

"Согласовано"

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ г. ОРЕНБУРГА, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША "ДРУЖБА"	180	5,58	9,00	24,12	225,60	0,10	1,80	0,07	0,18	163,80	30,60	154,80	0,00	190	2008		
МАСЛО (ГОРЧИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	1,20	0,00	1,90	0,02	14	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	8,84	35,55	0,00	0,01	0,00	0,00	1,50	1,19	2,22	0,23	392	2012		
БАТОН	30	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023		
Итого за прием пищи:	400	7,94	18,12	50,26	414,55	0,13	1,81	0,14	0,40	172,20	35,69	178,42	0,55				
<b>II Завтрак</b>																	
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	160	0,80	0,16	15,89	69,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25	442	2008		
Итого за прием пищи:	160	0,80	0,16	15,89	69,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25				
<b>Обед</b>																	
Икра овощная	50	0,98	4,05	11,89	106,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	55	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/25	5,63	3,90	15,90	197,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2012		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,81	18,22	36,84	446,88	0,11	14,63	0,31	5,85	49,21	49,21	250,04	15,96	311	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	15,04	62,85	0,01	1,49	0,00	0,23	5,40	2,59	3,56	0,71	372	2012		
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	1,99	0,26	15,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20	171	2023		
Итого за прием пищи:	665	32,55	26,57	95,39	874,73	0,17	16,12	0,31	6,74	60,01	57,50	279,70	17,87				
<b>Полдник</b>																	
КЕФИР	200	6,02	0,20	8,02	62,19	0,08	2,01	0,00	0,00	252,76	30,09	196,59	0,00	435	2008		
БАТОН	50	3,75	1,45	28,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	170	2023		
Итого за прием пищи:	250	9,77	1,65	36,72	193,19	0,14	2,01	0,00	0,00	262,26	36,59	229,09	0,50				
<b>Ужин</b>																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,81	3,01	4,25	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45	2012		
ПИРОЖКИ С ДЮБЯНИЕ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА с картофелем	100	7,19	7,36	14,20	144,14	0,25	3,64	0,02	1,98	23,37	30,42	192,82	1,80	406,2	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,09	0,00	11,82	47,88	0,00	0,31	0,00	0,00	2,45	1,60	2,98	0,28	393	2012		
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	165	2023		
Итого за прием пищи:	450	8,49	10,77	40,07	327,02	0,28	13,95	0,03	2,61	41,82	40,02	206,80	4,28				
Всего за день:		59,55	57,27	238,33	1878,51	0,74	37,10	0,48	9,91	547,53	176,22	905,25	25,49				

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р-т, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг			Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫМ	160	15,40	19,08	3,65	248,12	0,07	0,32	0,32	3,35	117,96	18,86	236,30	2,55	215	2012
СЫР (ПОРЦИЙМ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	15	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,16	3,42	16,34	113,94	0,03	0,64	0,02	0,00	132,28	26,00	106,01	0,69	397	2012
БАТОН	30	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023
Итого за прием пищи:	400	24,13	26,32	37,21	477,06	0,13	1,03	0,37	3,38	343,94	52,26	411,81	3,64		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	160	0,80	0,16	15,89	90,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25	442	2008
Итого за прием пищи:	160	0,80	0,16	15,89	90,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25		
<b>Обед</b>															
КУКУРУЗА (ПОРЦИОННО)	50	1,50	0,10	3,15	19,40	0,05	2,00	0,00	0,60	9,00	9,45	27,90	0,32	172	2023
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,57	5,36	9,19	89,49	0,03	5,79	0,16	1,66	36,70	16,61	39,05	0,88	57	2012
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	14,84	9,24	2,10	149,80	0,13	0,00	0,07	0,42	32,20	22,40	165,20	0,70	250	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,80	3,36	3,30	47,03	0,02	0,00	0,03	0,06	18,93	2,45	16,49	0,18	368	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	130	3,15	3,65	33,12	177,90	0,03	0,00	0,02	0,30	7,65	20,98	63,64	0,45	171,2	2011
КИСЕЛЬ	180	0,10	0,10	25,12	101,70	0,01	1,80	0,00	0,10	4,50	1,80	7,20	0,36	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	10,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80	171	2023
Итого за прием пищи:	660	23,28	21,99	86,46	626,11	0,31	9,59	0,28	3,58	112,58	77,49	336,88	3,69		
<b>Полдник</b>															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	6,98	6,84	52,11	257,48	0,07	0,10	0,02	2,18	30,75	9,69	59,33	0,56	469	2012
КЕФИР	180	5,41	0,18	7,21	55,86	0,07	1,80	0,00	0,00	227,05	27,03	176,60	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	250	12,39	7,02	59,32	313,34	0,14	1,90	0,02	2,18	257,80	36,72	235,93	0,56		
<b>Ужин</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВЩЕЙ	50	0,70	2,05	4,09	86,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	52	2011
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	170	3,77	1,98	29,80	227,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	151	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	14,99	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	7,99	1,00	430	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023
Итого за прием пищи:	450	6,92	5,00	66,10	452,78	0,03	0,00	0,00	0,00	10,70	7,90	27,49	1,30		
Всего за день:		67,52	60,49	264,98	1959,31	0,63	15,73	0,67	9,30	736,26	180,79	1023,35	11,44		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША МАННАЯ ВЯЗКА	180	6,60	7,44	34,32	231,60	0,07	1,20	0,05	0,72	118,80	19,20	114,00	1,20	184	2008		
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	1,20	0,00	1,90	0,02	14	2011		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,04	0,47	0,01	0,00	98,86	15,10	74,33	0,26	395	2012		
БАТОН	30	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023		
Итого за прием пищи:	400	11,73	18,74	67,05	478,29	0,14	1,67	0,13	0,94	224,56	38,20	209,73	1,78				
<b>II Завтрак</b>																	
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	160	0,80	0,16	15,89	90,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25	442	2008		
Итого за прием пищи:	160	0,80	0,16	15,89	90,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25				
<b>Обед</b>																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	4,20	12,60	0,30	71	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,18	4,41	18,51	104,92	0,05	3,31	0,16	0,44	18,86	12,87	36,95	0,71	82	2012		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	10,30	11,23	19,16	220,43	0,06	19,61	0,05	0,54	64,57	33,72	124,00	2,17	298	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ	180	0,28	0,00	29,52	120,60	0,00	0,00	0,00	0,18	15,30	4,50	10,80	0,90	401	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023		
Итого за прием пищи:	630	15,65	16,02	88,90	531,73	0,19	25,92	0,21	2,07	112,83	62,89	219,15	5,68				
<b>Полдник</b>																	
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	20,28	81,12	0,00	0,02	0,00	0,00	3,15	0,18	3,60	0,00	411	2008		
БАТОН	50	3,75	1,45	28,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	170	2023		
Итого за прием пищи:	250	3,75	1,45	48,98	212,12	0,06	0,02	0,00	0,00	12,65	6,68	36,10	0,50				
<b>Ужин</b>																	
ПАШТЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СУШЕННЫМ МОЛОКОМ	170/30	18,75	16,19	68,03	437,67	0,10	0,41	0,09	2,66	188,08	31,06	230,04	1,49	212	2012		
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	5,37	6,26	40,93	209,19	0,05	0,00	0,02	2,20	9,35	6,18	39,32	0,47	460	2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,09	0,00	11,82	47,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	393	2012		
Итого за прием пищи:	450	24,21	22,45	120,78	694,74	0,15	0,41	0,11	4,86	197,43	37,24	269,36	1,96				
Всего за день:		56,14	58,82	341,60	2006,90	0,56	31,23	0,45	8,03	558,71	151,43	745,58	12,17				

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ОВСЯНАЯ "ПЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	7,44	9,48	30,84	238,80	0,16	1,20	0,05	0,24	130,80	63,60	208,80	2,40	184	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	14,99	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	7,99	1,00	430	2008	
БАТОН	20	1,50	0,58	11,48	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	170	2023	
Итого за прием пищи:	405	9,17	14,29	57,35	388,54	0,18	1,20	0,09	0,35	140,20	70,20	230,74	3,61			
<b>II Завтрак</b>																
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	160	0,80	0,16	15,89	69,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25	442	2008	
Итого за прием пищи:	160	0,80	0,16	15,89	69,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25			
<b>Обед</b>																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,79	3,01	4,23	95,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4,59	6,42	12,99	118,96	0,06	5,38	0,12	1,70	16,62	20,13	66,60	1,08	83	2012	
КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	8,58	4,17	9,51	106,98	0,06	0,33	0,01	1,59	21,53	28,25	120,83	0,77	257	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,29	3,85	15,12	107,02	0,04	26,71	0,18	0,27	73,16	26,06	54,10	1,56	139	2011	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	180	0,15	0,06	17,92	73,20	0,01	0,40	0,00	0,06	5,11	2,51	6,52	0,32	348	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023	
Итого за прием пищи:	620	20,05	17,86	80,73	583,49	0,24	32,82	0,31	4,50	123,62	84,55	282,85	5,33			
<b>Полдник</b>																
РЯЖЕНКА	200	6,02	2,01	8,43	80,24	0,04	1,00	0,00	0,00	248,74	28,08	184,55	0,00	435	2008	
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	45	1,61	4,71	24,72	142,92	0,02	0,10	0,04	0,11	7,20	4,00	15,75	0,41	2	2012	
Итого за прием пищи:	245	7,63	6,72	33,15	223,16	0,06	1,10	0,04	0,11	255,94	32,08	200,30	0,41			
<b>Ужин</b>																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,75	2,96	5,48	51,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2012	
КОТЛЕТЫ И ВИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	11,95	11,48	11,55	185,56	0,04	0,22	0,00	1,37	13,02	13,81	77,53	1,32	268	2011	
ПОРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	130	14,52	3,84	30,36	214,24	0,40	0,00	0,02	6,00	56,36	51,71	133,55	4,14	199	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09	0,00	10,48	42,80	0,00	0,52	0,00	0,00	2,74	1,60	2,99	0,26	393	2012	
БАТОН	30	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023	
Итого за прием пищи:	460	29,56	19,15	75,09	573,18	0,47	0,74	0,02	7,37	77,82	71,02	233,57	6,02			
Всего за день:		67,21	58,18	262,21	1837,39	0,97	39,07	0,46	12,49	608,82	264,27	988,70	17,62			

5 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЮ	180	6,93	7,42	17,96	167,35	0,10	0,98	0,04	0,93	198,78	44,77	172,09	1,01	94	2012	
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01	0,00	0,00	0,00	4,35	3,00	13,50	0,32	163	2023	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,01	2,43	12,48	84,44	0,04	0,52	0,02	0,00	108,66	14,98	78,35	0,21	395	2012	
Итого за прием пищи:	400	11,10	15,45	41,64	351,74	0,15	1,50	0,10	1,04	312,39	62,75	264,89	1,55			
<b>II Завтрак</b>																
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	160	0,80	0,16	15,89	69,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25	442	2008	
Итого за прием пищи:	160	0,80	0,16	15,89	69,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	50	0,75	1,05	4,36	29,80	0,01	2,01	0,00	0,49	17,14	9,98	19,64	0,63	52	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1,61	5,50	8,07	85,07	0,03	9,14	0,16	1,80	30,64	14,93	35,79	0,72	67	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70	12,57	14,99	10,42	224,10	0,06	0,44	0,04	1,72	19,19	18,16	121,42	1,53	305	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,54	2,94	2,16	36,60	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	364	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,11	4,58	41,82	180,25	0,05	0,00	0,02	1,02	15,77	6,77	36,52	0,85	204	2012	
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	17,77	71,07	0,00	0,02	0,00	0,00	2,82	0,16	3,24	0,00	411	2008	
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023	
Итого за прием пищи:	680	23,23	29,41	105,56	708,47	0,23	12,21	0,31	5,97	95,16	60,60	257,41	5,45			
<b>Полдник</b>																
КЕФИР	200	6,02	0,20	8,02	62,19	0,08	2,01	0,00	0,00	252,76	30,09	196,59	0,00	435	2008	
БАТОН	50	3,75	1,45	28,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	170	2023	
Итого за прием пищи:	250	9,77	1,65	36,72	193,19	0,14	2,01	0,00	0,00	262,26	36,59	229,09	0,50			
<b>Ужин</b>																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	50	0,46	1,05	4,34	29,38	0,02	1,16	0,64	0,70	16,58	11,88	17,15	0,55	71	1997	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170/30	25,62	17,88	46,52	441,63	0,11	0,67	0,12	0,70	291,18	42,37	331,06	1,30	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,00	9,82	39,51	0,00	0,01	0,00	0,00	1,67	1,32	2,47	0,24	392	2012	
Итого за прием пищи:	450	26,15	18,93	60,68	510,52	0,13	1,84	0,76	1,40	309,43	55,57	350,68	2,09			
Всего за день:		71,05	65,60	260,49	1832,94	0,67	20,77	1,17	8,57	990,48	221,93	1113,31	11,84			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	9,85	10,34	36,08	275,95	0,13	1,16	0,05	0,94	122,22	38,41	189,73	2,33	184	2008	
МАСЛО (ТОРЦИММИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01	0,00	0,00	0,00	4,35	3,00	13,50	0,32	163	2023	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,00	9,82	39,51	0,00	0,01	0,00	0,00	1,67	1,32	2,47	0,24	392	2012	
Итого за прием пищи:	400	11,08	15,94	57,10	415,41	0,14	1,17	0,09	1,05	128,84	42,73	206,65	2,90			
<b>II Завтрак</b>																
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	160	0,80	0,16	15,89	69,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25	442	2008	
Итого за прием пищи:	160	0,80	0,16	15,89	69,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25			
<b>Обед</b>																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	50	0,82	1,06	4,29	28,63	0,03	2,70	0,18	0,57	13,79	9,66	20,81	0,43	45	2012	
РАССОЛЬНИК МОСКОВСКИИ	180	1,89	6,57	13,19	115,20	0,03	2,81	0,15	2,55	23,71	14,57	56,41	0,63	73	2012	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	14,59	7,15	10,85	192,21	0,08	0,39	0,00	1,48	24,57	32,21	137,77	0,87	257	2012	
РИС С ОВОЩАМИ	130	3,22	6,75	32,62	204,16	0,03	0,47	0,21	1,37	13,90	24,02	69,02	0,58	168	2023	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	15,04	62,85	0,01	1,46	0,00	0,23	5,40	2,59	3,56	0,71	372	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023	
Итого за прием пищи:	660	23,31	22,02	96,95	684,63	0,25	7,83	0,54	7,08	88,57	90,65	322,37	4,82			
<b>Полдник</b>																
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,87	112,89	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	7,99	0,40	411	2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,42	163	2023	
Итого за прием пищи:	220	1,60	2,06	42,75	196,29	0,03	2,00	0,00	0,10	10,80	6,00	25,99	0,82			
<b>Ужин</b>																
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,29	3,08	15,11	100,10	0,04	26,71	0,18	0,25	73,07	26,07	53,95	1,56	139	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09	0,00	9,90	40,46	0,00	0,49	0,00	0,00	2,67	1,58	2,95	0,26	393	2012	
БАТОН	30	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023	
Итого за прием пищи:	460	18,71	20,19	55,55	468,48	0,14	28,83	0,48	2,62	114,51	58,21	214,91	4,04			
Итого за день:	55,50	60,37	268,24	1833,83	0,58	43,04	1,11	11,01	353,96	204,01	781,16	14,83				

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	2,64	5,28	30,60	180,00	0,02	0,00	0,04	0,84	12,00	19,20	58,80	0,48	324	2008		
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	15	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,37	16,30	113,01	0,03	0,64	0,02	0,00	131,89	24,72	104,04	0,63	397	2012		
БАТОН	20	1,50	0,58	11,48	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	170	2023		
Итого за прием пищи:	410	10,54	12,18	58,38	381,81	0,07	0,71	0,09	0,87	235,69	50,02	225,84	1,41				
<b>II Завтрак</b>																	
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	160	0,80	0,16	15,89	69,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25	442	2008		
Итого за прием пищи:	160	0,80	0,16	15,89	69,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	50	0,99	3,40	3,25	47,88	0,04	3,42	0,71	1,82	18,45	14,97	28,05	0,42	42	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,47	5,06	14,48	116,92	0,13	2,68	0,14	3,64	25,00	22,72	56,79	1,46	81	2012		
ТРЕНКИ ДЛЯ СУПОВ	10	1,10	0,10	7,90	37,00	0,02	0,00	0,00	0,30	3,00	2,00	10,00	0,20	73	2008		
КОТЛЕТЫ И БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	11,95	12,45	11,55	194,29	0,04	0,22	0,00	1,79	13,02	13,81	77,55	1,32	268	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,84	5,04	22,65	130,62	0,11	8,85	0,03	0,22	38,44	25,50	76,05	1,04	128	2011		
КОМПЛОТ ИЗ ПРОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	180	0,05	0,05	15,22	61,90	0,00	0,56	0,00	0,09	2,20	0,97	1,34	0,27	348	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023		
Итого за прием пищи:	660	24,05	26,45	96,01	670,19	0,41	15,73	0,88	8,74	107,31	87,57	284,58	6,31				
<b>Полдник</b>																	
РЯЖЕНКА	200	6,02	2,01	8,43	80,24	0,04	1,00	0,00	0,00	248,74	28,08	184,55	0,00	435	2008		
БАТОН	50	3,75	1,45	28,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	170	2023		
Итого за прием пищи:	250	9,77	3,46	37,13	211,24	0,10	1,00	0,00	0,00	258,24	34,58	217,05	0,50				
<b>Ужин</b>																	
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	180	22,14	17,61	39,57	396,67	0,07	0,20	0,11	1,55	152,77	38,41	258,61	1,27	189	2012		
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,82	2,85	5,67	48,93	0,02	0,08	0,01	0,07	16,15	2,11	13,58	0,06	351	2012		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	5,03	3,39	37,11	170,10	0,06	0,07	0,01	0,90	22,47	6,99	42,91	0,41	489	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	14,99	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	7,99	1,00	430	2008		
Итого за прием пищи:	460	28,19	23,95	97,34	675,64	0,15	0,35	0,13	2,52	196,39	51,51	323,09	2,74				
Всего за день:		73,35	66,20	304,75	2007,90	0,75	21,00	1,10	12,29	808,87	230,10	1061,80	13,21				

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША РЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	8,88	8,82	32,28	225,60	0,11	1,20	0,05	0,72	141,60	32,40	214,80	1,20	184	2008		
МАСЛО (ТОПЧИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01	0,00	0,00	0,00	4,35	3,00	13,50	0,32	163	2023		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	14,99	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	7,99	1,00	430	2008		
Итого за прием пищи:	400	10,24	14,52	58,47	385,49	0,12	1,20	0,09	0,83	151,55	39,40	237,24	2,53				
<b>II Завтрак</b>																	
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	160	0,80	0,16	15,89	69,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25	442	2008		
Итого за прием пищи:	160	0,80	0,16	15,89	69,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0,54	3,31	5,72	55,17	0,01	1,86	0,00	1,53	13,05	7,56	14,28	0,68	35	2012		
СУП С КЛЕЦКАМИ	180	14,10	16,14	14,25	247,81	0,08	4,08	0,35	1,96	42,61	28,01	146,83	1,76	118,2	2011		
КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	8,58	4,46	9,51	109,59	0,06	0,33	0,01	1,72	21,53	28,25	120,84	0,77	257	2012		
КАША РАССЫЛЧАТАЯ РИСОВАЯ	130	3,61	4,82	37,60	189,63	0,03	0,00	0,02	0,32	7,75	20,98	63,79	0,45	171,2	2011		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	15,04	62,85	0,01	1,46	0,00	0,23	5,40	2,59	3,56	0,71	372	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023		
Итого за прием пищи:	650	29,62	29,22	103,08	746,63	0,26	7,73	0,38	6,64	97,54	94,99	384,10	5,97				
<b>Полдник</b>																	
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,87	112,89	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	7,99	0,40	411	2008		
БАТОН	50	3,75	1,45	28,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	170	2023		
Итого за прием пищи:	250	3,85	1,55	56,57	243,89	0,07	2,00	0,00	0,10	14,50	8,50	40,49	0,90				
<b>Ужин</b>																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,29	23,81	2,24	272,62	0,06	0,17	0,31	2,19	79,70	13,49	184,07	2,11	215	2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,09	0,00	11,60	47,08	0,00	0,36	0,00	0,00	2,57	1,63	3,04	0,28	393	2012		
БАТОН	20	1,50	0,58	11,48	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	170	2023		
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	165	2023		
Итого за прием пищи:	450	14,28	24,79	35,12	419,10	0,11	10,53	0,32	2,82	102,07	25,72	211,11	4,79				
Всего за день:		58,79	70,24	269,13	1864,13	0,58	24,67	0,79	10,55	376,90	175,03	884,18	16,44				



## 9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны						Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,64	5,28	30,60	180,00	0,02	0,00	0,04	0,84	12,00	19,20	58,80	0,48	324	2008	
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,14	2,43	17,16	103,65	0,04	0,52	0,02	0,00	109,85	16,78	82,59	0,29	395	2012	
БАТОН	35	2,63	1,02	20,09	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	6,65	4,55	22,75	0,35	170	2023	
Итого за прием пищи:	420	8,44	12,86	67,89	412,75	0,10	0,52	0,10	0,95	129,10	40,53	165,09	1,13			
<b>II Завтрак</b>																
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	160	0,80	0,16	15,89	69,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25	442	2008	
Итого за прием пищи:	160	0,80	0,16	15,89	69,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25			
<b>Обед</b>																
ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,51	2,22	2,90	33,95	0,01	1,19	0,26	1,07	13,88	8,50	17,11	0,39	55	2012	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,56	4,92	9,87	88,39	0,05	6,05	0,20	1,68	38,37	18,45	37,99	0,88	57	2012	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	10,61	13,44	9,39	196,76	0,05	0,51	0,05	1,60	18,15	14,22	106,41	1,48	286	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,54	2,94	2,16	36,60	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	364	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,12	4,99	41,82	183,88	0,05	0,00	0,02	1,03	15,82	6,77	36,59	0,85	204	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	180	0,44	0,17	18,96	87,46	0,01	58,10	0,10	0,00	14,65	3,64	2,02	0,36	398	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023	
Итого за прием пищи:	680	21,43	29,03	106,06	708,62	0,25	66,45	0,72	6,32	110,47	62,18	240,92	5,68			
<b>Полдник</b>																
КЕФИР	200	6,02	0,20	8,02	62,19	0,08	2,01	0,00	0,00	252,76	30,09	196,59	0,00	435	2008	
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	2,68	1,01	31,09	143,38	0,05	8,04	0,01	0,40	10,05	6,03	24,79	0,00	453	2008	
Итого за прием пищи:	250	8,70	1,21	39,11	205,57	0,13	10,05	0,01	0,40	262,81	36,12	221,38	0,00			
<b>Ужин</b>																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,05	11,50	7,00	21,00	0,50	71	2011	
РАУ ОВОЩНОЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,23	16,25	23,62	286,47	0,16	10,27	0,49	0,55	37,60	43,12	177,84	2,37	309	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	14,99	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	7,99	1,00	430	2008	
БАТОН	30	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023	
Итого за прием пищи:	480	18,08	17,27	57,08	432,01	0,21	15,27	0,50	0,60	59,80	58,02	226,33	4,17			
Всего за день:		57,45	60,53	286,03	1827,97	0,71	95,50	1,33	8,43	573,42	203,27	864,96	13,23			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,25	7,39	20,82	155,54	0,05	0,66	0,04	0,41	135,50	16,41	103,57	0,40	93	2012		
	7	1,57	2,01	0,00	24,72	0,00	0,02	0,01	0,02	52,36	1,96	28,00	0,06	15	2012		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	35	2,63	1,02	20,09	91,70	0,04	0,00	0,00	0,00	6,65	4,55	22,75	0,35	170	2023		
БАТОН	200	4,08	3,37	16,30	113,01	0,03	0,64	0,02	0,00	131,89	24,72	104,04	0,63	397	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	422	13,53	13,79	57,21	384,97	0,12	1,32	0,07	0,43	326,40	47,64	258,36	1,44				
<b>II Завтрак</b>																	
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	160	0,80	0,16	15,89	69,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25	442	2008		
Итого за прием пищи:	160	0,80	0,16	15,89	69,02	0,02	3,21	0,00	0,16	11,24	6,42	11,24	2,25				
<b>Обед</b>																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,82	3,34	4,51	49,68	0,02	2,10	0,14	1,57	11,42	9,48	21,96	0,41	45	2012		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ ПЕРЛОВОЙ	180	1,67	6,49	9,28	100,27	0,05	5,56	0,18	2,41	30,16	13,05	45,23	0,63	98	2011		
	35/35	11,38	8,23	3,41	144,15	0,12	8,48	3,87	2,05	18,54	11,16	166,70	3,62	255	2011		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	130	3,10	3,96	32,47	177,45	0,02	0,00	0,02	0,26	9,48	22,40	67,19	0,52	323	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0,28	0,00	29,52	120,60	0,00	0,00	0,00	0,18	15,30	4,50	10,80	0,90	401	2008		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	650	19,90	22,37	100,15	673,73	0,28	16,14	4,21	7,35	92,10	68,19	346,68	7,68				
<b>Полдник</b>																	
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,87	112,89	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	7,99	0,40	411	2008		
БАТОН	50	3,75	1,45	28,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	170	2023		
Итого за прием пищи:	250	3,85	1,55	56,57	243,89	0,07	2,00	0,00	0,10	14,50	8,50	40,49	0,90				
<b>Ужин</b>																	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70	12,57	14,02	10,42	215,37	0,06	0,44	0,04	1,30	19,19	18,16	121,40	1,53	305	2012		
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,54	2,94	2,16	36,60	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	364	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	130	2,71	4,76	21,62	124,36	0,10	8,44	0,03	0,20	37,87	24,41	72,83	1,00	128	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,00	9,82	39,51	0,00	0,01	0,00	0,00	1,67	1,32	2,47	0,24	392	2012		
БАТОН	30	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023		
Итого за прием пищи:	460	18,14	22,59	61,24	494,44	0,20	9,49	0,16	1,56	66,83	50,79	222,20	3,19				
Всего за день:		56,22	60,46	291,06	1866,05	0,69	32,16	4,44	9,60	511,07	181,54	878,97	15,46				

## 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	622,78	618,16	2766,82	18914,93	6,88	360,27	12,00	100,18	6066,02	1988,59	9217,26	151,69	
Среднее значение за период	62,28	61,82	278,68	1891,49	0,69	36,03	1,20	10,02	606,60	198,86	921,73	15,17	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	13,17	29,41	57,42										

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3-7 лет	406	160	656	247	457