0,02	0,61	0,08	0,05	31,90	14,13	53,86	2,93	281,45	3,54	0,01	0,01		
Всего за день:		39,95	35,12	183,51	1 217,80	0,39	23,97	0,72	5,72	0,31	0,52	364,38	167,96	521,60	9,68	1 875,12	41,33	0,12	0,01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,03	4,68	0,04	42,54	0,00	0,00	0,04	0,13	0,09	0,01	0,72	0,00	1,14	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	1	2019
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,64	4,77	11,83	105,55	0,03	0,51	0,03	0,07	0,05	0,11	103,68	11,30	71,56	0,10	143,72	8,82	0,00	0,00	13	2019
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,74	3,03	14,74	102,02	0,04	0,65	0,02	0,00	0,00	0,13	132,54	17,71	97,15	0,24	193,16	11,25	0,00	0,00	61	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	1,08	21,52	110,00	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	3	2019
Итого за прием пищи:	376	10,49	13,56	48,13	360,11	0,07	1,16	0,09	0,20	0,14	0,25	236,94	29,01	169,85	0,35	337,78	20,07	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И МЯСОМ	180/15	7,35	4,37	11,71	117,14	0,08	5,90	0,19	1,20	0,08	0,09	25,07	23,92	87,47	1,39	490,50	6,46	0,04	0,00	12	2019
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	40	12,05	5,19	5,19	118,52	0,03	0,58	0,14	0,40	0,03	0,06	10,85	13,48	90,23	1,32	210,36	4,43	0,03	0,00	38	2019
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,82	2,54	17,74	109,36	0,10	0,00	0,01	2,17	0,03	0,06	10,76	58,34	86,53	2,03	122,16	1,06	0,01	0,00	44	2019
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,00	0,00	18,53	74,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,62	1,76	4,32	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	58	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,51	0,42	15,58	76,00	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	4	2019
Итого за прием пищи:	553	25,83	12,52	68,75	495,14	0,21	6,48	0,34	3,77	0,14	0,21	57,30	97,50	268,55	4,74	823,53	11,95	0,08	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,34	4,60	28,78	173,87	0,05	0,05	0,02	0,61	0,08	0,03	19,30	6,93	41,26	0,41	65,45	1,74	0,01	0,01	82	2019
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,35	1,94	10,70	70,20	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	0,09	87,09	11,64	61,31	0,43	129,64	7,20	0,00	0,00	64	2019
Итого за прием пищи:	240	6,69	6,54	39,48	244,07	0,07	0,49	0,03	0,61	0,08	0,12	106,39	18,57	102,57	0,84	195,09	8,94	0,01	0,01		
Всего за день:		43,01	32,62	156,36	1 099,32	0,35	8,13	0,46	4,58	0,36	0,58	400,63	145,08	540,97	5,93	1 356,40	40,96	0,09	0,01		

7 день

Прим. пицц. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецепт-карты	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИОН)	8	0.03	4.68	0.04	42.54	0.00	0.00	0.04	0.13	0.00	0.01	0.72	0.00	1.14	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2019
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРМОТЕС" ЯОДОВАЯ	180	4.24	5.96	16.66	107.36	0.06	0.42	0.03	0.82	0.06	0.10	94.46	26.72	107.46	0.69	172.16	8.19	0.01	0.00	24	2019
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.10	0.00	6.96	26.29	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	3.17	3.71	0.37	13.01	0.00	0.00	0.00	66	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.06	1.06	21.62	110.00	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	3	2019
Итого за прием пищи:	376	7.40	11.72	46.06	316.19	0.06	0.44	0.07	0.75	0.16	0.11	102.88	31.89	112.31	1.07	186.07	8.19	0.01	0.00		
Обед																					
КАША ОВСЯНАЯ	80	0.95	2.49	8.39	47.80	0.01	2.74	0.01	1.16	0.00	0.02	30.88	12.12	26.59	0.77	179.11	4.00	0.01	0.00	19	2019
СУПЕДУШОК С ГРЕНОМ И ПТИЦЕЙ	180	6.32	7.83	12.76	166.99	0.03	0.66	0.23	1.21	0.44	0.11	30.16	11.82	75.49	0.88	111.62	6.57	0.04	0.01	14	2019
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ КОР	80	12.64	10.08	14.24	208.00	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	42	2019
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3.65	4.21	23.26	146.86	0.04	0.00	0.02	0.82	0.06	0.02	10.35	6.52	27.72	0.63	42.79	0.51	0.01	0.01	50	2019
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.45	0.00	16.29	66.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.38	1.62	0.00	0.00	0.69	0.00	0.00	0.00	60	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.51	0.42	16.68	76.00	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	4	2019
Итого за прием пищи:	626	26.62	26.03	67.64	700.63	0.08	3.40	0.26	3.19	0.52	0.15	68.51	31.04	128.80	2.28	354.21	10.08	0.06	0.02		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	30.60	6.24	32.63	300.80	0.06	0.37	0.06	0.42	0.14	0.31	218.10	33.40	264.60	0.98	214.61	2.09	0.04	0.03	31	2019
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	2.10	2.47	16.16	95.45	0.01	0.12	0.01	0.07	0.02	0.19	82.89	9.18	59.13	0.36	109.50	2.10	0.01	0.00	80	2019
ЧАЙ	180	0.16	0.10	14.68	58.32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.86	3.69	7.78	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	66	2019
Итого за прием пищи:	360	32.82	11.81	63.26	454.56	0.07	0.49	0.06	0.49	0.16	0.41	306.89	46.47	331.51	2.30	324.11	4.69	0.05	0.03		
Всего за день:		65.65	48.56	185.88	1 473.48	0.23	4.33	0.42	4.43	0.63	0.57	478.24	109.44	592.62	5.36	644.39	22.96	0.12	0.05		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,03	4,68	0,04	42,54	0,00	0,00	0,04	0,13	0,09	0,01	0,72	0,00	1,14	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	1	2019	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,61	5,52	21,00	152,72	0,09	0,42	0,03	0,63	0,06	0,09	91,84	25,26	102,79	0,66	162,02	8,15	0,01	0,00	26	2019	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,10	3,40	13,81	103,45	0,03	0,65	0,02	0,00	0,00	0,14	130,52	23,56	104,74	0,60	220,47	11,25	0,00	0,00	56	2019	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,06	1,06	21,52	110,00	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	3	2019	
Итого за прием пищи:	376	11,82	14,68	56,37	408,71	0,12	1,07	0,09	0,76	0,15	0,24	223,08	48,82	208,67	1,27	383,39	19,40	0,01	0,00			
Обед																						
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,67	2,48	3,51	39,65	0,02	1,45	0,73	1,32	0,00	0,03	19,94	14,44	23,96	0,45	105,64	2,26	0,02	0,00	17	2019	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	180/15	4,84	3,26	9,07	86,04	0,06	4,52	0,20	1,17	0,00	0,05	22,77	19,80	62,94	1,00	352,92	4,17	0,03	0,00	10	2019	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,75	7,10	14,59	172,34	0,04	0,39	0,00	1,73	0,00	0,07	24,38	16,48	100,14	1,51	194,33	4,52	0,02	0,00	39	2019	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,43	4,36	21,42	139,20	0,12	10,18	0,03	0,21	0,06	0,11	48,68	29,87	91,33	1,17	761,74	9,40	0,03	0,00	51	2019	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,18	0,18	11,15	48,06	0,01	1,84	0,00	0,29	0,00	0,01	13,02	4,71	4,55	0,91	128,55	0,92	0,00	0,00	81	2019	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,51	0,42	15,56	76,00	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	4	2019	
Итого за прием пищи:	663	23,38	17,80	75,32	561,29	0,25	16,38	0,96	4,72	0,06	0,27	128,79	85,30	282,92	5,04	1 543,18	21,27	0,10	0,00			
Полдник																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	9,42	12,24	2,17	156,83	0,05	0,19	0,20	1,47	1,57	0,30	72,89	11,50	144,62	1,58	148,59	16,84	0,03	0,02	28	2019	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2,35	1,94	10,70	70,20	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	0,09	87,09	11,64	61,31	0,43	129,64	7,20	0,00	0,00	64	2019	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,40	6,73	32,01	223,10	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	78	2019	
Итого за прием пищи:	320	15,17	22,91	44,88	450,13	0,07	0,63	0,21	1,47	1,57	0,39	159,98	23,14	206,93	2,01	278,23	24,04	0,03	0,02			
Всего за день:		50,37	55,39	176,57	1 420,13	0,44	20,08	1,26	6,95	1,78	0,90	511,85	157,26	697,52	8,32	2 204,80	64,71	0,14	0,02			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,03	4,68	0,04	42,54	0,00	0,00	0,04	0,13	0,09	0,01	0,72	0,00	1,14	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	1	2019
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	150	6,75	7,23	26,29	197,85	0,13	0,52	0,04	2,24	0,08	0,16	113,73	69,46	159,26	2,13	268,71	10,06	0,01	0,00	21	2019
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,35	1,94	10,70	70,20	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	0,09	87,09	11,64	61,31	0,43	129,64	7,20	0,00	0,00	64	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	1,08	21,52	110,00	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	3	2019
Итого за прием пищи:	376	12,21	14,93	58,55	420,59	0,15	0,96	0,09	2,37	0,17	0,26	201,54	81,10	221,71	2,57	399,25	17,26	0,01	0,00		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,95	2,49	5,39	47,90	0,01	2,74	0,01	1,16	0,00	0,02	20,68	12,12	25,59	0,77	179,11	4,00	0,01	0,00	18	2019
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180/15	5,21	3,34	12,60	102,35	0,06	4,26	0,14	1,04	0,00	0,05	18,98	17,33	56,95	0,93	351,51	4,11	0,03	0,00	11	2019
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	13,71	4,63	11,59	145,76	0,04	0,31	0,01	0,50	0,11	0,09	17,44	18,78	119,13	1,51	220,98	5,83	0,04	0,00	82	2022
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,66	1,99	3,04	32,94	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	10,82	1,64	8,17	0,06	15,93	0,96	0,00	0,00	371	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,00	0,00	18,53	74,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,62	1,76	4,32	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	58	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,51	0,42	15,58	76,00	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	4	2019
Итого за прием пищи:	613	23,04	12,87	66,73	479,07	0,12	7,32	0,17	2,70	0,11	0,17	78,54	51,63	214,16	3,27	768,04	14,90	0,08	0,00		
Полдник																					
ОЛАДЬИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	5,01	5,83	28,74	187,45	0,06	0,16	0,01	1,94	0,05	0,06	40,52	9,33	57,11	0,44	95,96	3,75	0,01	0,01	69	2019
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	2,10	2,47	16,15	95,45	0,01	0,12	0,01	0,07	0,02	0,10	82,89	9,18	59,13	0,05	109,50	2,10	0,01	0,00	80	2019
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	63	2019
Итого за прием пищи:	270	8,01	8,48	63,07	360,30	0,09	3,88	0,02	2,01	0,07	0,18	136,01	25,71	128,84	3,01	421,46	7,65	0,02	0,01		
Всего за день:		43,26	36,28	188,35	1 259,96	0,36	12,16	0,28	7,08	0,35	0,61	416,09	158,44	564,71	8,85	1 588,75	39,81	0,11	0,01		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,94	3,42	0,00	42,54	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	2	2019
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,49	5,14	19,58	139,17	0,03	0,42	0,03	0,17	0,06	0,09	88,03	17,67	83,05	0,25	135,71	7,45	0,01	0,00	27	2019
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,74	3,03	14,74	102,02	0,04	0,65	0,02	0,00	0,00	0,13	132,54	17,71	97,15	0,24	193,16	11,25	0,00	0,00	64	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	1,08	21,52	110,00	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	3	2019
Итого за прием пищи:	382	13,25	12,67	55,84	393,73	0,07	1,07	0,05	0,17	0,06	0,22	220,57	35,38	180,20	0,49	328,87	18,70	0,01	0,00		
Обед																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,20	0,08	2,52	15,52	0,03	1,60	0,00	0,48	0,00	0,02	7,20	7,56	22,32	0,25	39,60	0,00	0,00	0,00	16	2019
БОРЩ С МЯСОМ	180/15	6,91	5,73	9,47	119,27	0,04	5,82	0,20	1,14	0,00	0,07	42,02	22,54	76,02	1,41	342,43	6,80	0,03	0,00		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	14,36	6,34	11,17	159,91	0,10	0,95	0,25	2,35	0,20	0,13	48,32	50,96	216,26	1,60	398,50	111,22	0,47	0,01	241	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,43	4,36	21,42	139,20	0,12	10,18	0,03	0,21	0,06	0,11	48,68	29,87	91,33	1,17	761,74	9,40	0,03	0,00	51	2019
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,45	0,00	16,29	66,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,38	1,62	0,00	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	60	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,51	0,42	15,58	76,00	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	4	2019
Итого за прием пищи:	673	28,86	16,93	76,45	576,78	0,29	18,55	0,48	4,18	0,26	0,33	153,60	112,55	405,93	4,43	1 542,96	127,42	0,53	0,01		
Полдник																					
КОВРИЖКА С ПОВИДЛОМ	65	4,16	7,07	52,37	289,76	0,05	0,07	0,04	0,37	0,15	0,03	17,33	7,23	37,43	0,56	81,46	1,41	0,01	0,01	32	2019
ЧАЙ	180	0,19	0,10	14,58	58,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	3,89	7,78	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	65	2019
Итого за прием пищи:	245	4,35	7,17	66,95	348,08	0,05	0,07	0,04	0,37	0,15	0,03	22,19	11,12	45,21	1,53	81,46	1,41	0,01	0,01		
Всего за день:		46,46	36,77	199,24	1 318,59	0,41	19,69	0,57	4,72	0,47	0,58	396,36	159,05	631,34	6,45	1 953,29	147,53	0,55	0,02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, 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	503,45	416,44	1 822,49	13 155,74	3,66	185,37	10,18	54,21	5,76	7,33	4 368,73	1 451,35	6 016,79	72,79	16 347,77	614,32	2,16	0,22
Среднее значение за период	50,35	41,64	182,25	1 315,57	0,37	18,54	1,02	5,42	0,58	0,73	436,87	145,14	601,68	7,28	1 634,78	61,43	0,22	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %	15.3	28.5	56.2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
Группы от 3 до 7 лет	374	628	293