

УТВЕРЖДЕНО:

Исполнительный директор

Позигун И.Н.

МП



Позигун И.Н.

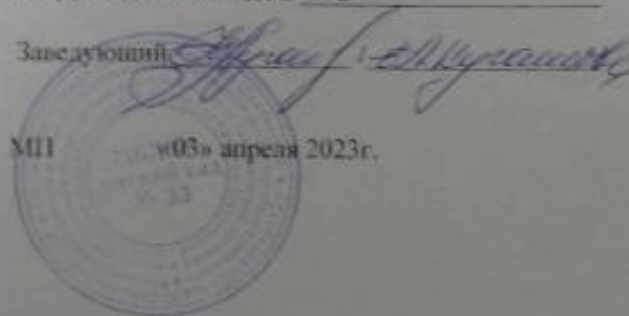
СОГЛАСОВАНО:

МБДОУ детский сад № 33

Заведующий

«03» апреля 2023г.

МП



ПРИМЕРНОЕ (ПЕРСПЕКТИВНОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
МБДОУ детский сад
г. Каменск-Шахтинский Ростовской области

Возрастная категория: для детей с 1 года до 3 лет, с 3 до 7 лет

Циклическое МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ (СЛАДКАЯ)	180	10,1	9,5	37,0	275,1	0,88	0,19	0,26	#####	97,89	2,92	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	5,0	0,1	43,8	0,00	0,00	0,01	0,60	0,00	0,01	13	2008
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	15	2,6	4,7	11,2	79,8	0,00	0,00	0,00	3,92	2,72	0,26		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	16,1	64,5	0,02	0,00	0,01	10,45	3,77	0,37	430	2008
Итого за прием пищи:	400	12,9	19,2	64,4	463,2	0,90	0,19	0,28	#####	#####	3,56		
II Завтрак													
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	6,30	3,60	1,26	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	6,30	3,60	1,26		
Обед													
СУП С БОБОВЫМИ	180	4,8	6,3	18,4	150,0	5,66	0,15	0,07	40,31	33,01	1,78	81	2012
ЗРАЗЫ ИЗ МЯСА РУБЛЕННОГО С ЯЙЦОМ С СОУСОМ	70	13,8	17,6	9,5	229,9	3,00	0,11	0,04	14,00	12,00	1,00	278	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	6,8	50,5	228,1	0,00	0,07	0,01	9,53	6,45	0,81	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,8	0,7	9,5	53,2	0,01	0,11	0,05	28,80	3,80	0,80		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,5	0,08	0,08	0,06	14,60	8,00	0,80		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ + витамин С	180	0,0	0,0	20,9	83,6	4,50	0,00	0,00	18,91	14,40	0,63	402	2008
Итого за прием пищи:	600	26,9	32,1	118,5	796,3	13,25	0,52	0,23	#####	77,66	5,82		
Уплотнённый полдник													
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	20,2	8,5	4,2	175,1	0,44	0,08	0,11	#####	32,52	0,76	264	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,1	7,8	24,0	171,4	9,00	0,12	0,08	30,38	25,21	1,04	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,8	0,7	9,5	53,2	0,01	0,11	0,05	28,80	3,80	0,80		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,0	4,2	15,4	120,4	0,83	0,04	0,17	#####	25,80	0,52	433	2008
Итого за прием пищи:	400	31,1	21,2	53,1	520,1	10,28	0,35	0,41	#####	87,33	3,12		
Всего за день:		71,4	72,6	245,8	1 821,3	25,23	1,07	0,93	#####	#####	13,76		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	9,3	8,5	64,2	269,6	0,72	0,04	0,10	#####	16,55	1,01	113	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30	0,9	3,2	16,6	99,4	6,02	0,02	0,00	6,02	3,76	0,23	2	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,4	3,6	16,7	118,4	0,78	0,04	0,16	#####	20,15	0,25	432	2008
Итого за прием пищи:	410	14,6	15,3	97,5	487,4	7,52	0,10	0,26	#####	40,46	1,49		
II Завтрак													
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	6,30	3,60	1,26	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	6,30	3,60	1,26		
Обед													
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	4,9	5,4	11,2	169,1	5,07	0,05	0,06	28,70	20,83	0,93	58	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	23,2	19,5	62,0	257,2	3,37	0,13	0,42	12,36	45,58	2,82	184	2012
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,7	2,5	2,9	37,4	4,95	0,02	0,02	22,74	11,36	0,44	41	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,8	0,7	9,5	53,2	0,01	0,11	0,05	28,80	3,80	0,80		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,5	0,08	0,08	0,06	14,60	8,00	0,80		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК + витамин С	180	0,1	0,1	21,7	88,2	37,44	0,01	0,01	11,40	4,00	0,71	TK№048	
Итого за прием пищи:	600	32,4	28,9	117,0	656,6	50,92	0,40	0,62	#####	93,57	6,50		
Уплотнённый полдник													
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ (ИЛИ ЗАПЕКАНКА)	150	23,7	21,4	33,4	420,5	1,50	0,09	0,25	#####	37,49	1,20	220	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ (сладкий)	50	2,0	2,9	7,9	88,9	0,02	0,01	0,01	11,32	1,68	0,06	354	2012
ПРЯНИКИ	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,00	0,02	0,00	2,20	1,80	0,16		2008
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	1,26	0,07	0,31	#####	25,20	0,18	435	2008
Итого за прием пищи:	400	32,1	29,7	63,5	678,0	2,78	0,19	0,57	#####	66,17	1,60		
Всего за день:		79,6	74,0	287,8	1 863,7	62,02	0,70	1,46	#####	#####	10,85		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак													
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	180	7,6	9,2	98,6	292,9	1,80	0,09	0,03	32,65	14,51	0,36	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,6	8,4	10,1	110,2	0,00	0,03	0,02	5,20	6,60	0,41	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	8,9	64,2	0,63	0,00	0,00	9,32	2,74	0,18	393	2012
Итого за прием пищи:	405	9,3	17,6	117,6	467,3	2,43	0,12	0,05	47,17	23,85	0,95		
II Завтрак													
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	6,30	3,60	1,26	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	6,30	3,60	1,26		
Обед													
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2,4	4,6	12,9	154,1	5,92	0,04	0,04	30,09	18,28	0,86	57	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ(В ТОМАТНОМ СОУСЕ)	70	12,2	11,2	8,6	149,1	0,51	0,04	0,06	18,37	15,27	0,48	256	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,1	7,8	24,0	171,4	9,00	0,12	0,08	30,38	25,21	1,04	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,8	0,7	9,5	53,2	0,01	0,11	0,05	28,80	3,80	0,80		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,5	0,08	0,08	0,06	14,60	8,00	0,80		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СУХОФРУКТОВ + витамин С	180	0,1	0,1	25,0	78,3	18,72	0,01	0,00	8,86	2,66	0,54	396	2008
Итого за прием пищи:	600	22,3	25,1	89,7	657,6	34,24	0,40	0,29	#####	73,22	4,52		
Уплотнённый полдник													
БИТОЧКИ ИЗ КУР СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	70	9,8	13,3	4,1	248,2	0,25	0,02	0,07	23,21	7,92	0,70	306	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	6,8	50,5	228,1	0,00	0,07	0,01	9,53	6,45	0,81	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,8	0,7	9,5	53,2	0,01	0,11	0,05	28,80	3,80	0,80		
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,6	0,1	26,3	108,4	1,06	0,01	0,01	16,18	5,96	1,67	382	2012
Итого за прием пищи:	400	17,0	20,9	90,4	637,9	1,32	0,21	0,14	77,72	24,13	3,98		
Всего за день:		49,1	63,7	307,5	1 804,5	38,79	0,74	0,49	#####	#####	10,71		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак													
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150	26,7	13,6	101,5	297,3	0,10	0,06	0,11	82,14	17,06	1,03	212	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,6	3,1	7,2	77,7	0,13	0,01	0,02	27,18	3,35	0,05	351	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	128,3	0,52	0,04	0,11	#####	16,79	0,29	395	2012
Итого за прием пищи:	400	31,4	19,1	125,8	503,3	0,75	0,11	0,24	#####	37,20	1,37		
II Завтрак													
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	6,30	3,60	1,26	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	6,30	3,60	1,26		
Обед													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПШЁННОЙ	180	3,7	4,8	19,6	131,2	8,00	0,10	0,00	25,00	27,00	1,10	98	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	18,6	21,1	25,2	364,7	1,37	0,07	0,12	23,11	33,70	1,67	304	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,8	4,9	4,0	64,1	7,56	0,01	0,02	22,52	9,50	0,46	39	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,8	0,7	9,5	53,2	0,01	0,11	0,05	28,80	3,80	0,80		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,5	0,08	0,08	0,06	14,60	8,00	0,80		
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ + витамин С	180	0,0	0,0	13,3	53,2	20,00	0,00	0,00	10,61	1,81	0,00	379	2012
Итого за прием пищи:	600	26,6	32,2	81,3	717,9	37,02	0,37	0,25	#####	83,81	4,83		
Уплотнённый полдник													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	8,3	9,0	68,3	297,1	0,45	0,05	0,10	97,50	14,51	0,35	189	2008
БУЛОЧКА СДОБНАЯ (ОБОГАЩЕННАЯ)	20	2,5	1,9	12,4	117,0	0,00	0,02	0,01	3,78	5,76	0,36		2012
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	51,4	10,00	0,03	0,02	16,00	8,00	2,20		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	14,5	58,1	0,02	0,00	0,01	9,41	3,39	0,33	430	2008
Итого за прием пищи:	480	11,3	11,3	105,0	523,6	10,47	0,10	0,14	#####	31,66	3,24		
Всего за день:		69,8	62,7	321,9	1 786,5	49,04	0,59	0,64	#####	#####	10,70		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак													
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	180	6,9	8,7	97,6	269,2	1,16	0,12	0,14	#####	47,59	2,32	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	5,0	0,1	43,8	0,00	0,00	0,01	0,60	0,00	0,01	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,02	0,01	3,80	2,60	0,20		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	16,1	64,5	0,02	0,00	0,01	10,45	3,77	0,37	430	2008
Итого за прием пищи:	405	8,6	14,3	124,1	429,9	1,18	0,14	0,17	#####	53,96	2,90		
II Завтрак													
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	6,30	3,60	1,26	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	6,30	3,60	1,26		
Обед													
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	3,4	6,3	9,1	126,1	9,63	0,02	0,04	37,06	12,97	0,62	66	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (ЁЖИКИ)	70	14,2	19,4	21,3	239,9	0,88	0,02	0,00	4,38	8,75	0,88	285	2008
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	130	3,4	5,9	25,3	189,8	0,00	0,09	0,01	11,29	22,77	0,81	417	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,8	0,7	9,5	53,2	0,01	0,11	0,05	28,80	3,80	0,80		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,5	0,08	0,08	0,06	14,60	8,00	0,80		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ + витамин С	180	0,0	0,0	20,9	83,6	4,50	0,00	0,00	18,91	14,40	0,63	402	2008
Итого за прием пищи:	600	24,5	33,0	95,8	744,1	15,10	0,32	0,16	#####	70,69	4,54		
Уплотнённый полдник													
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,0	4,5	0,3	69,3	0,00	0,02	0,20	18,82	4,30	0,90	213	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	130	3,4	9,6	14,3	296,1	8,73	0,08	0,05	30,72	25,99	1,11	350	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,8	0,7	9,5	53,2	0,01	0,11	0,05	28,80	3,80	0,80		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,0	4,2	15,4	120,4	0,83	0,04	0,17	#####	25,80	0,52	433	2008
Итого за прием пищи:	370	15,2	19,0	39,5	539,0	9,57	0,25	0,47	#####	59,89	3,33		
Всего за день:		48,8	66,4	269,2	1 754,7	26,65	0,72	0,81	#####	#####	12,03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак													
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,2	9,8	84,0	223,8	0,46	0,05	0,10	98,56	22,49	0,35	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	5,0	0,1	43,8	0,00	0,00	0,01	0,60	0,00	0,01	13	2008
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	15	2,6	4,7	11,2	79,8	0,00	0,00	0,00	3,92	2,72	0,26		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,6	1,2	22,4	107,0	1,00	0,02	0,06	61,00	9,85	0,17	432	2008
Итого за прием пищи:	400	10,5	20,7	117,7	454,4	1,46	0,07	0,17	#####	35,06	0,79		
II Завтрак													
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	6,30	3,60	1,26	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	6,30	3,60	1,26		
Обед													
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	3,2	5,4	12,0	127,4	5,07	0,05	0,06	28,70	20,83	0,93	58	2012
КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕННАЯ	70	14,3	15,2	13,7	182,6	0,51	0,08	0,08	32,29	18,29	1,30	305	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	130	5,4	5,4	26,1	174,0	0,00	0,10	0,03	88,24	27,73	1,68	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,8	0,7	9,5	53,2	0,01	0,11	0,05	28,80	3,80	0,80		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,5	0,08	0,08	0,06	14,60	8,00	0,80		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК + витамин С	180	0,1	0,1	21,7	88,3	37,46	0,01	0,01	11,41	4,00	0,71	TKN№048	
Итого за прием пищи:	600	26,5	27,5	92,7	677,0	43,13	0,43	0,29	#####	82,65	6,22		
Уплотнённый полдник													
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	170	9,1	19,9	46,3	417,5	0,03	0,10	0,06	33,73	11,37	0,70	449	2012
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	51,4	10,00	0,03	0,02	16,00	8,00	2,20		2008
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	1,26	0,07	0,31	#####	25,20	0,18	435	2008
Итого за прием пищи:	450	14,7	24,8	63,3	564,3	11,29	0,20	0,39	#####	44,57	3,08		
Всего за день:		52,2	73,1	283,5	1 737,4	56,68	0,71	0,86	#####	#####	11,35		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	8,3	9,0	68,3	297,1	0,45	0,05	0,10	97,50	14,51	0,35	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,6	8,4	10,1	110,2	0,00	0,03	0,02	5,20	6,60	0,41	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,6	4,4	15,1	96,6	1,89	0,03	0,44	#####	12,40	0,08		
Итого за прием пищи:	405	13,5	21,8	93,5	503,9	2,34	0,11	0,56	#####	33,51	0,84		
II Завтрак													
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	6,30	3,60	1,26	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	6,30	3,60	1,26		
Обед													
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	180	5,5	4,3	19,3	141,2	2,79	0,13	0,06	26,08	24,19	1,40	81	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	21,4	19,2	14,3	252,0	17,00	0,14	0,00	6,00	10,00	4,00	290	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	6,8	50,5	228,1	0,00	0,07	0,01	9,53	6,45	0,81	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,8	0,7	9,5	53,2	0,01	0,11	0,05	28,80	3,80	0,80		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,5	0,08	0,08	0,06	14,60	8,00	0,80		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СУХОФРУКТОВ + витамин С	180	0,1	0,1	25,0	78,3	18,72	0,01	0,00	8,86	2,66	0,54	396	2008
Итого за прием пищи:	600	35,3	31,8	128,3	804,3	38,60	0,54	0,18	93,87	55,10	8,35		
Уплотнённый полдник													
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	8,6	11,7	45,3	409,6	0,05	0,05	0,09	50,52	30,19	0,92	193	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,5	4,0	46,7	0,08	0,01	0,02	16,34	2,02	0,02	351	2012
БУЛОЧКА СДОБНАЯ (ОБОГАЩЕННАЯ)	20	2,5	1,9	12,4	117,0	0,00	0,02	0,01	3,78	5,76	0,36		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	14,5	58,1	0,02	0,00	0,01	9,41	3,39	0,33	430	2008
Итого за прием пищи:	380	11,8	15,1	76,2	631,4	0,15	0,08	0,13	80,05	41,36	1,63		
Всего за день:		61,1	68,8	307,8	1 981,3	41,89	0,74	0,88	#####	#####	12,08		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак													
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	10,1	11,6	94,2	276,4	0,46	0,11	0,12	#####	29,67	1,49	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,8	6,9	10,3	117,9	0,07	0,02	0,04	91,80	6,10	0,30	3	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	8,9	64,2	0,63	0,00	0,00	9,32	2,74	0,18	393	2012
Итого за прием пищи:	410	14,0	18,5	113,4	458,5	1,16	0,13	0,16	#####	38,51	1,97		
II Завтрак													
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	6,30	3,60	1,26	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	6,30	3,60	1,26		
Обед													
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	2,9	5,0	11,4	129,1	7,92	0,02	0,04	34,49	15,13	0,75	75	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70	11,0	4,9	7,0	120,5	0,75	0,07	0,06	30,00	37,02	0,74	245	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,1	7,8	24,0	171,4	9,00	0,12	0,08	30,38	25,21	1,04	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,8	0,7	9,5	53,2	0,01	0,11	0,05	28,80	3,80	0,80		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,5	0,08	0,08	0,06	14,60	8,00	0,80		
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,6	0,1	26,3	108,4	1,06	0,01	0,01	16,18	5,96	1,67	382	2012
Итого за прием пищи:	600	22,1	19,2	87,9	634,1	18,82	0,41	0,30	#####	95,12	5,80		
Уплотнённый полдник													
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	9,7	10,4	24,5	379,1	0,12	0,07	0,10	52,24	10,56	1,10	208	2012
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	51,4	10,00	0,03	0,02	16,00	8,00	2,20		2008
ПРЯНИКИ	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,00	0,02	0,00	2,20	1,80	0,16		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,1	4,1	19,2	135,2	0,88	0,05	0,18	#####	23,28	0,33	395	2012
Итого за прием пищи:	450	16,4	15,8	68,5	638,9	11,00	0,17	0,30	#####	43,64	3,79		
Всего за день:		53,0	53,6	279,6	1 773,2	31,78	0,72	0,77	#####	#####	12,82		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,1	5,5	71,1	242,6	0,72	0,06	0,11	97,52	12,83	0,33	112	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	2,3	0,9	22,0	105,2	0,05	0,03	0,01	7,10	4,60	0,40	2	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,0	4,2	15,4	120,4	0,83	0,04	0,17	#####	25,80	0,52	433	2008
Итого за прием пищи:	400	13,4	10,6	108,5	468,2	1,60	0,13	0,29	#####	43,23	1,25		
II Завтрак													
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	6,30	3,60	1,26	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	6,30	3,60	1,26		
Обед													
СУП С КЛЕЦКАМИ	180	4,1	5,0	21,7	145,4	3,31	0,05	0,05	21,87	15,22	0,71	85	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	18,2	17,8	6,4	258,5	0,70	0,06	0,11	18,48	15,88	1,39	308	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	130	3,4	9,6	14,3	296,1	8,73	0,08	0,05	30,72	25,99	1,11	350	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,8	0,7	9,5	53,2	0,01	0,11	0,05	28,80	3,80	0,80		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,5	0,08	0,08	0,06	14,60	8,00	0,80		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ + витамин С	180	0,0	0,0	20,9	83,6	4,50	0,00	0,00	18,91	14,40	0,63	402	2008
Итого за прием пищи:	600	29,2	33,8	82,5	888,3	17,33	0,38	0,32	#####	83,29	5,44		
Уплотнённый полдник													
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150	33,5	21,1	26,4	456,3	0,24	0,07	0,27	#####	26,00	0,73	229	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ (сладкий)	30	1,2	1,7	4,7	53,4	0,01	0,01	0,01	6,80	1,01	0,04	354	2012
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	15	2,6	4,7	11,2	79,8	0,00	0,00	0,00	3,92	2,72	0,26		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	14,5	58,1	0,02	0,00	0,01	9,41	3,39	0,33	430	2008
Итого за прием пищи:	375	37,4	27,5	56,8	647,6	0,27	0,08	0,29	#####	33,12	1,36		
Всего за день:		80,5	72,0	257,6	2 045,8	20,00	0,60	0,91	#####	#####	9,31		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак													
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ(СЛАДКАЯ)	180	12,5	8,0	88,6	254,7	1,16	0,14	0,08	#####	41,82	2,32	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	5,0	0,1	43,8	0,00	0,00	0,01	0,60	0,00	0,01	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,02	0,01	3,80	2,60	0,20		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,4	3,6	16,7	118,4	0,78	0,04	0,16	#####	20,15	0,25	432	2008
Итого за прием пищи:	405	18,5	17,2	115,7	469,3	1,94	0,20	0,26	#####	64,57	2,78		
II Завтрак													
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	6,30	3,60	1,26	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	0,01	0,01	6,30	3,60	1,26		
Обед													
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,3	6,7	16,0	134,2	5,34	0,07	0,05	29,41	21,94	0,97	82	2012
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70	9,0	9,2	7,6	327,5	0,00	0,05	0,00	7,20	14,41	1,20	272	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,0	3,5	31,8	171,1	0,00	0,03	0,02	7,89	20,15	0,44	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,8	0,7	9,5	53,2	0,01	0,11	0,05	28,80	3,80	0,80		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,5	0,08	0,08	0,06	14,60	8,00	0,80		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК + витамин С	180	0,1	0,1	21,7	88,2	37,44	0,01	0,01	11,40	4,00	0,71	TK№048	
Итого за прием пищи:	600	17,9	20,9	96,3	825,7	42,87	0,35	0,19	99,30	72,30	4,92		
Уплотнённый полдник													
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	33,6	19,1	7,8	338,0	0,85	0,07	0,27	80,40	14,74	1,43	219	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,80	0,01	0,02	16,40	6,00	0,28		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,8	0,7	9,5	53,2	0,01	0,11	0,05	28,80	3,80	0,80		
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	1,26	0,07	0,31	#####	25,20	0,18	435	2008
Итого за прием пищи:	370	41,4	27,9	27,6	534,2	4,92	0,26	0,65	#####	49,74	2,69		
Всего за день:		78,3	66,1	249,4	1 870,9	50,53	0,82	1,11	#####	#####	11,65		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Итого за весь период	643,8	673,0	2 810,1	18 439,3	#####	7,41	8,86	#####	#####	115,26
Среднее значение за период	64,4	67,3	281,0	1 843,9	40,26	0,74	0,89	576,05	177,98	11,53
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	32,8	53,2							

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотнённый полдник
Сад 12 часов	404	100	600	408