

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

I день

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур			
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг		
																					0,05	44,88
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,95	0,05	44,88	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	0,00	1	2019
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	100/9	5,82	6,92	23,29	178,70	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	0,01	50	2019
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,70	3,03	14,50	100,91	0,04	0,65	0,02	0,00	0,13	132,16	17,10	95,72	0,21	191,12	11,25	0,00	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	12,66	15,98	59,36	434,49	0,08	0,65	0,08	0,95	0,17	145,32	23,03	124,65	0,86	234,95	11,76	0,01	0,01	0,01			
II Завтрак																						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00	0,00	75	2019
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00	0,00		
Обед																						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	180/15	6,16	7,93	7,10	125,19	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	0,00	15	2019
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	13,82	6,26	9,86	151,45	0,09	0,74	0,02	2,45	0,11	43,92	49,23	212,51	1,36	382,95	114,45	0,48	0,01	0,00	83	2023	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,45	4,53	21,42	140,72	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	0,00	51	2019
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	0,00	18	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	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:	683	26,89	21,63	77,88	615,38	0,27	23,51	0,28	4,93	0,17	169,10	114,55	409,20	4,62	1654,03	133,62	0,55	0,01	0,00			
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,65	14,64	22,54	333,54	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	0,00	31	2019
СТУЩЕННОЕ 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	0,00	80	2019
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	0,00	63	2019
Итого за прием пищи:	330	29,50	17,26	53,84	493,49	0,09	3,49	0,09	0,49	0,16	0,43	312,49	48,58	354,23	3,13	504,11	6,19	0,05	0,03	0,00		
Всего за день:		69,57	55,39	203,82	1604,46	0,48	40,65	0,46	7,19	0,50	0,93	647,71	196,56	902,38	11,47	2754,49	154,17	0,62	0,05	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Жир, г			В1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
		Белки, г	Углеводы, г																	
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,95	0,05	44,88	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	4,25	5,62	21,65	154,65	0,06	0,44	0,38	0,06	0,10	94,93	22,26	97,42	0,45	156,01	8,22	0,01	0,00	23	2019
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,10	3,40	13,81	103,45	0,03	0,65	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	3,08	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	3	2019
Итого за прием пищи:	376	11,49	15,05	57,03	412,98	0,09	1,09	0,51	0,15	0,25	226,17	45,82	203,30	1,06	377,38	19,47	0,01	0,00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,65	0,13	13,13	55,90	0,01	2,60	0,00	0,00	0,01	9,10	5,20	9,10	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00	63	2019
Итого за прием пищи:	130	0,65	0,13	13,13	55,90	0,01	2,60	0,00	0,00	0,01	9,10	5,20	9,10	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00		
Обед																				
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С ПТИЦЕЙ	180	5,10	5,23	6,65	94,35	0,02	0,71	0,21	0,86	0,04	18,17	9,58	41,72	0,45	87,09	1,63	0,03	0,00	9	2019
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ 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	42	2019
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,66	4,38	16,12	115,43	0,09	14,24	0,26	0,34	0,08	44,17	28,97	70,74	1,40	549,15	6,20	0,04	0,00	53	2019
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30	42,30	0,90	0,01	0,00	20	2019
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,18	0,18	11,15	48,06	0,01	1,84	0,00	0,29	0,00	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	4	2019
Итого за прием пищи:	658	23,33	20,32	64,49	546,04	0,13	19,79	0,47	1,52	0,08	82,26	47,46	129,61	3,06	807,09	9,65	0,08	0,00		
Полдник																				
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	4,71	2,95	41,52	211,37	0,06	0,12	0,02	0,26	0,08	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	87,09	11,64	61,31	0,43	129,64	7,20	0,00	0,00	64	2019
Итого за прием пищи:	250	7,06	4,89	52,22	281,57	0,08	0,56	0,03	0,26	0,08	114,27	20,59	109,71	1,05	231,75	9,66	0,01	0,01		
Всего за день:		42,53	40,39	186,87	1 296,49	0,31	24,04	0,59	2,29	0,31	431,80	119,07	451,72	6,99	1 572,22	40,08	0,10	0,01		

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
																				В12, мг	Ca, мг	Mg, 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,49	5,26	14,88	120,83	0,03	0,42	0,39	0,06	89,06	11,55	67,93	0,20	133,3 ₂	7,20	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2019			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,70	3,03	14,50	100,91	0,04	0,65	0,02	0,00	132,1 ₆	17,10	95,72	0,21	191,1 ₂	11,25	0,00	0,00	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	3	2019				
Итого за прием пищи:	382	13,21	12,79	50,90	374,28	0,07	1,07	0,39	0,06	221,2₂	28,65	163,6₅	0,41	324,4₄	18,45	0,00	0,00	0,00	0,00					
II Завтрак																								
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,82	20,80	10,40	14,30	2,86	361,4 ₀	2,60	0,01	0,00	0,00	75	2019				
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,82	20,80	10,40	14,30	2,86	361,4₀	2,60	0,01	0,00	0,00						
Обед																								
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	180/15	5,96	8,94	9,91	144,43	0,06	3,79	0,13	1,50	27,02	19,97	75,58	1,12	364,3 ₆	5,23	0,03	0,00	0,00	91	2008				
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	150/20	7,35	10,92	19,95	207,77	0,12	9,92	0,24	0,55	29,31	34,31	115,8 ₉	1,90	769,0 ₆	8,57	0,05	0,00	0,00	48	2019				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	40	1,20	0,08	2,52	15,52	0,03	1,60	0,00	0,48	7,20	7,56	22,32	0,25	39,60	0,00	0,00	0,00	0,00	16	2019				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,45	0,00	16,29	66,88	0,00	0,00	0,00	0,00	7,38	1,62	0,00	0,00	0,69	0,00	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	4	2019				
Итого за прием пищи:	623	17,47	20,36	64,25	510,60	0,21	15,31	0,37	2,53	70,91	63,46	213,7₉	3,27	1173,7₁	13,80	0,08	0,00	0,00						
Полдник																								
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	14,67	15,15	6,01	234,46	0,16	9,74	4,59	4,27	34,23	17,27	215,8 ₅	4,39	267,4 ₃	8,81	0,14	0,03	0,00	290	2008				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,14	0,00	9,06	37,68	0,00	0,82	0,00	0,00	10,59	3,94	4,70	0,41	21,29	0,00	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	78	2019				
Итого за прием пищи:	305	18,21	23,88	47,08	495,24	0,16	10,56	4,59	4,27	44,82	21,21	220,5₅	4,80	288,7₂	8,81	0,14	0,03	0,00						
Всего за день:		49,41	57,55	174,97	1441,22	0,48	39,94	5,02	8,01	357,7₅	123,7₂	612,2₉	11,34	2148,2₇	43,66	0,23	0,03	0,00						

4 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
																						В1, мг
Завтрак																						
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	6	0,06	4,95	0,05	44,88	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	0,00	1	2019
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	150	6,77	7,45	26,29	199,74	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	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	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	0,00	3	2019
Итого за прием пищи:	376	12,26	15,42	58,56	424,82	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	0,00		
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,65	0,13	13,13	55,90	0,01	2,60	0,00	0,00	0,00	0,01	9,10	5,20	9,10	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00	0,00	63	2019
Итого за прием пищи:	130	0,65	0,13	13,13	55,90	0,01	2,60	0,00	0,00	0,00	0,01	9,10	5,20	9,10	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	180/15	6,61	7,97	13,40	152,13	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	0,00	8	2019
АЗУ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	40	7,84	9,47	3,51	130,64	0,02	0,54	0,02	0,34	0,06	0,05	9,39	9,66	69,00	1,02	162,62	3,23	0,02	0,00	0,00	83	2019
РИС ОТВАРНОЙ	100	2,49	4,35	25,88	152,56	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	0,00	54	2019
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	0,00	17	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	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	0,00	4	2019
Итого за прием пищи:	603	20,12	24,69	80,41	625,10	0,12	7,84	0,99	3,13	0,14	0,18	96,08	73,36	242,34	3,72	808,39	15,80	0,10	0,00	0,00		
Полдник																						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,36	4,75	28,78	175,16	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	0,00	0,00	82	2019
КОМПЛОТ 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	0,00	81	2019
Итого за прием пищи:	240	4,54	4,93	39,93	223,22	0,06	1,89	0,02	0,90	0,08	0,04	32,32	11,64	45,81	1,32	194,00	2,66	0,01	0,00	0,00		
Всего за день:		37,57	45,17	192,03	1329,04	0,34	13,29	1,10	6,40	0,39	0,49	339,04	171,30	518,96	9,43	1557,64	37,02	0,12	0,01	0,01		

Принем 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,63	5,69	21,00	154,24	0,09	0,42	0,63	0,06	0,09	91,84	25,26	102,79	0,66	162,02	8,15	0,01	0,00	0,00	26	2019
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,70	3,03	14,50	100,91	0,04	0,65	0,02	0,00	0,13	132,16	17,10	95,72	0,21	191,12	11,25	0,00	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	3	2019	
Итого за прием пищи:	382	14,35	13,22	57,02	407,69	0,13	1,07	0,05	0,63	0,06	224,00	42,36	198,51	0,87	353,14	19,40	0,01	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00	75	2019	
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00			
Обед																					
СУПИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	180/15	5,90	6,04	9,07	114,38	0,07	4,52	0,20	1,22	0,00	23,46	21,38	76,47	1,20	382,26	4,82	0,03	0,00	10	2019	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	13,54	6,35	11,06	156,39	0,09	0,91	0,24	2,48	0,11	47,66	49,55	204,99	1,50	382,81	107,39	0,45	0,01	241	2008	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,45	4,53	21,42	140,72	0,12	10,18	0,03	0,21	0,06	48,68	29,87	91,33	1,17	761,74	9,40	0,03	0,00	51	2019	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,95	2,49	5,39	47,90	0,01	2,74	0,01	1,16	0,00	20,68	12,12	25,59	0,77	179,11	4,00	0,01	0,00	18	2019	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,45	0,00	16,29	66,88	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	4	2019	
Итого за прием пищи:	683	26,80	19,83	78,81	602,27	0,29	18,35	0,48	5,07	0,17	147,86	114,54	398,38	4,64	1706,61	125,61	0,52	0,01			
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	7,95	6,10	28,85	202,85	0,06	0,12	0,03	0,27	0,10	55,41	11,44	82,45	0,51	104,19	3,30	0,01	0,02	68	2019	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	7,13	29,94	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	8,17	3,41	4,70	0,41	21,06	0,00	0,00	0,00	66	2019	
Итого за прием пищи:	250	8,09	6,10	35,98	232,79	0,06	0,94	0,03	0,27	0,10	63,58	14,85	87,15	0,92	125,25	3,30	0,01	0,02			
Всего за день:		49,76	39,67	184,55	1303,85	0,52	33,36	0,57	6,79	0,33	456,24	182,15	698,34	9,29	2546,40	150,91	0,55	0,03			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г		Жиры, 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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																	
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,95	0,05	44,88	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	3,65	4,90	11,83	106,68	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
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	9,14	12,87	44,10	331,76	0,05	0,95	0,08	0,20	0,14	0,21	191,49	22,94	134,01	0,54	274,26	16,02	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00	75	2019
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И МЯСОМ	180/15	6,47	6,52	11,71	131,69	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	10,24	9,76	5,19	149,54	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	3,93	2,62	17,74	110,11	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
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	0,00	0,01	6,90	4,20	12,60	0,30	42,30	0,90	0,01	0,00	20	2019
КИСЕЛЬ ФЛОДОВО-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:	583	23,39	19,35	69,50	545,66	0,22	9,48	0,34	3,80	0,14	0,22	64,20	101,70	281,15	5,04	865,83	12,85	0,09	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,65	14,64	22,54	333,54	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
СТУЩЕННОЕ 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	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	63	2019
Итого за прием пищи:	330	29,50	17,26	53,84	493,49	0,09	3,49	0,09	0,49	0,16	0,43	312,49	48,58	354,23	3,13	504,11	6,19	0,05	0,03		
Всего за день:		62,55	50,00	180,18	1 432,01	0,40	26,92	0,52	5,31	0,44	0,89	588,98	183,62	783,69	11,57	2 005,60	37,66	0,15	0,03		

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	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	0,06	4,95	0,05	44,88	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	0,00	1	2019
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,26	6,13	16,55	138,87	0,08	0,42	0,62	0,06	0,10	94,46	28,72	107,46	0,69	172,16	8,19	0,01	0,00	0,00	24	2019
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,70	3,03	14,50	100,91	0,04	0,65	0,00	0,00	0,13	132,16	17,10	95,72	0,21	191,12	11,25	0,00	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	3	2019	
Итого за прием пищи:	376	11,10	15,19	52,62	394,66	0,12	1,07	0,75	0,15	0,24	227,34	45,82	204,32	0,91	364,18	19,44	0,01	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,65	0,13	13,13	55,90	0,01	2,60	0,00	0,00	0,01	9,10	5,20	9,10	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00	0,00	63	2019
Итого за прием пищи:	130	0,65	0,13	13,13	55,90	0,01	2,60	0,00	0,00	0,01	9,10	5,20	9,10	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП(БУЛЬОН) С ГРЕНКАМИ И ПТИЦЕЙ	180	8,32	7,83	12,76	155,99	0,03	0,66	1,21	0,44	0,11	30,10	11,82	75,49	0,88	111,62	5,57	0,04	0,01	0,00	14	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
МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ	100	3,68	4,43	23,29	147,75	0,04	0,00	0,82	0,08	0,02	10,35	5,52	27,72	0,63	42,79	0,51	0,01	0,01	0,01	50	2019
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,95	2,49	5,39	47,90	0,01	2,74	1,16	0,00	0,02	20,68	12,12	25,59	0,77	179,11	4,00	0,01	0,00	0,00	18	2019
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,18	0,18	11,15	48,06	0,01	1,84	0,29	0,00	0,01	13,02	4,71	4,55	0,91	128,55	0,92	0,00	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	4	2019	
Итого за прием пищи:	628	28,28	25,43	82,41	683,70	0,09	5,24	3,48	0,52	0,16	74,15	34,17	133,35	3,19	462,07	11,00	0,06	0,02			
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,36	4,75	28,78	175,16	0,05	0,05	0,61	0,08	0,03	19,30	6,93	41,26	0,41	65,45	1,74	0,01	0,01	0,00	82	2019
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	7,13	29,94	0,00	0,82	0,00	0,00	0,01	8,17	3,41	4,70	0,41	21,06	0,00	0,00	0,00	0,00	66	2019
Итого за прием пищи:	240	4,50	4,75	35,91	205,10	0,05	0,87	0,61	0,08	0,04	27,47	10,34	45,96	0,82	86,51	1,74	0,01	0,01	0,00		
Всего за день:		44,53	45,50	184,07	1339,36	0,27	9,78	4,84	0,75	0,45	338,06	95,53	392,73	6,74	1068,76	33,48	0,08	0,03			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции			В1, 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					
	Белки, г	Жиры, г																	Углеводы, г		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,95	0,05	44,88	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	0,00	1	2019
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,63	5,69	21,00	154,24	0,09	0,42	0,63	0,06	0,09	91,84	25,26	102,7	0,66	162,0	8,15	0,01	0,00	0,00	26	2019
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,10	3,40	13,81	103,45	0,03	0,65	0,00	0,00	0,14	130,5	23,56	104,7	0,60	220,4	11,25	0,00	0,00	0,00	56	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	11,87	15,12	56,38	412,57	0,12	1,07	0,76	0,15	0,24	223,0	48,82	208,6	1,27	383,3	19,40	0,01	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	20,80	10,40	14,30	2,86	361,4	2,60	0,01	0,00	0,00	75	2019
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	20,80	10,40	14,30	2,86	361,4	2,60	0,01	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180/15	6,28	6,12	12,60	130,70	0,06	4,26	0,14	1,09	0,00	19,66	18,91	70,49	1,12	380,8	4,76	0,03	0,00	0,00	11	2019
КОГЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,28	10,72	14,59	196,78	0,04	0,39	0,00	1,73	0,00	24,38	16,48	100,1	1,51	194,3	4,52	0,02	0,00	0,00	39	2019
КАРТОФЕЛЬ ПО ДЕРЕВЕНСКИ	130	2,81	3,66	22,93	136,21	0,13	11,60	0,00	1,49	0,00	16,03	30,19	76,36	1,33	823,6	7,25	0,04	0,00	0,00	49	2019
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,67	2,48	3,51	39,65	0,02	1,45	0,73	1,32	0,00	19,94	14,44	23,96	0,45	105,6	2,26	0,02	0,00	0,00	17	2019
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,45	0,00	16,29	66,88	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	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:	663	23,00	23,40	85,50	646,22	0,25	17,70	0,87	5,63	0,00	87,39	81,64	270,9	4,41	1 505,1	18,79	0,11	0,00	0,00		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	9,83	12,80	2,83	166,06	0,05	0,26	0,21	1,47	1,57	87,17	13,06	154,7	1,59	169,0	18,10	0,03	0,02	0,00	28	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,54	0,54	10,76	55,00	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,35	1,94	10,70	70,20	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	87,09	11,64	61,31	0,43	129,6	7,20	0,00	0,00	0,00	64	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:	340	17,12	24,01	56,30	514,36	0,07	0,70	0,22	1,47	1,57	174,2	24,70	216,0	2,02	298,6	25,30	0,03	0,02	0,00		
Всего за день:		52,51	63,05	210,92	1 634,25	0,48	32,47	1,19	8,68	1,72	505,5	165,5	709,9	10,56	2 548,6	66,09	0,16	0,02	0,00		

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	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	0,06	4,95	0,05	44,88	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	6,77	7,45	26,29	199,74	0,13	0,52	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	0,00	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	3	2019	
Итого за прием пищи:	376	12,26	15,42	58,56	424,82	0,15	0,96	2,37	0,17	0,26	201,54	81,10	221,71	2,57	399,25	17,26	0,01	0,00			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,65	0,13	13,13	55,90	0,01	2,60	0,00	0,00	0,01	9,10	5,20	9,10	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00	63	2019	
Итого за прием пищи:	130	0,65	0,13	13,13	55,90	0,01	2,60	0,00	0,00	0,01	9,10	5,20	9,10	1,82	156,00	1,30	0,00	0,00			
Обед																					
БОРЩ С МЯСОМ	180/15	6,04	7,88	9,47	133,82	0,04	5,82	0,20	1,14	0,00	42,02	22,54	76,02	1,41	342,45	6,80	0,03	0,00			
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	11,79	9,37	11,59	177,77	0,04	0,31	0,01	0,50	0,11	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	10,82	1,64	8,17	0,06	15,93	0,96	0,00	0,00	371	2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	40	1,20	0,08	2,52	15,52	0,03	1,60	0,00	0,48	0,00	7,20	7,56	22,32	0,25	39,60	0,00	0,00	0,00	16	2019	
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,00	0,00	18,53	74,12	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	4	2019	
Итого за прием пищи:	603	22,20	19,74	60,73	510,17	0,12	7,74	0,22	2,12	0,11	88,10	52,28	229,96	3,23	619,45	13,59	0,07	0,00			
Полдник																					
ОЛАДЬИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	5,01	5,83	28,74	187,45	0,06	0,16	0,01	1,94	0,05	40,52	9,33	57,11	0,44	95,96	3,75	0,01	0,01	69	2019	
СТУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	2,10	2,47	16,15	95,45	0,01	0,12	0,01	0,07	0,02	82,89	9,18	59,13	0,05	109,50	2,10	0,01	0,00	80	2019	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,18	0,18	11,15	48,06	0,01	1,84	0,00	0,29	0,00	13,02	4,71	4,55	0,91	128,55	0,92	0,00	0,00	81	2019	
Итого за прием пищи:	270	7,29	8,48	56,04	330,96	0,08	2,12	0,02	2,30	0,07	136,43	23,22	120,79	1,40	334,01	6,77	0,02	0,01			
Всего за день:		42,40	43,77	188,46	1321,85	0,36	13,42	0,33	6,79	0,35	435,17	161,80	581,56	9,02	1508,71	38,92	0,10	0,01			

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	498,48	481,37	1 924,76	1 414,26	4,16	265,4	10,73	63,88	5,58	7,67	4 519,2	1 577,7	6 307,5	96,65	20 238,9	750,64	2,66	0,24	
Среднее значение за период	49,85	48,14	192,48	1 414,26	0,42	26,54	1,07	6,39	0,56	0,77	451,92	157,78	630,75	9,67	2 023,89	75,06	0,27	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от	14.1	30.6	55.3																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Группы от 3 до 7 лет	374	130	641	280