



Утверждаю:
Заведующий МДБОУ ДС №8 «Сказка»
Мешкова О.Ю.
«03» сентября 2019г.

Примерное десятидневное меню

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное 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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	6,7	24,2	181,8	0,1	0,8	0	0,4	164,2	29,4	144,4	0,7	190	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ В/С	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0	3,3	0	29,9	0	0	0	0,1	0,5	0	0,8	0	13	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99	0,1	1	0,1	0	192,8	21,2	136,1	0,2	434	2008
Итого за прием пищи:	424	14,5	15,76	53,56	415,5	0,24	1,8	0,1	1,18	365,1	55,8	307,3	1,38		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,9	0	17,6	0,1	0,3	9,8	14,1	18,3	0,7		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/15/8	6,7	9,2	8,9	115,1	0	12,0	0,2	0,2	48,7	26,0	86,1	1,4	84	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,0	5,5	19,6	141,1	0,1	9,2	0,6	0,5	43,1	34,1	84,6	1,3	125	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,9	10,7	10,5	177,3	0	0	0	1,4	8,5	8,2	31,0	0,7	272	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	32,4	132,7	0	0	0	0	21,9	8,7	20,9	0,5	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,5	0,4	16,8	90	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ В/С	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,03	0	0	0,43	4,75	3,25	16,25	0,3		
Итого за прием пищи:	813	25,18	26,73	103,75	738,6	0,13	38,8	0,9	2,83	136,75	94,35	257,15	4,9		
Полдник															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		
Ужин															
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	4,52	7,58	18,62	164,92	0,12	25,27	0,94	0,4	85,12	39,9	106,4	1,46	338	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	50	9,7	0,6	0,3	45,5	0,1	0,2	0	0,2	24,1	32,2	138,2	0,5	229	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,4	2,7	19,5	117,0	0	0,6	0	0	120,6	17,9	90,4	0,3	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ В/С	40	2,99	1,16	20,51	104,54	0,04	0	0	0,68	7,58	5,19	25,94	0,48		
Итого за прием пищи:	490	20,61	12,04	58,93	431,96	0,26	26,07	0,94	1,28	237,40	95,19	360,94	2,74		
Всего за день:		60,69	54,93	226,04	1633,06	0,63	76,67	1,94	5,89	755,25	253,34	936,39	11,22		

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															
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,3	3,7	10,9	94,1	0,1	0,8	0	0	160,5	17,4	109,4	0,3	37	1994
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ В/С	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	3,9	19,5	0,36		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0	3,3	0	29,9	0	0	0	0,1	0,5	0	0,8	0	13	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,02	0	0,05	0,1	11	2,5	38,5	0,5	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	13,6	55,1	0	0	0	0	11,8	5,6	7,4	0,7	430	2008
Итого за прием пищи:	434	9,30	10,17	40,07	289,2	0,15	0,8	0,05	0,71	189,5	29,4	175,6	1,86		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/25/10	10,6	12,6	17,0	171,1	0,1	6,7	0,2	1,6	45,6	35,3	141,0	1,8	91	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	170/30	9,8	9,5	17,0	153,0	0,1	36,2	0,1	0,2	97,7	39,4	116,6	2,4	346	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ФИРМЫ ВАЛЕТЕК	180	0	0	17,46	68,4	0,27	18	0	0	1,98	0,65	0	0	5	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,5	0,4	16,8	90	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ В/С	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,03	0	0	0,43	4,75	3,25	16,25	0,3		
Итого за прием пищи:	735	24,78	23,23	81,11	548,0	0,50	60,9	0,3	2,23	150,03	78,60	273,85	4,5		
Полдник															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2		2008
Итого за прием пищи:	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2		
Ужин															
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/38	28,9	19,3	51,5	499,8	0	0,4	0,2	0,7	288,8	38,5	333,2	1,3	44	2010
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110	0,1	1,1	0,1	0	214,2	23,5	151,2	0,2	434	2008
Итого за прием пищи:	418	34,8	24,4	61,3	609,8	0,1	1,5	0,3	0,7	503,0	62,0	484,4	1,5		
Всего за день:		69,28	58,20	191,28	1489,3	0,75	72,2	0,65	4,24	856,93	177,20	943,75	9,86		

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															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,6	17,5	2	208	0,06	0	0,2	3,6	84	14	182	2	214	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ В/С	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0	3,3	0	29,9	0	0	0	0,1	0,5	0	0,8	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,9	3,9	0	51,6	0	0,1	0	0	150	6,8	96	0,2	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,1	4	23,5	151,1	0,1	0,8	0	0	173,4	23,8	130,2	0,5	432	2008
Итого за прием пищи:	349	22,6	29,86	46,06	545,4	0,20	0,9	0,2	4,38	415,5	49,8	435,0	3,18		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0	10,1	0,1	0,2	5,6	8	10,5	0,4		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/25/10	9,2	12,9	13,1	209,2	0	8,0	0,2	0,3	48,4	23,9	50,1	1,2	76	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	16,7	7,9	42,3	1,0	331	2008
ГУЛЯШ	55/50	14,9	20,9	5,5	270,5	0	1,0	0	3,0	8,5	4,4	12,9	0,2	259	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ	180	0,2	0,2	24,5	100,0	0	1,1	0	0,2	12,2	4,7	4,4	0,8	396	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,5	0,4	16,8	90	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	805	32,6	39,2	96,3	882,8	0,1	20,2	0,3	4,9	91,4	48,9	120,2	3,6		
Полдник															
ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,4	0,3	9,3	42,3	0	4,5	0	0,3	17,1	10,8	14,4	1,8		2008
Итого за прием пищи:	90	0,4	0,3	9,3	42,3	0	4,5	0	0,3	17,1	10,8	14,4	1,8		
Ужин															
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/45	8,2	15,6	58,4	411,2	0,1	4,1	4,0	3,5	218,0	87,5	211,2	2,5	156	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	61,0	0	0	0	0	12,9	6,1	8,2	0,8	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
Итого за прием пищи:	445	9,9	17,6	88,4	555,6	0,1	4,1	4,0	3,5	236,7	97,6	237,4	3,7		
Всего за день:		65,5	86,96	240,06	2026,1	0,40	29,7	4,5	13,08	760,7	207,1	807,0	12,28		

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															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	7,5	23,0	184,1	0,2	0,7	0	0,1	146,4	26,1	142,8	0,9	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ В/С	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0	3,3	0	29,9	0	0	0	0,1	0,5	0	0,8	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,6	0	34,4	0	0,1	0	0	100	4,5	64	0,1	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,3	4,4	19,5	139,0	0,1	0,8	0	0	168,6	28,6	132,5	0,7	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	434	16,8	18,96	63,06	492,2	0,34	1,6	0	0,88	423,1	64,4	366,1	2,18		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	250/5/25	9,2	11,7	11,3	189,6	0,1	8,5	0,2	1,7	37,5	29,1	111,2	1,9	95	2008
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
КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	20	0,4	0	2,1	11,3	0	0,4	0	0	0	0	9	0		
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	8,3	4,4	3,7	86,9	0,1	1,2	0,3	1,9	27,7	32,3	121,4	0,7	231	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,5	0,4	16,8	90	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	21	83,6	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	401	2008
Итого за прием пищи:	755	24,0	21,1	92,6	667,4	0,23	10,1	0,53	3,9	85,1	89,3	319,6	3,2		
Полдник															
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	180	0	0	43,2	172,8	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	180	0	0	43,2	172,8	0	0	0	0	0	0	0	0		
Ужин															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,6	4,9	21,4	153,5	0,1	0,6	0	0,4	135,3	17,9	106,0	0,5	112	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ В/С	40	2,99	1,16	20,51	104,54	0,04	0	0	0,68	7,58	5,19	25,94	0,48		
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	80	5,38	5,15	54,14	251,77	0,09	0,1	0,04	0,7	17,81	10,56	56,95	1,01	453	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	61,0	0	0	0	0	12,9	6,1	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	570	14,17	11,21	111,15	570,81	0,23	0,7	0,04	1,78	173,59	39,75	197,09	2,79		
Всего за день:		54,97	51,27	310,01	1903,21	0,80	12,4	0,57	6,56	681,79	193,45	882,79	8,17		

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															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,4	7,1	22,4	179,5	0,2	0,7	0	0,7	159,0	39,7	162,2	0,8	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ В/С	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0	3,3	0	29,9	0	0	0	0,1	0,5	0	0,8	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,6	0	34,4	0	0,1	0	0	100	4,5	64	0,1	14	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	0	226,8	26,1	170,1	1,8	434	2008
Итого за прием пищи:	434	17,49	18,93	52,05	450,3	0,31	3,5	0,02	1,48	493,9	75,5	423,1	3,18		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,3	0	0,9	4,9	0	3,5	0	0	8	4,9	14,7	0,3		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/17/7	7,3	10,0	8,9	119,3	0	12,0	0,2	1,3	48,2	26,7	91,0	1,5	84	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	38,5	29,3	84,8	1,2	335	2008
ЗРАЗЫ МЯСНЫЕ С ОМЛЕТОМ И ОВОЩАМИ	70	8,7	12,2	6,7	171,2	0	0,6	0,2	0,5	27,7	7,0	33,9	0,4	317	2008
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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	25,9	119,2	0	72	0,2	0	17,4	4,4	2,8	0,5	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,5	0,4	16,8	90	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ В/С	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,03	0	0	0,43	4,75	3,25	16,25	0,3		
Итого за прием пищи:	809	25,38	28,83	95,35	725,6	0,23	99,6	0,6	2,83	149,95	81,25	260,15	4,4		
Полдник															
СНЕЖОК	180	5,4	4,5	19,8	592,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	180	5,4	4,5	19,8	592,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
Ужин															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/38	36,9	28,3	57,1	638,4	0,1	0,6	0,1	4,0	361,0	47,4	408,8	1,1	219	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,5	4,5	26,0	167,8	0,1	1	0	0	192,6	26,5	144,7	0,5	432	2008
Итого за прием пищи:	418	42,4	32,8	83,1	806,2	0,2	1,6	0,1	4,0	553,6	73,9	553,5	1,6		
Всего за день:		90,67	85,06	250,30	2574,3	0,74	104,7	0,72	8,31	1197,45	230,65	1236,75	9,18		

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																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,6	4,8	19,7	141	0,06	1	0,02	0,1	146	23	129	1,4	113	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ В/С	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0	3,3	0	29,9	0	0	0	0,1	0,5	0	0,8	0	13	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	22,1	126,8	0	0,5	0	0	100,4	24,8	86,0	0,8	433	2008	
Итого за прием пищи:	474	11,0	11,96	62,36	402,5	0,10	1,5	0,02	0,88	254,5	53,0	241,8	2,68			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0	10,1	0,1	0,2	5,6	8	10,5	0,4		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/20/7	8,2	10,2	12,9	134,9	0	8,0	0,2	0,3	48,7	30,7	103,3	1,7	76	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,13	4	32,8	179,22	0,03	0	0,03	0,26	9,57	22,62	67,86	0,52	323	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70/35	8,8	12,7	12,3	198,9	0	1,5	0,1	2,7	14,1	7,9	26,3	0,4	283	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,1	28,3	115,2	0	0,1	0	0	16,5	10,4	6,8	0,3	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,5	0,4	16,8	90	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	797	23,23	27,5	104,6	727,82	0,03	19,7	0,43	3,46	94,47	79,62	214,76	3,32			
Полдник																
ЙОГУРТ МОЛОЧНЫЙ В ИНД. УПАК.	100	2	1,5	3	48	0	0,7	0	0	120	14	95	0		2008	
Итого за прием пищи:	100	2	1,5	3	48	0	0,7	0	0	120	14	95	0			
Ужин																
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	200	6,2	16,8	36,6	324,8	0,1	19,3	0,7	6,5	62,0	55,7	139,9	2,8	158	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	61,0	0	0	0	0	12,9	6,1	8,2	0,8	430	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	430	8,7	19,7	74,0	510,9	0,1	19,3	0,7	6,5	83,6	67,8	175,1	4,2			
Всего за день:		44,93	60,66	243,96	1689,22	0,23	41,2	1,15	10,84	552,57	214,42	726,66	10,20			

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															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	6,8	24,1	183,8	0,2	0,9	0	0,1	188,3	28,1	181,6	0,6	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ В/С	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0	3,3	0	29,9	0	0	0	0,1	0,5	0	0,8	0	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,9	3,9	23,2	148,0	0,1	0,8	0	0	166,8	23,0	125,9	0,5	432	2008
Итого за прием пищи:	424	14,5	15,16	67,86	466,5	0,34	1,7	0	0,88	363,2	56,3	334,3	1,58		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220/25	6,8	6,8	17,2	157,7	0,1	8,7	0,2	0,3	23,6	26,7	64,8	1,1	92	2008
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100/100	12,9	13,8	19,0	252,2	0	2,7	0	2,0	30,9	17,9	52,1	0,7	64	2007
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	2,1	4,05	5,05	65	0,02	0	0,01	1,85	22,5	13,5	28	0,9	56	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ ФИРМЫ ВАЛЕТЕК	180	0	0	16,56	66,6	0,27	18	0,18	0	0	0	0	0	1	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,5	0,4	16,8	90	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	720	24,3	25,05	74,61	631,5	0,39	29,4	0,39	4,15	77,0	58,1	144,9	2,7		
Полдник															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2		2008
Итого за прием пищи:	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2		
Ужин															
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	200	31,7	12,9	6,4	268,7	0,2	0,4	0,2	1,5	101,3	87,4	438,0	2,2	249	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	61,0	0	0	0	0	12,9	6,1	8,2	0,8	430	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	2,0	0,7	22,8	105,3	0	0,1	0	0,4	6,9	4,4	17,7	0,5	2	2008
Итого за прием пищи:	440	33,9	13,6	44,3	435,0	0,2	0,5	0,2	1,9	121,1	97,9	463,9	3,5		
Всего за день:		73,1	54,21	195,57	1575,3	0,93	40,6	0,59	7,53	575,7	219,5	953,0	9,78		

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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	6,4	28,4	200,3	0,2	0,8	0	0,8	167,6	36,7	163,7	1,0	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ В/С	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0	0	0,68	7,6	5,2	26	0,48		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0	3,3	0	29,9	0	0	0	0,1	0,5	0	0,8	0	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,2	4,2	24,9	158,3	0,1	0,8	0	0	159,1	31,0	129,2	0,9	433	2008
Итого за прием пищи:	424	15,4	15,06	73,86	493,3	0,34	1,6	0	1,58	334,8	72,9	319,7	2,38		
Обед															
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	230/20/7	9,6	10,9	12,0	142,1	0,1	10,6	0,2	0,5	47,8	31,9	121,5	1,7	103	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,1	21,2	18,5	213,6	0,2	9,5	0	2,4	28,4	47,2	235,9	2,9	258	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ	180	0,2	0,2	24,5	100,0	0	1,1	0	0,2	12,2	4,7	4,4	0,8	396	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,5	0,4	16,8	90	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	682	34,4	32,7	71,8	545,7	0,3	21,2	0,2	3,1	88,4	83,8	361,8	5,4		
Полдник															
БАНАН СВЕЖИЙ	90	1,4	0,5	18,9	86,4	0	9	0	0	7,2	37,8	25,2	0,5		2008
Итого за прием пищи:	90	1,4	0,5	18,9	86,4	0	9	0	0	7,2	37,8	25,2	0,5		
Ужин															
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,7	10,2	22,4	199,1	0,1	16,1	0,8	2,1	69,0	44,2	92,6	2,0	351	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	61,0	0	0	0	0	12,9	6,1	8,2	0,8	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
Итого за прием пищи:	430	6,2	13,1	59,8	385,2	0,1	16,1	0,8	2,1	90,6	56,3	127,8	3,4		
Всего за день:		57,4	61,36	224,36	1510,6	0,74	47,9	1,0	6,78	521,0	250,8	834,5	11,68		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,6	4,9	21,4	153,5	0,1	0,6	0	0,4	140,3	18,2	107,0	0,5	112	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,8	6,8	15,9	144,8	0	0,1	0	0,6	104,4	8,4	83,7	0,5	3	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	13,6	55,1	0	0	0	0	11,8	5,6	7,4	0,7	430	2008	
Итого за прием пищи:	475	10,6	11,7	50,9	353,4	0,1	0,7	0	1,0	256,5	32,2	198,1	1,7			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,3	0	0,9	4,9	0	3,5	0	0	8	4,9	14,7	0,3		2008	
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	230/20/6	8,3	9,8	14,6	138,0	0,1	6,4	0,2	0,3	39,3	32,2	109,2	1,8	77	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,0	5,5	19,6	141,1	0,1	9,2	0,6	0,5	51,4	34,6	86,3	1,4	125	2008	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ РУБЛЕНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	70	8,9	6,2	10,5	133,4	0,1	0,1	0	2,7	22,7	30,9	129,7	1,1	239	2008	
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	180	0	0	43,2	172,8	0	0	0	0	0	0	0	0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,5	0,4	16,8	90	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ В/С	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,03	0	0	0,43	4,75	3,25	16,25	0,3			
Итого за прием пищи:	761	24,88	22,63	118,45	745,7	0,33	19,2	0,8	3,93	126,15	105,85	356,15	4,9			
Полдник																
ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,4	0,3	9,3	42,3	0	4,5	0	0,3	17,1	10,8	14,4	1,8		2008	
Итого за прием пищи:	90	0,4	0,3	9,3	42,3	0	4,5	0	0,3	17,1	10,8	14,4	1,8			
Ужин																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	190/38	39,0	29,7	59,4	668,3	0,1	0,6	0,1	4,2	376,8	49,7	428,5	1,1	219	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,09	5,29	10,09	112,89	0,08	3	0,02	0	251,75	28,97	188,81	2	434	2008	
Итого за прием пищи:	428	45,09	34,99	69,49	781,19	0,18	3,6	0,12	4,2	628,55	78,67	617,31	3,1			
Всего за день:		80,97	69,62	248,14	1922,59	0,61	28,0	0,92	9,43	1028,30	227,52	1185,96	11,5			

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																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	5,6	23,8	164,6	0	0,6	0	0,2	130,8	23,3	115,5	0,3	189	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,8	6,8	15,9	144,8	0	0,1	0	0,6	104,4	8,4	83,7	0,5	3	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	13,6	55,1	0	0	0	0	11,8	5,6	7,4	0,7	430	2008	
Итого за прием пищи:	425	9,8	12,4	53,3	364,5	0	0,7	0	0,8	247,0	37,3	206,6	1,5			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0	10,1	0,1	0,2	5,6	8	10,5	0,4		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/7	5,2	5,7	7,1	82,0	0	13,4	0,2	0,2	60,2	22,2	65,5	1,1	83	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	12,5	7,6	41,5	0,9	331	2008	
КНЕЛИ МЯСНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	19,7	21,1	4,4	285,2	0	0,1	0	0,3	26,8	3,8	28,4	0,3	319	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0,2	1,5	1,8	21,5	0	0,4	0	0,6	3,5	2,3	3,6	0,1	286	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,5	0,01	1,8	0	0,09	6,3	3,6	3,6	0,9	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,5	0,4	16,8	90	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ В/С	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,03	0	0	0,43	4,75	3,25	16,25	0,3			
Итого за прием пищи:	802	35,46	34,41	104,46	860,8	0,14	25,8	0,3	3,02	119,65	50,75	169,35	4,0			
Полдник																
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2		2008	
Итого за прием пищи:	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2			
Ужин																
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	200/13	5,7	12,2	41,6	304,4	0,2	16,8	0	4,2	30,5	46,0	125,0	2,0	143	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,7	3,7	24,5	150,4	0,1	0,8	0	0	159,9	22,9	120,7	0,5	432	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	433	11,9	17,9	81,0	538,2	0,3	17,6	0	4,2	196,2	72,9	263,7	2,9			
Всего за день:		57,56	65,11	247,56	1805,8	0,44	53,1	0,3	8,62	577,25	168,15	649,55	10,4			

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	655,1	647,4	2377,3	18129,5	6,3	506,5	12,3	81,3	7506,9	2142,1	9156,4	104,3
Среднее значение за период	65,51	64,74	237,73	1812,95	0,63	50,65	1,23	8,13	750,69	214,21	915,64	10,43
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,45	32,14	53,41									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	430	768	110	450