

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,11	0,05	37,13	0	0	0,04	0,05	0,5	0	0,99	0	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	17,4	6,8	7,4	0,7	376	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	8,0	35,7	236,4	0	0,5	0	0,3	101,8	28,5	120,3	0,5	189	2008
ХЛЕБ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		2008
Итого за прием пищи:	405	7,65	12,31	60,45	383,53	0	0,5	0,04	0,95	125,9	44,2	151,39	1,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24														
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,84	64,43	0,02	3	0	0,15	10,49	5,99	10,49	2,1	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,84	64,43	0,02	3	0	0,15	10,49	5,99	10,49	2,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4														
Обед															
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	50	0,6	2,2	3,4	36,4	0	1,3	0,3	1,2	14,6	10,1	18,3	0,4		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	6,9	8,8	8,3	139,3	0	6,4	0,2	2,1	28,0	20,9	78,8	1,3	98	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	0,9	2,8	21,1	0	0,2	0	0	1,2	0,9	3,0	0		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	8,0	10,2	5,2	143,8	0	0,3	0	0,3	20,8	8,9	76,1	0,7	297	2011
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,72	5,29	31,05	190,9	0,09	0	0,03	0,81	42,55	24,15	163,3	1,15	181	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	13,1	52,3	0	0,2	0	0	8,0	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	700	23,12	27,79	80,35	663,0	0,19	8,4	0,53	5,31	121,65	73,45	370,8	4,95		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41														
Полдник															
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,9	7,5	21,5	168,6	0,1	8,6	0	0,2	51,4	25,8	82,6	1,1	151	2012
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	50	2,8	7,0	21,6	161,2	0	1	0	3,0	11,6	5,5	25,0	0,8		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,8	14,2	93,5	0	0,5	0	0	105,5	16,0	72,2	0,8	378	2011
ХЛЕБ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		2008
Итого за прием пищи:	410	11,6	17,5	71,9	492,2	0,1	10,1	0	3,8	174,7	56,2	202,5	3,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31														
Всего за день:		43,12	57,75	227,54	1603,16	0,31	22,0	0,57	10,21	432,74	179,84	735,18	11,95		

2 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	209	2011
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,7	9,3	23,7	201,5	0,1	0,5	0	1,0	109,8	41,9	145,3	1,1	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	150	1,7	1,6	12,4	70,2	0	0,3	0	0	58,2	10,2	43,4	0,8	394	2012
ХЛЕБ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		2008
Итого за прием пищи:	400	14,5	15,6	51,0	401,9	0,1	0,8	0,1	2,4	194,1	65,3	281,0	3,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28														
II Завтрак															
ФРУКТ	110	1,2	0,3	11,2	57	0,1	57	0	0,3	52,5	16,5	25,5	0,1		2008
Итого за прием пищи:	150	1,2	0,3	11,2	57	0,1	57	0	0,3	52,5	16,5	25,5	0,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4														
Обед															
САЛАТ МАЗАЙКА	50	0,8	4,1	3,9	55,8	0	1,8	0,2	1,9	10,9	9,8	20,8	0,4		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	6,9	8,7	7,4	135,6	0	10,0	0,2	2,0	35,6	22,8	79,3	1,4	88	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,3	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2	335	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	50	4,7	4,3	6,8	84,2	0	5,6	0	0,1	17,1	11,5	51,6	0,8	298	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	0,9	2,8	21,1	0	0,2	0	0	1,2	0,9	3,0	0		
КИСЕЛЬ	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	700	18,5	23,6	84,2	622,7	0,3	27,9	0,4	5,1	117,2	82,6	274,1	5,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44														
Полдник															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	8,8	10,9	25,5	235,9	0,1	0	0,1	1,0	179,4	12,5	117,5	0,9	206	2012
ХЛЕБ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	17,4	6,8	7,4	0,7	376	2011
Итого за прием пищи:	380	11,2	11,1	50,2	345,9	0,1	0	0,1	1,6	203,0	28,2	147,6	2,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24														
Всего за день:		45,4	50,6	196,6	1427,5	0,6	85,7	0,6	9,4	566,8	192,6	728,2	10,7		

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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,11	0,05	37,13	0	0	0,04	0,05	0,5	0	0,99	0	13	2008	
КАША "ДРУЖБА"	180	7,4	9,3	38,8	268,9	0,2	0,7	0	0,7	147,0	38,9	166,0	0,8	190	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,5	2,5	13,3	86,6	0	0,4	0	0	81,7	14,9	62,8	0,4	433	2008	
ХЛЕБ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	365	12,15	16,11	66,75	461,53	0,2	1,1	0,04	1,35	235,4	62,7	252,49	1,7			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28															
II Завтрак																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	4,9	7,2	91,7	0,1	0,8	0	0	160,7	17,7	113,4	0,2	434	2008	
Итого за прием пищи:	150	4,5	4,9	7,2	91,7	0,1	0,8	0	0	160,7	17,7	113,4	0,2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6															
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	2,3	3,3	37,2	0	1,6	0,1	1	9,7	7,5	16,2	0,4	45	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	10,7	13,3	15,7	225,1	0,1	3,7	0,2	1,9	42,8	32,6	117,6	2,3	99	2008	
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	50/30	10,3	3,0	2,5	79,2	0,1	0,2	0	0,3	37,3	34,0	148,8	0,5	238	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	120	2,9	3,8	30,7	168,9	0	0	0	0,3	7,1	20,1	58,5	0,4	316	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	13,1	52,3	0	0,2	0	0	8,0	1,7	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	660	27,0	22,8	81,8	641,9	0,3	5,7	0,3	4,4	111,4	102,7	372,4	5,0			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40															
Полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	20,3	14,5	25,9	318,4	0	0,2	0,1	1,8	180,5	28,7	228,5	0,9	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	17,4	6,8	7,4	0,7	376	2011	
ХЛЕБ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	350	22,7	14,7	50,6	428,4	0	0,2	0,1	2,4	204,1	44,4	258,6	2,1			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26															
Всего за день:		66,35	58,51	206,35	1623,53	0,6	7,8	0,44	8,15	711,6	227,5	996,89	9,0			

4 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	17,7	0	0	0	0	37,4	1,4	20	0,1			2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	98,6	0	0,5	0	0	98,9	15,2	74,3	0,3	395		2012
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,2	7,7	31,7	220,9	0,1	0,4	0	1,1	100,4	16,5	92,6	0,5	184		2008
ХЛЕБ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5			2008
Итого за прием пищи:	395	12,4	12,2	61,7	406,1	0,1	0,9	0	1,7	242,9	42,0	209,6	1,4			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25															
II Завтрак																
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,8	0,4	16,2	86	0,1	120	0	0,4	68	26	46	0,6			2008
Итого за прием пищи:	200	1,8	0,4	16,2	86	0,1	120	0	0,4	68	26	46	0,6			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5															
Обед																
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	1,3	2,4	6,5	54,6	0	3,6	0,9	1,5	23,1	21,0	32,6	0,8	54		2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	7,7	13,4	10,7	195,7	0	7,1	0,2	3,2	45,5	26,8	91,7	1,8	57		2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	21,48	16,44	33,24	367,2	0,1	13,2	0,26	5,28	44,4	44,4	225,6	14,4	311		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4			2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	13,1	52,3	0	0,2	0	0	8,0	1,7	0	0	402		2008
Итого за прием пищи:	650	32,98	32,64	80,04	749,0	0,2	24,1	1,36	10,88	127,5	100,7	381,2	18,4			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45															
Полдник																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	4,6	17,2	128,5	0	0,5	0	0,3	108,3	14,2	84,7	0,4	112		2008
ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ	50	4,2	5,2	27,0	171,3	0,1	0	0	0,9	10,8	5,9	36,1	0,5			
ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ	180/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	17,4	6,8	7,4	0,7	376		2011
ХЛЕБ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5			2008
Итого за прием пищи:	470	11,1	10,0	68,9	409,8	0,1	0,5	0	1,8	142,7	35,8	150,9	2,1			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25															
Всего за день:		58,28	55,24	226,84	1650,9	0,5	145,5	1,36	14,78	581,1	204,5	787,7	22,5			

5 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0	1,2	0	0,4	5,4	5,7	16,7	0,2	к/к	к/к	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,8	18,9	2,0	220,1	0,1	0,2	0,2	3,8	74,3	12,3	162,3	1,8	214	2008	
ХЛЕБ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,8	14,2	93,5	0	0,5	0	0	105,5	16,0	72,2	0,8	378	2011	
Итого за прием пищи:	350	16,6	22,0	32,7	394,1	0,1	1,9	0,2	4,8	191,4	42,9	273,9	3,3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22															
II Завтрак																
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008	
Итого за прием пищи:	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4															
Обед																
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0,7	5	6,0	72,3	0	1,6	0	2,2	16,3	9,5	20,6	0,6	50	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	8,5	12,6	19,9	226,7	0,1	5,5	0,2	3,4	24,0	24,5	97,4	1,5	82	2012	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	15,6	19,7	16,2	305,0	0,2	9,7	0,3	3,0	31,5	36,1	169,3	2,2	309	2008	
КИСЕЛЬ	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4		2008	
Итого за прием пищи:	650	27,3	37,7	84,0	784,7	0,4	16,8	0,5	9,5	88,7	78,6	322,5	5,7			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44															
Полдник																
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,8	14,2	93,5	0	0,5	0	0	105,5	16,0	72,2	0,8	378	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,8	29,2	162,8	0,1	0	0	0	10,4	12	33,6	0,6		2008	
ХЛЕБ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	400	11,5	11,4	95,7	531,2	0,13	0,5	0,03	0,9	133,1	62,9	206,5	2,5			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30															
Всего за день:		58,4	73,4	216,9	1782,0	0,63	20,3	0,73	15,2	593,2	205,4	945,4	11,5			

6 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	17,7	0	0	0	0	37,4	1,4	20	0,1		2012	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,2	8,5	35,5	247,9	0,2	0,4	0	1,2	101,9	43,0	154,2	1,3	184	2008	
ХЛЕБ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	17,4	6,8	7,4	0,7	376	2011	
Итого за прием пищи:	405	10,8	10,2	60,2	375,6	0,2	0,4	0	1,8	162,9	60,1	204,3	2,6			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20															
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3															
Обед																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	50	0,9	3	5,0	51,4	0	14,0	0,2	1,4	19,4	9,5	19,1	0,5	49	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	8,0	13,0	13,8	205,8	0,1	5,4	0,2	0,6	34,7	26,5	107,6	1,5	91	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	8,5	13,4	8,1	186,7	0	0,1	0	1,6	19,3	13,7	87,5	1,3	272	2008	
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150/3	16,2	3,6	33,9	232,4	0,5	0	0	6,7	65,7	59,1	148,3	4,6	330	СБ.ШК.2004	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	0,9	2,8	21,1	0	0,2	0	0	1,2	0,9	3,0	0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4		2008	
КИСЕЛЬ	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	2008	
Итого за прием пищи:	703	36,5	34,3	105,5	878,1	0,7	19,7	0,4	11,2	157,2	118,2	400,7	9,3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	47															
Полдник																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,51	6,9	38,64	250,7	0,21	0	0,03	0,58	18,4	135,7	202,4	4,6	181	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	17,4	6,8	7,4	0,7	376	2011	
ХЛЕБ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,4	29,9	192,3	0,1	0	0	1,5	8,6	5,7	31,5	0,3	424	2011	
Итого за прием пищи:	420	14,71	13,5	93,24	553,0	0,31	0	0,03	2,68	50,6	157,1	264,0	6,1			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30															
Всего за день:		62,76	58,15	273,79	1871,2	1,23	23,1	0,43	15,83	381,2	341,4	879,5	20,1			

7 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,11	0,05	37,13	0	0	0,04	0,05	0,5	0	0,99	0	13	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	8,0	35,7	236,4	0	0,5	0	0,3	101,8	28,5	120,3	0,5	189	2008
ХЛЕБ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,5	2,5	13,3	86,6	0	0,4	0	0	81,7	14,9	62,8	0,4	433	2008
Итого за прием пищи:	365	9,95	14,81	63,65	429,03	0	0,9	0,04	0,95	190,2	52,3	206,79	1,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29														
II Завтрак															
ФРУКТ	100	1,6	0,4	15	75,9	0,1	75,9	0	0,4	69,9	22	34	0,2		2008
Итого за прием пищи:	200	1,6	0,4	15	75,9	0,1	75,9	0	0,4	69,9	22	34	0,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5														
Обед															
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0,7	5	6,0	72,3	0	1,6	0	2,2	16,3	9,5	20,6	0,6	50	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	8,0	10,4	11,6	172,0	0	0,5	0	1,9	23,0	10,9	74,2	0,9	86	2012
АЗУ	180	15,9	19,1	16,6	302,0	0,1	7,9	0	3,5	19,6	35,6	170,4	2,8	260	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	13,1	52,3	0	0,2	0	0	8,0	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	650	27,1	34,9	63,8	677,8	0,2	10,2	0	8,5	73,4	64,5	296,5	5,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46														
Полдник															
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	160	4,9	7,5	24,7	185,7	0,1	0	0	0,9	50,5	7,4	47,9	0,7	207	2012
ХЛЕБ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	17,4	6,8	7,4	0,7	376	2011
Итого за прием пищи:	380	7,3	7,7	49,4	295,7	0,1	0	0	1,5	74,1	23,1	78,0	1,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20														
Всего за день:		45,95	57,81	191,85	1478,43	0,4	87,0	0,04	11,35	407,6	161,9	615,29	9,2		

8 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	17,7	0	0	0	0	37,4	1,4	20	0,1			2012
КАША МАННАЯ	180	6,1	6,6	33,7	218,0	0,1	0,4	0	1,1	96,4	16,4	89,2	0,5	416		2011
ХЛЕБ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5			2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	98,6	0	0,5	0	0	98,9	15,2	74,3	0,3	395		2012
Итого за прием пищи:	395	12,3	11,1	63,7	403,2	0,1	0,9	0	1,7	238,9	41,9	206,2	1,4			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23															
II Завтрак																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	4,9	7,2	91,7	0,1	0,8	0	0	160,7	17,7	113,4	0,2	434		2008
Итого за прием пищи:	150	4,5	4,9	7,2	91,7	0,1	0,8	0	0	160,7	17,7	113,4	0,2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5															
Обед																
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,5	2,4	3	36,1	0	1,5	0	1,1	10,6	4,8	19,8	0,4			2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	7,7	13,4	10,7	195,7	0	7,1	0,2	3,2	45,5	26,8	91,7	1,8	57		2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	0,9	2,8	21,1	0	0,2	0	0	1,2	0,9	3,0	0			
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,56	5,41	38,3	227,7	0,13	0	0,03	1,15	27,6	34,5	148,35	2,3	181		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	13,0	15,9	5,2	215,5	0	0,5	0,1	0,3	25,0	13,4	118,1	1,1	297		2011
КИСЕЛЬ	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4			2008
Итого за прием пищи:	690	30,66	38,41	101,9	876,8	0,23	9,3	0,33	6,65	126,8	88,9	416,15	7,0			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	50															
Полдник																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,8	6,1	16,6	141,1	0,1	0,7	0	0,1	146,3	21,6	117,3	0,2	94		2012
ВАК БЕЛЯШ	50	4,7	4,9	13,4	115,8	0	1,4	0	0,1	16,3	9,5	49,1	0,7			
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	17,4	6,8	7,4	0,7	376		2011
ХЛЕБ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5			2008
Итого за прием пищи:	470	11,9	11,2	54,7	366,9	0,1	2,1	0	0,8	186,2	46,8	196,5	2,1			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22															
Всего за день:		59,36	65,61	227,5	1738,6	0,53	13,1	0,33	9,15	712,6	195,3	932,25	10,7			

9 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	209	2011
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,4	7,8	23,2	185,6	0,1	0,4	0	1,0	100,5	40,8	138,6	1,1	189	2008
ХЛЕБ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	14,3	88,2	0	0,5	0	0	105,5	16,0	72,2	0,8	378	2011
Итого за прием пищи:	430	15,2	14,7	52,4	404,0	0,1	0,9	0,1	2,4	232,1	70,0	303,1	3,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25														
II Завтрак															
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,08	0,08	19,8	81	0,01	2,25	0	0,3	3,75	1,5	2,25	0,75	438	2008
Итого за прием пищи:	150	0,08	0,08	19,8	81	0,01	2,25	0	0,3	3,75	1,5	2,25	0,75		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5														
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	3,7	5,6	59,2	0	1	1	1,9	22,2	16,4	23,9	0,5	41	2011
УРЯ С ПТИЦЕЙ	200	6,7	9,5	10,2	153,6	0,1	0,4	0	0,6	16,8	17,4	76,8	1,0		
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,3	11,0	24,7	213,6	0,2	11,3	0,2	4,0	25,4	32,7	84,7	1,5	134	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	6,0	3,0	3	61,5	0	0,1	0	0,2	24,0	16,6	80,7	0,4	264	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	13,1	52,3	0	0,2	0	0	8,0	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	670	19,1	27,6	73,1	619,4	0,4	13,0	1,2	7,6	102,9	91,6	297,4	4,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38														
Полдник															
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	155	2,4	12,4	14,9	182,4	0,1	9,0	0,5	2,8	33,5	27,2	58,5	1,3	137	2012
ВАТРУШКА ФРАНЦУЗКАЯ	50	6,2	9,0	27,9	217,4	0	0	0,1	0,4	31,1	7,2	61,2	0,5		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,2	0	10,1	41,1	0	0	0	0	17,4	6,8	7,4	0,7	376	2011
ХЛЕБ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		2008
Итого за прием пищи:	425	11,0	21,6	67,5	509,8	0,1	9,0	0,6	3,8	88,2	50,1	149,8	3,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32														
Всего за день:		45,38	63,98	212,8	1614,2	0,61	25,15	1,9	14,1	426,95	213,2	752,55	11,85		

10 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,9	13,3	12,1	176,5	0	0	0,1	0,9	7,4	7,9	23,2	0,5	1	2008	
КАША "ДРУЖБА"	180	7,4	9,3	38,8	268,9	0,2	0,7	0	0,7	147,0	38,9	166,0	0,8	190	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,5	2,5	13,3	86,6	0	0,4	0	0	81,7	14,9	62,8	0,4	433	2008	
ХЛЕБ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	400	14,0	25,3	78,8	600,9	0,2	1,1	0,1	2,2	242,3	70,6	274,7	2,2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33															
II Завтрак																
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008	
Итого за прием пищи:	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4															
Обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	1,8	5,1	3,9	68,5	0,03	4	0,23	2,3	10	10	23	0,45	30	2008	
СВЕКОЛЬНИК	200	2,2	5,3	13,8	112,0	0	6,0	0,2	1,6	38,7	24,1	54,9	1,2			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	17,0	19,7	30,9	369,1	0,1	2,2	0,3	0,7	23,2	37,9	183,2	1,8	291	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	13,1	52,3	0	0,2	0	0	8,0	1,7	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	650	23,5	30,5	78,2	681,1	0,23	12,4	0,73	5,5	86,4	80,5	292,4	4,85			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37															
Полдник																
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,3	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2	335	2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	0,7	4	33,7	174,1	0	0	0	0	4,1	2,3	24,8	0,5			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	14,3	88,2	0	0,5	0	0	105,5	16,0	72,2	0,8	378	2011	
ХЛЕБ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	410	8,8	11,6	84,0	476,5	0,2	10,8	0	0,8	151,3	56,3	203,9	3,0			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26															
Всего за день:		49,3	69,7	245,5	1830,5	0,63	25,4	0,83	8,5	660,0	228,4	913,5	10,05			

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	534,4	614,9	2225,7	16657,2	6,0	455,1	7,3	116,7	5474,3	2150,0	8287,5	127,6
Среднее значение за период	53,44	61,49	222,57	1665,72	0,60	45,51	0,73	11,67	547,43	215,00	828,75	12,76
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,83	33,22	53,95									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

1-3 года	391	160	672	412	
----------	-----	-----	-----	-----	--