

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

3-7 лет «Детский сад №10» (ВЕСНА-ЛЕТО)

Саркисян Дарья Александровна
Подписан: Саркисян Дарья Александровна
 DN: O=RU, OU=Заведующая, O="МБДОУ "Детский сад №10", CN=Саркисян Дарья Александровна, E=ds_chita_10@chita.e-zab.ru
 Основание: Я являюсь автором этого документа
 Местоопложение: место подписания
 Дата: 2023-12-08 15:10:17
 Foxit Reader Версия: 9.7.0

Наименование	Норма на 1 чел.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %
Пищевые вещества и энергия														
Белки, г	54	56,3	53,5	53,6	52,9	55,3	53,6	55,5	53,8	51,7	56,2	542,4	54,2	100
Жиры, г	60	62,4	60,3	57,9	64,3	59,7	59	62,6	58,9	59,6	57,9	601,8	60,2	100
Углеводы, г	261	259,3	255	251,3	252,2	267,3	254,6	289,1	262,5	257	249,6	2597,9	259,8	100
Энергетическая ценность, ккал	1800	1736,4	1777,8	1798,8	1802,3	1825,2	1791,9	1764,5	1796,9	1838,5	1782,8	17915,1	1791,5	100

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА
3-7 лет «Детский сад №10» (ВЕСНА-ЛЕТО)

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %
Хлеб ржаной	50	52,3	57	44,7	51,2	67,8	58,7	50	50	50	40	521,7	52,2	2,2	104
Хлеб пшеничный	80	74,3	84,9	80,1	79	121,4	70	55	95,4	51,5	80,5	792,1	79,2	-0,8	99
Мука пшеничная	29	6,4	57,5	3,1	52,7		26,9	5,2	34,5	4,7	70,9	261,9	26,2	-2,8	90
Крупы, бобовые	43	29,6	5,7	30,8	46,8	48,5	54	29,6	78,8	38,8	58,8	421,4	42,1	-0,9	98
Макаронные изделия	12	7,2		48,1		51,3	11,1					117,7	11,8	-0,2	98
Картофель	140	166,6	206,6	209,9	76,8	36	203,7	296,7		165,3	95,9	1457,5	145,8	5,8	104
Овощи (свежие, замороженные, консервированные). вкл солен и кваш. в т.ч.	220	293,8	221,7	123,3	358,1	151,4	165,9	162,6	384,1	327	130,8	2318,7	231,9	11,9	105
Фрукты свежие	100		170	140	7,1	205,7	146,7	1,4	150	160		980,9	98,1	-1,9	98
Сухофрукты	11	24			20			24			25	93	9,3	-1,7	85
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	100	200			200			200	200		200	1000	100		100
Мясо 1-й категории	76,55	34,4	72,5	64,7	73,4	119,9	61	110,4	121,5	87,2	53,6	798,6	79,9	3,35	104
Птица (цыплята-бройлеры пограшенные - 1 кат)	24		59,5		82,3			20			85,6	247,4	24,7	0,7	103
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	37	94,4	88,9	65,1			43,6			88,2		380,2	38	1	103
Молоко, Кисломолочные продукты	450	573,3	387,3	338	397,3	336,1	478,9	474,7	445,6	465,5	365,3	4262	426,2	-23,8	95
Творог (5%-9% м.д.ж.)	40		153			90,7			10		98	351,7	35,2	-4,8	88
Сыр	6	15		13,6		9	2,1			21,5		61,2	6,1	0,1	102
Сметана	11	20,2	19,5	18	4,3	5,2			18	16,2	16,3	117,7	11,8	0,8	107
Масло сливочное	21	28,3	19,7	13,8	32,5	20,8	13,3	29,5	29,5	20,1	14,7	222,2	22,2	1,2	106
Масло растительное	11	10,4	16,1	13,5	15,1	6,6	13,5	15,6	4,6	8,5	10,9	114,8	11,5	0,5	104
Яйцо, шт.	1	0,1	0,1	1,7	2,3	0,5	0,2	1	2,5	0,7	1,5	10,6	1,1	0,1	106
Сахар	30	28,6	54,4	19,9	28,1	39,3	32,5	21,5	19	37,3	22,4	303	30,3	0,3	101
Кондитерские изделия	20	50		40	10	50		60		40		250	25	5	125
Чай	0,6	0,82		0,82	1,64			0,82			1,64	5,74	0,57	-0,03	96
Какао-порошок	0,6		1,9				1,9			1,9		5,7	0,57	-0,03	95
Кофейный напиток	1,2	3,9				3,9			3,9			11,7	1,17	-0,03	98
Дрожжи хлебопекарные	0,5		0,9		1,3		0,6		0,9		0,8	4,5	0,45	-0,05	90
Крахмал	3		7,2			8,2	7,2			7,2		29,8	2,98	-0,02	99
Соль	5	6,1	3,5	4,4	6,2	4,4	4,5	5,3	4,6	3,9	5,6	48,5	4,85	-0,15	97
Напитки витаминизированные	50			170				170			170	510	51	1	102

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

3-7 лет «Детский сад № 10» (ОСЕНЬ-ЗИМА)

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день,	Выполнение, г	Выполнение, %	Белк и, г	Жиры, г	Угле - воды	Энергетическая
Хлеб ржаной	50	70	50	44,8	50	50,1	57,7	47	66,7	60	59,8	556,1	55,6	5,6	111	4,1	0,4	24,7	118,6
Хлеб пшеничный	80	69,3	73	80,3	45	81,6	89,8	87,6	92,3	79,2	59,5	757,6	75,8	-4,2	95	5,5	0,6	34,4	165,0
Мука пшеничная	29		58,2	38,4	50,9	6,4	24,4	4,5	39,9	2,7	66,7	292,1	29,2	0,2	101	1,7	0,2	10,6	50,5
Крупы, бобовые	43	61,2		37,3	29,6	83		47,7	53,8	51,3	48,5	412,4	41,2	-1,8	96	4,0	0,7	27,1	129,9
Макаронные изделия	12			51		31,3	16				16	114,3	11,4	-0,6	95	1,2	0,2	7,8	37,5
Картофель	140	134,4	145	200	137,8	56	269,7	109	44,5	122,7	152,7	1371,8	137,2	-2,8	98	2,7	0,5	21,7	102,5
Овощи (свежие,заморож-ые,консервир-ые), вкл солен и кваш, в т.ч. томат- поре	220	158,5	287,8	118,3	297,5	136,6	166,6	308	302,1	299,5	142,1	2217	221,7	1,7	101	3,5	0,2	12,1	66,3
Фрукты свежие	100	10	185	157,5	29	165	133	20	157,1	168,5	21,5	1046,6	104,7	4,7	105	0,7	0,4	11,8	56,3
Сухофрукты	11	25,1		25	25,1			25,1	10			110,3	11		100	0,1		2,2	9,6
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	100	200			200			200	200		200	1000	100		100	0,4	0,1	11,9	50,2
Мясо 1-й категории	76,55	43,2	69,8	78	92,5	87,3	69,7	58,1	116	91,1	93,8	799,5	80	3,45	104	14,4	12,4		169,1
Птица (цыплята-бройлеры потрашенные - 1 кат)	24		52		100		85,6					237,6	23,8	-0,2	99	4,2	4,2		54,9
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	37	88,2		56,9		132,1		46,2		52,5		375,9	37,6	0,6	102	7,2	1,8		44,7
Молоко, Кисломол-ые пр-ы	450	400	369,2	440,3	335,2	385,8	616	325	436,9	522	434,2	4264,6	426,5	-23,5	95	12,1	11,2	20,0	232,4
Творог (5%-9% м.д.ж.)	40		140			146,3			102			388,3	38,8	-1,2	97	6,8	3,4	1,1	63,7
Сыр	6				29,2	3,5				22	2,6	57,3	5,7	-0,3	96	1,3	1,7		20,7
Сметана	11		20		10	20,3		18	14,6	8	17	107,9	10,8	-0,2	98	0,3	1,6	0,4	21,6
Масло сливочное	21	10,3	17,2	19	28,8	24,6	9,1	22,8	13,6	30,5	23,5	199,4	19,9	-1,1	95		16,0	0,1	145,0
Масло растительное	11	11,8	11,8	15,7	6,6	4,8	16,7	17,6	10,6	5	12,2	112,8	11,3	0,3	103		11,0		99,3
Яйцо, шт.	1	3,4	0,2	1,5	0,5	0,4	0,1		0,6	0,6	2,9	10,2	1		102	5,1	4,6	0,3	62,9
Сахар	30	22,3	53,3	24,9	35,3	34,7	28,8	23,9	33,2	31,5	13,6	301,5	30,2	0,2	101			29,3	116,7
Кондитерские изделия	20	50			20	50		50		40		210	21	1	105	1,2	1,3	15,6	79,2
Чай	0,6	0,82		0,82	0,82		0,82	0,82		0,82	0,82	5,74	0,57	-0,03	96	0,1		0,2	1,3
Какао-порошок	0,6		1,9				1,9				1,9	5,7	0,57	-0,03	95	0,2	0,1	0,1	1,6
Кофейный напиток	1,2	3,9				3,9			3,9			11,7	1,17	-0,03	98	0,1		0,6	2,9
Дрожжи хлебопекарные	0,5		0,5	1,07	0,9		0,6		1,1		0,8	4,97	0,5		99	0,1			0,4
Крахмал	3		7,2			7,2	7,2			7,2		28,8	2,88	-0,12	96			2,2	8,7
Соль	5	5,6	7,1	3,96	4	4,2	3,9	4,9	5,1	5	5,2	48,96	4,9	-0,1	98				
Напитки витаминизированные	50			170				170			170	510	51	1	102	77,0	72,6	234,	1 911,5

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

3-7 лет « Детский сад №10» (ОСЕНЬ-ЗИМА)

Наименование	Норма на 1 чел.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %
Пищевые вещества и энергия														
Белки, г	54	53,4	53,1	53,8	55,4	50,1	55,3	55,5	53,8	54,2	53,8	538,4	53,8	100
Жиры, г	60	59,5	56,7	59,1	59,2	66,1	59,5	60,5	59,9	61,6	59,8	601,9	60,2	100
Углеводы, г	261	269,3	254,1	254,6	253,8	254,2	254,7	266,1	278,4	270,1	258	2613,3	261,3	100
Энергетическая ценность, ккал	1800	1790,2	1771,7	1804,5	1806,2	1817,1	1792,9	1769,3	1834,4	1779,2	1861,9	18027,4	1802,7	100
Витамины														
С, мг	50	17,7	21,1	21,6	39,9	7,4	30,1	28,3	69,4	15,8	8,8	260,1	26,0	52
Минеральные вещества														
Са, мг	900	117,8	330,7	389,4	364,5	278,5	523,9	407,3	271,1	771,3	381,4	3835,9	383,6	43
Mg, мг	200	59,7	76,4	119,2	75,8	152,4	123	87,8	79,7	138,4	92	1004,4	100,4	50
Fe, мг	10	9,2	4,5	6,7	7,6	8,3	7,5	6	12	11,7	5,4	78,9	7,9	79

МЕНЮ

3-7 лет «Детский сад №10» (ВЕСНА-ЛЕТО)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 170	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 160	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 170	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМ И ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 200	ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМ И 160	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 200	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ 170
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ 50	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
II Завтрак									
СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	БАНАН 100	ГРУША 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	БАНАН 100	СОК ВИШНЕВЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 200
Обед									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ 60	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" 60	САЛАТ "МАЗАЙКА" 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	САЛАТ "РУССКАЯ КРАСАВИЦА" 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫ Й С МАКАРОННЫМ И ИЗДЕЛИЯМИ 180	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 180	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫ Й 180	СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 180	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 180	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ 180
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 70	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ 70	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 80	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 70	КОТЛЕТА МЯСНЫЕ 70	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80	МЯСО ТУШЕНОЕ 70	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 70	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 70	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 70
КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТА Я 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТА Я 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 150	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН Н ЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН Н ЫЙ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАН Н ЫЙ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
Полдник									
ПЕЧЕНЬЕ 50	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПРЯНИКИ 40	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ 70	ВАФЛИ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОШКОЙ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	ПРЯНИКИ 40	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 80
КЕФИР 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 210	КЕФИР 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КЕФИР 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 210	КЕФИР 200
Ужин									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО Й) 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 50	ОВОЩИ ПОРЦИОННО 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50	ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ 200	БИТОЧКИ ИЗ КУР 80	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 190	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	МАКАРОННИК С МЯСОМ 200	МЯСО ДУХОВОЕ 190	РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ 190	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ 190	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 200
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ 130	КОМПОТ ИЗ ЯГОД 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 200	КОМПОТ БРУСНИЧНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 200	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 130	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ ЯГОД 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50							ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	

МЕНЮ**3-7 лет « Детский сад №10» (ОСЕНЬ-ЗИМА)**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 160	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ 200	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ И ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/15	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 200	ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ 180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50	КАКАО С МОЛОКОМ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
II Завтрак									
СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	БАНАН 100	ГРУША 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	БАНАН 100	СОК ВИШНЕВЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 200
Обед									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ОВОЩНОЙ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ, ЯБЛОК И КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 180	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 180	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 180	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 180	СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ) С ГРЕНКАМИ 190	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ 70	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 70	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 70	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 70	КОТЛЕТА МЯСНЫЕ 70	МЯСО ТУШЕНОЕ 70	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 70	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 70	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 70
РИС ОТВАРНОЙ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ 130	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 130	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 130	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
Полдник									
ПЕЧЕНЬЕ 50	СЛОЙКА "УРАЛЬСКАЯ" 60	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА 50	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 60	ВАФЛИ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ 60	ПРЯНИКИ 40	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 80
КЕФИР 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КЕФИР 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КЕФИР 200	ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 210	КЕФИР 200
Ужин									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	ОВОЩИ ПОРЦИОННО 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 50	ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 50
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 70	БИТОЧКИ ИЗ КУР 70	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (ИЗ ОТВАРНОЙ) 70	МАКАРОННИ К С МЯСОМ 200	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 200	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 70	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 70	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 70
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ 130	КОМПОТ ИЗ ГРУШ 180	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ 130	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	КОТЛЕТЫ КАПУСТНО-МОРКОВНЫЕ 130	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 130
ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ БРУСНИЧНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ ГРУШ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200

Меню и энергетическая ценность блюд (3-7 года) (весна-лето)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	4.1	5.7	22.9	134.8	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2011
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	50	7.2	5.0	12.1	122.2	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.6	3.7	16.2	104.3	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
Итого за прием пищи:	450	12.9	14.4	51.2	361.3	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак											
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1.0	0.2	23.3	82.0	5.33	18.67	10.67	3.73	537	2013
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	23.3	82.0	5.33	18.67	10.67	3.73		
Обед											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	2.4	3.2	3.9	53.0	9.00	22.80	11.40	0.60	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4.3	4.1	14.8	113.0	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2012
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	70	6.4	8.5	8.0	134.4	0.00	0.00	0.00	0.00	274	2011
КАБАЧКИ. ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	150	2.9	6.0	19.4	143.1	0.00	0.00	0.00	0.00	341	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.2	0.1	22.6	97.0	0.38	44.19	24.78	0.69	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	690	19.0	22.1	84.8	613.3	9.38	66.99	36.18	1.29		
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	39.7	164.7	0.00	14.50	0.00	1.05	609	2013
КЕФИР	200	4.7	5.0	8.0	95.7	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	250	8.5	9.9	47.7	260.4	0.00	14.50	0.00	1.05		
Ужин											
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.0	6.4	27.2	0.00	0.00	0.00	0.00	3	ТТК
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	9.8	13.4	18.1	239.4	8.67	47.59	66.42	1.67	346	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.8	2.1	10.9	73.7	0.67	133.15	22.45	1.56	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	490	14.9	15.9	52.4	419.5	9.34	180.74	88.87	3.23		
Всего за день:		56.3	62.5	259.4	1 736.5	24.05	280.90	135.72	9.30		

Меню и энергетическая ценность блюд (3-7 года) (весна-лето)

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУШЕННЫМ МОЛОКОМ	170	6.9	8.1	20.5	162.4	0.00	268.38	39.07	1.36	219	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1.9	3.3	16.4	103.2	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.4	0.2	21.4	97.0	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	410	11.2	11.6	58.3	362.6	0.00	268.38	39.07	1.36		
II Завтрак											
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	60	0.8	3.0	4.4	47.4	0.00	0.00	0.00	0.00	52	2013
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	3.4	5.0	13.6	128.0	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2012
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	70	9.2	7.9	10.6	162.7	0.70	11.20	16.80	2.10	368	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	1.4	7.2	21.7	157.5	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2011
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	200	0.1	0.0	15.2	63.3	1.20	12.81	4.44	0.11	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	690	16.7	23.3	81.6	631.7	1.90	24.01	21.24	2.21		
Полдник											
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4.1	4.9	25.9	163.9	0.00	0.00	0.00	0.00	424	2011
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	103.4	1.40	240.00	28.00	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	250	9.7	9.9	34.9	267.3	1.40	240.00	28.00	0.00		
Ужин											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1.5	1.4	3.9	33.9	0.00	0.00	0.00	0.00	12	2012
БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9.1	7.1	8.7	135.0	0.80	48.72	24.56	1.74	417	2013
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	130	1.2	5.8	9.9	96.6	9.23	33.14	0.00	0.71	202	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	15.5	65.8	2.00	14.69	5.22	0.99	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.4	0.5	21.3	99.0	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	510	14.4	15.0	59.3	430.3	12.03	96.55	29.78	3.44		
Всего за день:		53.5	60.3	255.1	1 777.9	15.33	628.94	118.09	7.01		

Меню и энергетическая ценность блюд (3-7 года) (весна-лето)

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИЛКАЯ	200	6.5	10.5	30.3	241.9	2.14	198.65	0.00	0.62	274	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	4.9	20.2	0.03	11.84	5.05	0.61	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.4	0.2	21.4	97.0	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	440	9.1	10.7	56.6	359.1	2.17	210.49	5.05	1.23		
II Завтрак											
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	87.3	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	87.3	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	60	0.8	2.3	4.1	39.5	7.25	13.79	0.00	0.48	74	2013
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	3.0	6.8	10.3	114.8	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	10.9	8.3	2.7	128.9	0.00	0.00	0.00	0.00	249	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	4.1	6.4	32.7	205.0	0.00	0.00	0.00	0.00	204	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	18.1	72.4	0.00	1.10	0.36	0.00	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	680	20.6	24.0	84.0	633.4	7.25	14.89	0.36	0.48		
Полдник											
ПРЯНИКИ	40	2.2	3.0	30.1	156.2	0.00	4.44	3.64	0.30	4	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	210	5.9	5.1	9.8	110.0	1.09	214.20	23.52	0.17	400	2012
Итого за прием пищи:	250	8.1	8.1	39.9	266.2	1.09	218.64	27.16	0.47		
Ужин											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	19.92	4.35	0.91	209	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	190	8.4	9.9	31.6	260.5	18.27	27.40	53.29	3.04	299	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.2	0.1	11.7	51.9	2.40	13.33	7.20	0.00	526	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	470	15.5	14.9	60.6	452.9	20.67	60.65	64.84	3.95		
Всего за день:		53.7	58.0	251.4	1798.9	31.18	504.67	97.41	6.13		

Меню и энергетическая ценность блюд (3-7 года) (весна-лето)

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	160	9.1	14.5	11.0	176.1	0.00	0.00	0.00	0.00	219	2012
БУТЕРБРОД С ПОВИЛЛОМ	40	1.9	4.0	29.7	162.4	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	5.1	22.5	1.17	13.80	5.69	0.66	377	2011
Итого за прием пищи:	400	11.2	18.5	45.8	361.0	1.17	13.80	5.69	0.66		
II Завтрак											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	537	2013
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
САЛАТ "МАЗАЙКА"	60	1.2	4.5	11.3	90.3	2.36	0.00	0.00	0.00	5	ТТК
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	180	4.2	3.5	12.1	131.4	14.40	40.80	33.60	1.32	90	2008
ПШЕНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	9.9	9.4	6.7	151.1	0.00	15.11	26.87	3.36	271	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	2.5	28.8	151.4	26.86	89.54	28.85	1.20	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	10.4	41.4	0.00	7.89	1.71	0.00	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	690	20.6	20.1	85.4	638.4	43.62	153.34	91.03	5.88		
Полдник											
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	70	2.5	4.6	31.3	176.1	0.00	0.00	0.00	0.00	571	2013
КЕФИР	200	4.7	5.0	8.0	95.7	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	270	7.2	9.6	39.3	271.8	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	50	1.0	4.0	8.9	75.5	0.00	0.00	0.00	0.00	121	2013
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	6.1	7.5	25.2	192.7	14.72	49.51	49.51	16.06	311	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.9	4.1	11.0	97.7	0.73	142.41	18.78	0.71	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	490	12.9	16.0	62.1	445.1	15.45	191.92	68.29	16.77		
Всего за день:		52.9	64.4	252.4	1 802.3	64.24	373.06	173.01	26.11		

Меню и энергетическая ценность блюд (3-7 года) (весна-лето)

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ПУЛИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	170	7.0	8.7	17.3	176.0	0.00	0.00	0.00	0.00	240	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.6	3.7	16.2	104.3	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.4	0.2	21.4	97.0	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	410	11.0	12.6	54.9	377.3	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	94.3	3.99	14.36	7.18	2.00	338	2011
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	94.3	3.99	14.36	7.18	2.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	1.5	3.2	4.2	51.2	0.00	0.00	0.00	0.00	31	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4.8	4.3	15.4	119.5	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2011
КОТЛЕТА МЯСНЫЕ	70	10.5	10.9	11.9	162.7	0.14	33.12	28.22	2.59	386	2013
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2.0	4.9	27.6	162.8	0.00	42.71	24.24	1.15	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	200	0.1	0.0	15.2	63.3	1.20	12.81	4.44	0.11	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	690	20.7	23.5	90.4	632.3	1.34	88.64	56.90	3.85		
Полдник											
ВАФЛИ	50	4.9	4.3	38.4	181.5	0.00	0.00	0.00	0.00	607	2013
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	103.4	1.40	240.00	28.00	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	250	10.5	9.3	47.4	284.9	1.40	240.00	28.00	0.00		
Ужин											
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0.5	0.8	1.6	15.3	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
МАКАРОНИК С МЯСОМ	200	9.6	12.4	26.6	256.4	0.00	0.00	0.00	0.00	292	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	15.5	65.8	2.00	14.69	5.22	0.99	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.4	0.5	21.3	99.0	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	500	12.7	13.9	65.0	436.5	2.00	14.69	5.22	0.99		
Всего за день:		55.3	59.7	267.5	1 825.3	8.73	357.69	97.30	6.84		

Меню и энергетическая ценность блюд (3-7 года) (весна-лето)

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.8	6.3	17.5	153.9	0.80	119.24	15.21	1.20	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1.9	3.3	16.4	103.2	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.4	0.2	21.4	97.0	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	440	11.1	9.8	55.3	354.1	0.80	119.24	15.21	1.20		
II Завтрак											
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0.6	3.2	4.3	48.0	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	4.0	5.1	15.4	118.5	0.00	0.00	0.00	0.00	77	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10.9	8.7	8.2	136.4	0.00	0.00	0.00	0.00	264	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	31.1	195.0	0.00	2.99	18.93	0.60	325	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	18.0	73.3	0.00	0.00	0.00	0.00	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	700	21.1	23.6	93.1	644.0	0.00	2.99	18.93	0.60		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	50	1.8	2.4	16.2	152.7	2.00	7.00	5.00	0.50	451	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	1.04	204.00	22.40	0.16	400	2012
Итого за прием пищи:	250	7.4	7.3	25.5	257.5	3.04	211.00	27.40	0.66		
Ужин											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	50	0.4	1.3	6.3	37.8	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
МЯСО ЛУХОВОЕ	190	9.6	16.2	18.2	257.1	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2011
КОМПОТ БРУСНИЧНЫЙ	200	0.1	0.0	14.0	56.5	4.00	4.00	4.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.4	0.5	21.3	99.0	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	490	12.5	18.0	59.8	450.4	4.00	4.00	4.00	0.00		
Всего за день:		53.6	59.2	254.7	1792.0	7.84	337.23	65.54	2.46		

Меню и энергетическая ценность блюд (3-7 года) (весна-лето)

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ЖИЛКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	4.1	5.7	32.9	134.8	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2011
БУТЕРБРОД С ЛЖЕМОМ	40	1.9	4.0	15.3	104.7	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.9	4.1	11.0	97.7	0.73	142.41	18.78	0.71	378	2011
Итого за прием пищи:	440	9.9	13.8	59.2	337.2	0.73	142.41	18.78	0.71		
II Завтрак											
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1.2	0.4	20.3	89.6	5.92	30.60	10.80	0.54	537	2013
Итого за прием пищи:	200	1.2	0.4	20.3	89.6	5.92	30.60	10.80	0.54		
Обед											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И	60	0.8	1.5	4.9	36.1	15.60	15.60	12.00	0.48	29	2008
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ	180	4.3	7.3	9.6	120.8	0.00	0.00	0.00	0.00	141	2013
МЯСО ТУШЕНОЕ	70	12.2	9.7	12.2	133.5	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	1.6	7.5	29.1	190.4	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	18.1	72.4	0.00	1.10	0.36	0.00	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	670	20.7	26.2	90.0	626.0	15.60	16.70	12.36	0.48		
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	42.1	164.7	0.00	14.50	0.00	1.05	609	2013
КЕФИР	200	4.7	5.0	8.0	95.7	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	250	8.5	9.9	50.1	260.4	0.00	14.50	0.00	1.05		
Ужин											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	19.92	4.35	0.91	209	2011
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	190	6.7	7.3	25.4	194.1	0.00	0.00	0.00	0.00	263	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.2	0.1	22.6	97.0	0.38	44.19	24.78	0.69	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.4	0.5	21.3	99.0	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	480	15.3	12.4	69.6	451.4	0.38	64.11	29.13	1.60		
Всего за день:		55.6	62.7	289.2	1 764.6	22.63	268.32	71.07	4.38		

Меню и энергетическая ценность блюд (3-7 года) (весна-лето)

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ	160	7.4	8.6	7.1	135.6	2.13	84.86	17.08	2.24	227	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.6	3.7	16.2	104.3	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.0	0.3	26.8	121.3	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	410	12.0	12.6	50.1	361.2	2.13	84.86	17.08	2.24		
II Завтрак											
АПЕЛЬСИН	100	1.7	0.5	14.8	87.8	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.7	0.5	14.8	87.8	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.5	3.0	1.5	34.8	13.50	31.50	19.50	1.05	19	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1.7	4.1	5.3	73.7	9.64	49.88	13.99	0.67	66	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	9.9	8.6	13.2	144.1	0.00	0.00	0.00	0.00	303	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2.9	7.0	42.0	242.0	0.00	18.55	136.80	4.64	181	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	690	17.8	23.1	97.9	653.4	27.14	113.93	178.29	9.16		
Полдник											
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	5.8	3.0	26.3	155.2	0.00	0.00	0.00	0.00	7	ТТК
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	103.4	1.40	240.00	28.00	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	250	11.4	8.0	35.3	258.6	1.40	240.00	28.00	0.00		
Ужин											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	50	0.5	0.1	7.6	33.6	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	190	7.8	14.0	20.1	237.6	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	15.5	65.8	2.00	14.69	5.22	0.99	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.4	0.5	21.3	99.0	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	490	10.9	14.8	64.5	436.0	2.00	14.69	5.22	0.99		
Всего за день:		53.8	59.0	262.6	1 797.0	32.67	453.48	228.59	12.39		

Меню и энергетическая ценность блюд (3-7 года) (весна-лето)

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ПШЕННАЯ ЖИЛКАЯ	200	4.3	3.1	31.5	142.9	1.29	141.70	46.38	2.57	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6.4	9.1	13.6	137.0	0.00	193.24	10.02	0.43	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1.9	3.3	14.6	95.8	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	450	12.6	15.5	59.7	375.7	1.29	334.94	56.40	3.00		
II Завтрак											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	94.3	3.99	14.36	7.18	2.00	338	2011
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	94.3	3.99	14.36	7.18	2.00		
Обед											
САЛАТ "РУССКАЯ КРАСАВИЦА"	60	2.4	2.3	8.3	63.1	1.14	0.00	0.00	0.00	6	ТТК
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3.5	5.8	12.5	126.3	8.81	36.24	0.00	1.46	136	2013
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	9.2	4.0	2.8	106.3	0.00	9.80	2.80	0.42	228	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	150	1.2	8.6	25.8	185.4	0.00	0.00	0.00	0.00	126	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	18.0	73.3	0.00	0.00	0.00	0.00	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	690	18.2	21.0	83.5	627.2	9.95	46.04	2.80	1.88		
Полдник											
ПРЯНИКИ	40	2.2	3.0	30.1	156.2	0.00	4.44	3.64	0.30	4	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	210	5.6	4.9	9.3	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	250	7.8	7.9	39.4	261.0	0.00	4.44	3.64	0.30		
Ужин											
ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0.5	1.3	6.4	38.8	0.00	0.00	0.00	0.00	113	2013
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯЛИНЫ	70	7.4	7.8	4.9	122.9	0.00	27.98	19.08	2.54	298	2008
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	2.2	5.2	20.5	167.9	0.00	0.00	0.00	0.00	324	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОЛ	200	0.2	0.1	11.7	51.9	2.40	13.33	7.20	0.00	526	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.4	0.5	21.3	99.0	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	500	12.7	14.9	64.8	480.5	2.40	41.31	26.28	2.54		
Всего за день:		51.7	59.7	257.2	1 838.7	17.63	441.09	96.30	9.72		

Меню и энергетическая ценность блюд (3-7 года) (весна-лето)

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ	170	7.0	8.7	19.9	176.2	0.00	0.00	0.00	0.00	234	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.9	4.1	11.0	97.7	0.73	142.41	18.78	0.71	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.4	0.2	21.4	97.0	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	410	13.3	13.0	52.3	370.9	0.73	142.41	18.78	0.71		
II Завтрак											
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	0.2	0.2	21.0	86.7	5.33	18.67	10.67	3.73	537	2013
Итого за прием пищи:	200	0.2	0.2	21.0	86.7	5.33	18.67	10.67	3.73		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	60	1.1	2.0	7.3	51.0	0.00	0.00	0.00	0.00	32	2012
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	180	3.2	3.8	7.2	76.3	10.08	33.12	20.16	0.94	103	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70	9.6	9.8	7.3	155.8	0.00	0.00	0.00	0.00	288	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.5	5.2	33.8	200.0	0.00	23.18	19.70	1.16	181	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	18.1	72.4	0.00	1.10	0.36	0.00	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	670	20.2	21.0	89.8	628.3	10.08	57.40	40.22	2.10		
Полдник											
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	80	1.0	3.0	20.8	161.4	0.00	0.00	0.00	0.00	585	2013
КЕФИР	200	4.7	5.0	8.0	95.7	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	280	5.7	8.0	28.8	257.1	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	19.92	4.35	0.91	209	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	9.8	10.8	35.6	279.2	23.78	50.94	39.63	2.26	308	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	4.9	20.2	0.03	11.84	5.05	0.61	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	480	16.9	15.7	57.8	439.9	23.81	82.70	49.03	3.78		
Всего за день:		56.3	57.9	249.7	1 782.9	39.95	301.18	118.70	10.32		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Итого за весь период	542,7	603,4	2599,2	17916,1	264.25	3 946.56	1 201.73	94.66
Среднее значение за период	54.3	60.3	259.9	1 791.6	26.43	394.66	120.17	9.47
Содержание белков, жиров, углеводов в	12.1	30.3	57.6					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3-7 лет(сад №10)	426	140	686	255	490

Меню и энергетическая ценность блюд (3-7 года) (осень - зима)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	9.4	10.2	12.3	193.8	0.00	0.00	0.00	0.00	223	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.6	3.7	16.2	104.3	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	400	12.2	14.0	39.2	346.6	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак											
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0.6	0.0	21.4	88.0	4.00	14.00	8.00	2.80	537	2013
Итого за прием пищи:	200	0.6	0.0	21.4	88.0	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ОВОЩНОЙ	50	0.6	2.4	10.6	66.4	6.16	12.00	0.00	0.36	5	2013
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	2.4	4.1	9.7	85.3	7.20	24.48	14.40	0.65	94	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	70	8.9	9.5	6.3	146.2	0.00	14.04	11.70	1.17	282	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.2	31.1	195.0	0.00	2.97	18.83	0.60	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	11.7	46.9	0.38	21.00	0.00	1.13	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.4	0.2	21.4	97.0	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	690	18.0	22.4	90.8	636.8	13.74	74.49	44.93	3.91		
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	39.7	164.7	0.00	14.50	0.00	1.05	609	2013
КЕФИР	200	4.7	5.0	8.0	95.7	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	250	8.5	9.9	47.7	260.4	0.00	14.50	0.00	1.05		
Ужин											
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	6.4	28.0	0.00	0.00	0.00	0.00	3	ТТК
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	9.2	4.5	2.8	91.1	0.00	9.83	2.81	0.42	228	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	130	1.1	7.9	24.1	171.8	0.00	0.00	0.00	0.00	126	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.1	28.9	0.00	5.00	4.00	1.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	3.3	0.7	29.8	138.6	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	520	14.1	13.2	70.2	458.4	0.00	14.83	6.81	1.42		
Всего за день:		53.4	59.5	269.3	1 790.2	17.74	117.82	59.74	9.18		

Меню и энергетическая ценность блюд (3-7 года) (осень - зима)

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	160	6.5	6.2	24.7	162.4	0.00	205.40	29.90	1.04	219	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1.9	3.3	16.4	103.2	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.4	0.2	21.4	97.0	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	400	10.8	9.7	62.5	362.6	0.00	205.40	29.90	1.04		
II Завтрак											
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.9	2.5	13.3	79.0	0.00	0.00	0.00	0.00	45	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	5.6	5.2	15.9	137.8	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯЛИНЫ	70	10.2	6.4	2.8	129.3	0.00	0.00	0.00	0.00	246	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	1.4	7.2	21.7	157.5	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2011
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	200	0.1	0.0	15.2	63.3	1.20	12.81	4.44	0.11	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	650	19.4	21.4	79.6	615.4	1.20	12.81	4.44	0.11		
Полдник											
СЛОЙКА "УРАЛЬСКАЯ"	60	0.8	2.9	13.9	114.4	0.00	0.00	0.00	0.00	590	2013
ЙОГУРТ	200	5.2	5.0	18.3	139.0	0.00	0.00	0.00	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	260	6.0	7.9	32.2	253.4	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1.5	1.4	3.9	33.9	0.00	0.00	0.00	0.00	12	2012
БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	8.6	6.5	7.6	123.6	0.60	36.50	18.40	1.30	417	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ	130	2.7	8.6	12.0	138.6	17.52	62.78	18.98	1.17	345	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	14.0	59.2	1.80	13.22	4.70	0.89	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.4	0.5	21.3	99.0	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	480	15.4	17.2	58.8	454.3	19.92	112.50	42.08	3.36		
Всего за день:		53.1	56.7	254.1	1 771.7	21.12	330.71	76.42	4.51		

Меню и энергетическая ценность блюд (3-7 года) (осень - зима)

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ	200	5.6	11.5	23.9	173.5	0.00	0.00	0.00	0.00	176	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.8	2.1	10.9	73.7	0.60	119.80	20.20	1.40	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.0	0.3	26.8	121.3	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	450	11.4	13.9	61.6	368.5	0.60	119.80	20.20	1.40		
II Завтрак											
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	87.3	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	87.3	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.4	2.6	3.8	61.5	0.00	0.00	0.00	0.00	40	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	3.9	6.7	12.1	144.7	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	10.1	7.7	2.3	121.8	0.00	0.00	0.00	0.00	249	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2.7	5.3	31.9	186.2	0.00	10.90	6.93	0.78	331	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	18.1	72.4	0.00	1.10	0.36	0.00	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	650	18.3	22.4	78.9	635.1	0.00	12.00	7.29	0.78		
Полдник											
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4.1	3.2	30.9	168.9	0.00	12.48	7.91	0.52	429	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	1.04	204.00	22.40	0.16	400	2012
Итого за прием пищи:	250	9.7	8.1	40.2	273.7	1.04	216.48	30.31	0.68		
Ужин											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	3.9	4.5	0.3	57.3	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	8.0	9.4	33.3	249.9	19.26	28.89	56.17	3.21	299	2008
КОМПОТ ИЗ ГРУШ	180	0.1	0.1	12.9	53.6	0.72	12.23	5.20	0.65	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	460	13.9	14.4	63.5	440.0	19.98	41.12	61.37	3.86		
Всего за день:		53.7	59.1	254.5	1 804.6	21.62	389.40	119.17	6.72		

Меню и энергетическая ценность блюд (3-7 года) (осень - зима)

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ЖИЛКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	4.1	5.7	32.9	174.3	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6.4	9.4	13.6	164.7	0.00	193.05	10.01	0.43	3	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	5.0	21.8	0.83	13.88	5.65	0.65	377	2011
Итого за прием пищи:	450	10.7	15.1	51.5	360.8	0.83	206.93	15.66	1.08		
II Завтрак											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	85.9	4.00	13.99	7.99	2.80	537	2013
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	85.9	4.00	13.99	7.99	2.80		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.8	2.5	13.6	79.9	0.00	0.00	0.00	0.00	33	2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	180	4.2	3.5	12.1	131.4	12.00	34.00	28.00	1.10	90	2008
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯЛИНЫ	70	9.1	10.0	7.4	181.4	0.00	0.00	0.00	0.00	290	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.1	3.1	24.9	139.9	19.71	65.70	21.17	0.88	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	11.7	46.9	0.38	21.00	0.00	1.13	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	650	18.4	19.2	80.4	628.0	32.09	120.70	49.17	3.11		
Полдник											
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4.7	3.2	31.6	174.0	0.00	0.00	0.00	0.00	559	2013
КЕФИР	200	4.7	5.0	8.0	95.7	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	260	9.4	8.2	39.6	269.7	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин											
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	0.6	2.0	3.9	36.1	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2012
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (ИЗ ОТВАРНОЙ)	70	8.9	6.8	1.0	100.5	0.00	19.84	0.00	0.59	494	2004
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ	130	3.9	7.2	24.3	177.7	0.00	0.00	0.00	0.00	150	2012
КОМПОТ БРУСНИЧНЫЙ	180	0.1	0.0	12.0	48.5	3.00	3.00	3.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.4	0.5	21.3	99.0	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	480	15.9	16.5	62.5	461.8	3.00	22.84	3.00	0.59		
Всего за день:		55.4	59.2	253.8	1 806.2	39.92	364.46	75.82	7.58		

Меню и энергетическая ценность блюд (3-7 года) (осень - зима)

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	180	9.5	11.1	19.8	162.7	0.44	219.63	0.00	0.74	319	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.6	3.7	16.2	104.3	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.4	0.2	21.4	97.0	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	420	13.5	15.0	57.4	364.0	0.44	219.63	0.00	0.74		
II Завтрак											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	94.3	3.99	14.36	7.18	2.00	338	2011
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	94.3	3.99	14.36	7.18	2.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0.5	2.5	2.0	32.5	0.00	0.00	0.00	0.00	24	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	3.4	5.0	14.6	117.2	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70	8.3	8.3	6.7	134.5	0.00	0.00	0.00	0.00	251	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2.9	7.0	42.0	239.2	0.00	18.46	136.10	4.61	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	200	0.1	0.0	15.2	63.3	1.20	12.81	4.44	0.11	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	690	16.4	22.9	91.2	635.2	1.20	31.27	140.54	4.72		
Полдник											
ВАФЛИ	50	2.4	2.8	23.4	128.4	0.00	0.00	0.00	0.00	607	2013
ЙОГУРТ	200	5.2	5.0	18.3	139.0	0.00	0.00	0.00	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	250	7.6	7.8	41.7	267.4	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин											
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0.5	0.8	1.6	25.8	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
МАКАРОНИК С МЯСОМ	200	9.6	18.6	21.6	292.0	0.00	0.00	0.00	0.00	292	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	14.0	59.2	1.80	13.22	4.70	0.89	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	470	12.2	20.0	54.2	456.2	1.80	13.22	4.70	0.89		
Всего за день:		50.1	66.1	254.3	1 817.1	7.43	278.48	152.42	8.35		

Меню и энергетическая ценность блюд (3-7 года) (осень - зима)

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.8	6.3	17.5	153.9	0.72	107.28	13.68	1.08	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1.9	3.3	16.4	103.2	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.4	0.2	21.4	97.0	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	440	11.1	9.8	55.3	354.1	0.72	107.28	13.68	1.08		
II Завтрак											
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0.6	2.7	6.4	52.3	0.00	0.00	0.00	0.00	35	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	4.0	5.1	15.4	123.5	0.00	0.00	0.00	0.00	77	2012
КОТЛЕТА МЯСНЫЕ	70	10.5	11.9	12.9	200.7	0.10	23.65	20.15	1.85	386	2013
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.5	4.1	22.6	137.3	0.00	0.00	0.00	0.00	310	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	18.0	73.3	0.00	0.00	0.00	0.00	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	650	18.9	24.0	86.0	635.6	0.10	23.65	20.15	1.85		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	50	2.8	3.5	23.4	161.8	3.78	18.09	6.79	0.75	406/461	2007
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	1.04	204.00	22.40	0.16	400	2012
Итого за прием пищи:	250	8.4	8.4	32.7	266.6	4.82	222.09	29.19	0.91		
Ужин											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	50	0.4	1.3	6.3	37.8	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	9.8	12.9	21.2	240.1	23.85	51.09	39.74	2.27	308	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.8	2.1	10.9	73.7	0.60	119.80	20.20	1.40	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.4	0.5	21.3	99.0	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	500	15.4	16.8	59.7	450.6	24.45	170.89	59.94	3.67		
Всего за день:		55.3	59.5	254.7	1 792.9	30.09	523.91	122.96	7.51		

Меню и энергетическая ценность блюд (3-7 года) (осень - зима)

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	200	7.2	9.4	43.3	286.6	0.00	0.00	0.00	0.00	173	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	4.9	20.2	0.03	11.84	5.05	0.61	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	420	8.6	9.5	58.9	355.3	0.03	11.84	5.05	0.61		
II Завтрак											
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1.3	0.4	19.1	85.0	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	200	1.3	0.4	19.1	85.0	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0.4	2.5	13.1	76.4	9.00	21.00	13.00	0.70	19	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	3.1	4.1	9.7	88.0	0.00	0.00	0.00	0.00	66	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ	70	12.2	9.7	2.0	133.5	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ	130	3.5	7.4	18.0	152.9	17.52	62.78	18.98	1.17	345	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	18.1	72.4	0.00	1.10	0.36	0.00	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.4	0.2	21.4	97.0	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	650	21.6	23.9	82.3	620.2	26.52	84.88	32.34	1.87		
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	42.1	164.7	0.00	14.50	0.00	1.05	609	2013
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	1.40	240.00	28.00	0.20	386	2011
Итого за прием пищи:	250	9.6	9.9	50.1	270.7	1.40	254.50	28.00	1.25		
Ужин											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	4.9	5.6	0.4	71.6	0.00	0.00	0.00	0.00	12	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	6.3	3.6	4.9	82.9	0.00	35.10	22.46	1.12	239	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	1.4	7.2	21.7	157.5	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	11.7	46.9	0.38	21.00	0.00	1.13	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	490	14.5	16.8	55.7	438.1	0.38	56.10	22.46	2.25		
Всего за день:		55.6	60.5	266.1	1 769.3	28.33	407.32	87.85	5.98		

Меню и энергетическая ценность блюд (3-7 года) (осень - зима)

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ	180/15	6.9	8.6	31.6	216.8	0.00	0.00	0.00	0.00	238	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.6	3.7	16.2	104.3	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	415	9.7	12.4	58.5	369.6	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак											
АПЕЛЬСИН	100	1.7	0.5	14.8	87.8	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.7	0.5	14.8	87.8	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ, ЯБЛОК И	50	0.4	2.6	2.4	36.1	8.51	7.58	7.45	0.58	26	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ) С ГРЕНКАМИ	190	5.3	5.2	27.0	176.1	34.70	76.00	0.00	3.70	149	2013
ПШЕНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	10.3	9.4	7.7	156.4	0.00	10.80	19.20	2.40	271	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2.0	5.6	22.3	147.6	0.71	83.78	19.17	0.71	184	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	85.9	4.00	13.99	7.99	2.80	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	660	20.2	23.1	89.9	650.6	47.92	192.15	53.81	10.19		
Полдник											
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	60	2.1	3.9	26.8	150.9	0.00	0.00	0.00	0.00	571	2013
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	12.3	116.6	0.00	0.00	0.00	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	260	7.7	8.9	39.1	267.5	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	50	1.0	2.1	10.5	64.9	0.00	0.00	0.00	0.00	66	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70	7.8	9.1	5.4	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	298	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.1	3.1	24.9	126.0	19.71	65.70	21.17	0.88	346	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	14.0	59.2	1.80	13.22	4.70	0.89	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.4	0.5	21.3	99.0	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	480	14.5	15.0	76.1	458.9	21.51	78.92	25.87	1.77		
Всего за день:		53.8	59.9	278.4	1 834.4	69.43	271.07	79.68	11.96		

Меню и энергетическая ценность блюд (3-7 года) (осень - зима)

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ПШЕННАЯ ЖИЛКАЯ	200	4.3	3.1	31.5	142.9	1.29	141.33	46.26	2.57	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6.4	9.1	13.6	137.0	0.00	193.05	10.01	0.43	3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.8	2.1	10.9	73.7	0.60	119.80	20.20	1.40	378	2011
Итого за прием пищи:	450	13.5	14.3	56.0	353.6	1.89	454.18	76.47	4.40		
II Завтрак											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	1.5	0.5	15.8	84.3	3.99	14.36	7.18	2.00	338	2011
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	15.8	84.3	3.99	14.36	7.18	2.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0.5	2.5	11.4	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	46	2011
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3.6	7.1	14.0	134.3	7.34	30.20	0.00	1.22	136	2013
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	7.9	5.9	12.5	134.7	0.00	0.00	0.00	0.00	255	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	3.7	7.3	21.5	166.7	0.00	0.00	0.00	0.00	125	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	18.0	73.6	0.80	13.65	3.28	0.40	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	650	17.0	23.0	88.1	627.8	8.14	43.85	3.28	1.62		
Полдник											
ПРЯНИКИ	40	2.2	3.0	30.1	156.2	0.00	4.44	3.64	0.30	4	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	210	5.9	5.1	9.8	110.0	1.09	214.20	23.52	0.17	400	2012
Итого за прием пищи:	250	8.1	8.1	39.9	266.2	1.09	218.64	27.16	0.47		
Ужин											
ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0.5	1.3	6.4	38.8	0.00	0.00	0.00	0.00	113	2013
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯЛИНЫ	70	7.4	7.8	4.9	122.9	0.00	28.06	19.13	2.55	298	2008
КОТЛЕТЫ КАПУСТНО-МОРКОВНЫЕ	130	3.7	6.0	24.8	133.1	0.00	0.00	0.00	0.00	144	2012
КОМПОТ ИЗ ГРУШ	180	0.1	0.1	12.9	53.6	0.72	12.23	5.20	0.65	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.4	0.5	21.3	99.0	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	480	14.1	15.7	70.3	447.4	0.72	40.29	24.33	3.20		
Всего за день:		54.2	61.6	270.1	1 779.3	15.83	771.32	138.42	11.69		

Меню и энергетическая ценность блюд (3-7 года) (осень - зима)

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ	180	8.3	9.7	12.1	218.4	2.00	79.50	16.00	2.10	227	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1.9	3.3	16.4	103.2	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	400	11.4	13.1	39.2	370.1	2.00	79.50	16.00	2.10		
II Завтрак											
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	0.2	0.2	23.2	95.3	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	200	0.2	0.2	23.2	95.3	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.4	2.6	4.7	43.8	0.00	0.00	0.00	0.00	40	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.6	4.5	21.8	150.2	5.34	25.92	23.02	1.32	82	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70	9.6	9.8	7.3	155.8	0.00	0.00	0.00	0.00	288	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.5	5.2	33.8	200.0	0.00	23.07	19.61	1.15	181	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	18.1	72.4	0.00	1.10	0.36	0.00	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	670	21.3	22.2	96.4	670.7	5.34	50.09	42.99	2.47		
Полдник											
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	80	1.0	3.0	20.8	161.4	0.00	0.00	0.00	0.00	585	2013
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	1.40	240.00	28.00	0.20	386	2011
Итого за прием пищи:	280	6.8	8.0	28.8	267.4	1.40	240.00	28.00	0.20		
Ужин											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	50	0.6	0.1	7.6	33.8	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	70	7.9	10.8	8.2	151.1	0.00	0.00	0.00	0.00	274	2011
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	3.1	4.9	28.5	154.3	0.00	0.00	0.00	0.00	151	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	4.9	20.2	0.03	11.84	5.05	0.61	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.4	0.5	21.3	99.0	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	500	14.2	16.3	70.5	458.4	0.03	11.84	5.05	0.61		
Всего за день:		53.9	59.8	258.1	1 861.9	8.77	381.43	92.04	5.38		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Итого за весь период	538,5	601,9	2613,4	18027,6	260.28	3 835.92	1 004.52	78.86
Среднее значение за период	53.9	60.2	261.3	1 802.8	26.03	383.59	100.45	7.89
Содержание белков, жиров, углеводов в	11.9	30.0	58.1					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3-7 лет(сад №10)	425	140	661	256	486

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

1-3 года «Детский сад № 10» (весна-лето)

Наименование	Норма на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %
Пищевые вещества и энергия														
Белки, г	42	41,8	43	40,2	41,6	42,2	42,5	41,2	42,3	40,4	43	418,2	41,8	100
Жиры, г	47	46,9	48,7	44,7	47,9	46,2	43,9	48,4	49	45,6	48,1	469,4	46,9	100
Углеводы, г	203	197,3	212,7	199	195,1	200,4	203,5	209,4	203,6	201,8	198,1	2020,9	202,1	100
Энергетическая ценность, ккал	1400	1387,4	1431,6	1373,9	1402,8	1405,5	1394,5	1397,7	1418,6	1421,9	1373,2	14007,1	1400,7	100

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА 1-3 года (сад №10) (ВЕСНА-ЛЕТО)

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %
Хлеб ржаной	40	24	55	40	20	50	56,5	40	40	40	40	405,5	40,6	0,6	101
Хлеб пшеничный	60	48,7	69,3	48,3	55	79,5	40	37,9	121	32,9	39,4	572	57,2	-2,8	95
Мука пшеничная	25	4,9	45,2	4	47,5		26,2	4,2	34	3,8	69,4	239,2	23,9	-1,1	96
Крупы, бобовые	30	22,2	5,1	23,1	35,9	34,6	38,6	22,2	52,9	29,1	43,7	307,4	30,7	0,7	102
Макаронные изделия	8	6		35,1		25	10					76,1	7,6	-0,4	95
Картофель	120	133,4	177,8	173,3	60,2	30	174,2	220,2		124,3	78	1171,4	117,1	-2,9	98
Овощи (свежие, замороженные, консервированные), вкл солен и кваш, в т.ч. томат-пюре	180	217,8	173,7	97,6	273,2	116,3	122,5	125,6	310	261,8	99,9	1798,4	179,8	-0,2	100
Фрукты свежие	95		152,5	132	6,4	182,4	142,5	1,2	137,5	154,5		909	90,9	-4,1	96
Сухофрукты	9	17,8			17,8			19,2			37,3	92,1	9,2	0,2	102
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	100	150		150	150			300	150		150	1050	105	5	105
Мясо 1-й категории	67,24	27,7	62,5	54,8	57,8	108,9	61,8	101,5	107,3	66,7	38,3	687,3	68,7	1,46	102
Птица (цыплята-бройлеры потрашенные - 1 кат)	20		37,2		77,8			21,5			68,5	205	20,5	0,5	103
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	32	76	80	48,8			32,7			75,6		313,1	31,3	-0,7	98
Молоко, Кисломолочные продукты	390	498	338,5	276	360	299,5	428,8	405,7	398	390,7	332	3727,2	372,7	-17,3	96
Творог (5%-9% м.д.ж.)	30		117			80			10		86,5	293,5	29,4	-0,6	98
Сыр	4	9		10		6	1,6			12,9		39,5	4		99
Сметана	9	14,7	16,5	15	3,7	4,6			15	13,2	14,4	97,1	9,7	0,7	108
Масло сливочное	18	20,7	16,2	10,6	27,8	16,5	10,2	22,1	26,1	14,2	14,1	178,5	17,9	-0,1	99
Масло растительное	9	7,5	12,9	10,7	12,1	5	10,8	11,7	3,4	6,4	8,8	89,3	8,9	-0,1	99
Яйцо, шт.	1	0,1	0,1	1,5	2,1	0,4	0,1	1	2,6	0,5	1,4	9,8	1		98
Сахар	25	23,5	42,5	16,3	22,7	31,3	26	17,4	15,6	29,8	27,9	253	25,3	0,3	101
Кондитерские изделия	12	20		20	8,5	20		28,5		20	5,7	122,7	12,3	0,3	102
Чай	0,5	0,7		0,7	1,4			0,7			1,4	4,9	0,49	-0,01	98
Какао-порошок	0,5		1,7				1,7			1,7		5,1	0,51	0,01	102
Кофейный напиток	1	3,5				3,5			3,5			10,5	1,05	0,05	105
Дрожжи хлебопекарные	0,4		0,7		1,1		0,6		0,9		0,8	4,1	0,41	0,01	103
Крахмал	2		5			5,6	5			5		20,6	2,06	0,06	103
Соль	3	1,1	3	3,5	2,6	3,8	3,9	3,2	2,2	3,4	3	29,7	2,97	-0,03	99

МЕНЮ

1-3 года «Детский сад № 10» (ВЕСНА-ЛЕТО)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 150	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 130	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 150	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 150	ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ 150
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ 30	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КАКАО С МОЛОКОМ 180	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 20
II Завтрак									
СОК ПЕРСИКОВЫЙ 150	БАНАН 100	ГРУША 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	БАНАН 100	СОК ВИШНЕВЫЙ 150	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 150
Обед									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ 40	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" 40	САЛАТ "МАЗАЙКА" 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 40	САЛАТ "РУССКАЯ КРАСАВИЦА" 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ 40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 180	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 150	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 150	СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 150	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 150	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ 150
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 50	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ 50	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 60	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 50	КОТЛЕТА МЯСНЫЕ 50	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 60	МЯСО ТУШЕНОЕ 50	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 50	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 60	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 50
КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ 110	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ 110	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 110	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	РИС ОТВАРНОЙ 110	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ 110	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 110	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 160	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ 150	СОК ВИШНЕВЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
Полдник									
ПЕЧЕНЬЕ 20	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 40	ПРЯНИКИ 20	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ 60	ВАФЛИ 20	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОШКОЙ 50	ПЕЧЕНЬЕ 20	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	ПРЯНИКИ 20	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 80
КЕФИР 180	ЙОГУРТ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КЕФИР 180	ЙОГУРТ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КЕФИР 180	ЙОГУРТ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КЕФИР 180
Ужин									
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 40	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 40	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 40	ОВОЩИ ПОРЦИОННО 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 40	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 40	ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ 40	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ 160	БИТОЧКИ ИЗ КУР 50	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 160	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 160	МАКАРОННИК С МЯСОМ 160	МЯСО ДУХОВОЕ 160	РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ 160	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ 160	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 160
ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ 110	КОМПОТ ИЗ ЯГОД 160	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 150	КОМПОТ БРУСНИЧНЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 160	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 150	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 110	ЧАЙ С САХАРОМ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ ЯГОД 160	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50							ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	

Меню и энергетическая ценность блюд (1-3 года) (весна-лето)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150	2.7	5.1	18.2	114.3	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2011
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	30	4.9	3.0	9.0	82.6	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.4	3.4	12.6	86.6	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
Итого за прием пищи:	360	9.0	11.5	39.8	283.5	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак											
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.5	0.0	21.4	71.1	4.00	14.00	8.00	2.80	537	2013
Итого за прием пищи:	150	0.5	0.0	21.4	71.1	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	1.5	2.1	2.6	35.3	6.00	15.20	7.60	0.40	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.6	3.4	12.3	108.0	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2012
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	50	5.3	6.1	5.7	98.9	0.00	0.00	0.00	0.00	274	2011
КАБАЧКИ. ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	110	2.1	4.4	17.6	124.8	0.00	0.00	0.00	0.00	341	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	160	0.9	0.1	17.4	74.5	0.28	33.34	18.50	0.51	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	530	14.6	16.2	66.3	490.0	6.28	48.54	26.10	0.91		
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	21.9	126.3	0.00	5.80	0.00	0.42	609	2013
КЕФИР	180	4.2	4.5	7.2	86.1	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5.7	6.5	29.1	212.4	0.00	5.80	0.00	0.42		
Ужин											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0.3	0.0	5.1	21.6	0.00	0.00	0.00	0.00	3	ТТК
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	160	8.3	10.7	17.3	198.7	6.93	38.06	53.13	1.33	346	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	1.9	9.8	66.3	0.60	119.80	20.20	1.40	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.0	0.2	8.5	43.7	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	12.1	12.8	40.7	330.3	7.53	157.86	73.33	2.73		
Всего за день:		41.8	46.9	197.3	1 387.4	17.82	226.20	107.43	6.87		

Меню и энергетическая ценность блюд (1-3 года) (весна-лето)

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУШЕННЫМ МОЛОКОМ	130	5.9	6.9	15.7	118.4	0.00	205.40	29.90	1.04	219	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.7	2.5	13.1	81.7	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.4	0.2	21.4	97.0	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	350	10.0	9.6	50.2	297.1	0.00	205.40	29.90	1.04		
II Завтрак											
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	40	0.5	2.0	2.9	32.0	1.22	13.63	8.94	0.42	52	2013
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	3.1	4.5	12.2	113.6	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2012
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	50	7.3	6.1	7.6	114.5	0.50	8.00	12.01	1.50	368	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	1.2	6.1	18.4	133.3	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2011
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	150	0.1	0.0	11.1	46.3	0.90	9.47	3.33	0.08	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	550	13.4	18.9	62.9	488.2	2.62	31.10	24.27	2.00		
Полдник											
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	40	3.3	3.9	20.7	121.1	0.00	0.00	0.00	0.00	424	2011
ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	93.1	1.26	216.00	25.20	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	220	8.3	8.4	28.8	214.2	1.26	216.00	25.20	0.00		
Ужин											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.2	1.1	3.1	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	12	2012
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50	5.1	4.7	5.4	84.1	0.50	30.44	15.35	1.08	417	2013
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	110	1.0	4.9	8.4	101.7	7.81	28.05	0.00	0.61	202	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	11.6	49.2	1.50	11.02	3.92	0.74	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.4	0.5	21.3	99.0	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	9.8	11.3	49.8	361.1	9.81	69.51	19.26	2.43		
Всего за день:		43.0	48.7	212.7	1 431.6	13.69	522.01	98.63	5.47		

Меню и энергетическая ценность блюд (1-3 года) (весна-лето)

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИЛКАЯ	150	4.1	7.9	22.7	178.5	1.60	148.94	0.00	0.46	274	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.4	26.0	0.00	5.00	4.00	1.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	350	5.4	8.0	39.8	253.0	1.60	153.94	4.00	1.46		
II Завтрак											
ГРУША	100	0.7	0.4	15.3	67.8	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.7	0.4	15.3	67.8	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	40	0.5	1.5	2.7	26.3	4.84	9.20	0.00	0.32	74	2013
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	2.5	5.7	8.6	95.7	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	8.2	6.2	2.0	96.6	0.00	0.00	0.00	0.00	249	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	110	3.0	4.7	24.0	150.3	0.00	0.00	0.00	0.00	204	2011
СОК ВИШНЕВЫЙ	150	1.0	0.3	16.6	74.2	4.44	22.95	8.10	0.41	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	530	16.4	18.5	64.6	491.6	9.28	32.15	8.10	0.73		
Полдник											
ПРЯНИКИ	20	0.8	1.0	17.6	114.9	0.00	2.22	1.82	0.15	2	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.94	183.60	20.16	0.14	400	2012
Итого за прием пищи:	200	5.9	5.4	26.0	209.2	0.94	185.82	21.98	0.29		
Ужин											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	3.9	4.5	0.3	57.3	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	5.8	7.5	26.6	174.2	15.37	23.05	44.83	2.56	299	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	160	0.2	0.1	9.4	41.6	1.92	10.67	5.76	0.00	526	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	11.8	12.5	53.3	352.3	17.29	33.72	50.59	2.56		
Всего за день:		40.2	44.7	199.0	1 373.9	29.11	405.63	84.67	5.04		

Меню и энергетическая ценность блюд (1-3 года) (весна-лето)

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	7.1	8.2	10.3	143.4	0.00	0.00	0.00	0.00	219	2012
БУТЕРБРОД С ПОВИЛЛОМ	30	1.4	3.0	22.3	121.8	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	4.6	20.0	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	360	8.7	11.2	37.2	285.2	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	17.1	71.4	3.00	10.50	6.00	2.10	537	2013
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	17.1	71.4	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
САЛАТ "МАЗАЙКА"	40	0.8	3.0	7.5	60.2	1.57	0.00	0.00	0.00	4	ТТК
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150	2.7	2.9	9.0	116.3	12.00	34.00	28.00	1.10	90	2008
ПШЕНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	50	7.1	6.7	4.8	122.5	0.00	10.80	19.20	2.40	271	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.6	1.8	21.1	111.0	19.71	65.70	21.17	0.88	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	5.92	1.28	0.00	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	520	14.4	14.5	60.8	489.5	33.28	116.42	69.65	4.38		
Полдник											
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	60	1.7	3.4	14.8	118.5	0.00	0.00	0.00	0.00	571	2013
КЕФИР	180	4.2	4.5	7.2	86.1	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	240	5.9	7.9	22.0	204.6	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	40	0.8	3.6	7.1	64.0	0.00	0.00	0.00	0.00	121	2013
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	7.6	8.4	32.5	178.2	11.76	39.54	39.54	12.82	311	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	1.9	9.8	66.3	0.60	119.80	20.20	1.40	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.0	0.2	8.5	43.7	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	11.9	14.1	57.9	352.2	12.36	159.34	59.74	14.22		
Всего за день:		41.6	47.9	195.1	1 402.8	48.64	286.26	135.39	20.70		

Меню и энергетическая ценность блюд (1-3 года) (весна-лето)

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	150	6.2	7.7	15.3	145.3	0.00	0.00	0.00	0.00	240	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.4	3.4	12.6	86.6	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	350	8.8	11.2	38.6	280.4	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	1.4	0.4	15.3	70.5	3.99	14.36	7.18	2.00	338	2011
Итого за прием пищи:	100	1.4	0.4	15.3	70.5	3.99	14.36	7.18	2.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	40	1.0	2.1	2.8	34.1	0.00	0.00	0.00	0.00	31	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	4.0	3.6	12.8	99.6	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2011
КОТЛЕТА МЯСНЫЕ	50	7.5	8.6	8.5	134.7	0.10	23.65	20.15	1.85	386	2013
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	1.5	3.6	22.3	127.6	0.00	31.34	17.79	0.85	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	150	0.1	0.0	11.1	46.3	0.90	9.47	3.33	0.08	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	520	15.3	18.0	68.2	490.8	1.00	64.45	41.26	2.78		
Полдник											
ВАФЛИ	20	1.6	1.7	15.5	117.5	0.00	0.00	0.00	0.00	607	2013
ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	93.1	1.26	216.00	25.20	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	200	6.6	6.2	23.6	210.6	1.26	216.00	25.20	0.00		
Ужин											
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	40	0.4	0.6	1.3	12.2	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
МАКАРОННИК С МЯСОМ	160	7.2	9.1	20.5	192.8	0.00	0.00	0.00	0.00	292	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	11.6	49.2	1.50	11.02	3.92	0.74	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.4	0.5	21.3	99.0	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	10.1	10.4	54.7	353.2	1.50	11.02	3.92	0.74		
Всего за день:		42.2	46.2	200.4	1 405.5	7.75	305.83	77.56	5.52		

Меню и энергетическая ценность блюд (1-3 года) (весна-лето)

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4.7	4.4	14.3	131.4	0.72	107.28	13.68	1.08	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.7	2.5	13.1	81.7	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	380	7.6	7.0	38.1	261.6	0.72	107.28	13.68	1.08		
II Завтрак											
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0.4	2.1	1.8	28.4	7.82	6.43	7.01	0.37	14	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	3.1	4.5	12.0	99.4	0.00	0.00	0.00	0.00	77	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8.2	5.8	3.9	100.4	0.16	31.47	12.13	0.55	264	2012
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.6	4.5	27.7	161.7	0.00	6.94	17.59	0.38	325	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	13.7	56.4	0.90	11.17	3.00	0.45	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	530	15.7	17.0	69.8	494.8	8.88	56.02	39.72	1.75		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	50	1.8	2.4	16.2	113.7	2.00	7.00	5.00	0.50	451	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.94	183.60	20.16	0.14	400	2012
Итого за прием пищи:	230	6.9	6.8	24.6	208.0	2.93	190.60	25.16	0.64		
Ужин											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	40	0.3	1.0	5.0	30.2	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
МЯСО ЛУХОВОЕ	160	8.1	11.1	16.3	197.5	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2011
КОМПОТ БРУСНИЧНЫЙ	150	0.1	0.0	7.5	32.5	1.20	8.81	4.07	0.11	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.4	0.5	21.3	99.0	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	10.9	12.6	50.0	359.2	1.20	8.81	4.07	0.11		
Всего за день:		42.5	43.9	203.5	1 394.5	13.74	362.71	82.63	3.58		

Меню и энергетическая ценность блюд (1-3 года) (весна-лето)

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ЖИЛКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150	2.7	5.1	18.2	129.5	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2011
БУТЕРБРОД С ЛЖЕМОМ	30	1.4	3.0	14.8	90.7	1.36	5.76	6.39	0.37	102	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	1.9	9.8	66.3	0.60	119.80	20.20	1.40	378	2011
Итого за прием пищи:	360	6.6	10.0	42.8	286.5	1.96	125.56	26.59	1.77		
II Завтрак											
СОК ВИШНЕВЫЙ	150	1.0	0.3	16.6	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	150	1.0	0.3	16.6	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И	40	0.5	1.0	1.3	16.2	10.40	10.40	8.00	0.32	29	2008
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ	150	3.4	3.9	8.1	81.1	0.00	0.00	0.00	0.00	141	2013
МЯСО ТУШЕНОЕ	50	8.7	6.9	1.4	102.5	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	1.2	6.1	18.4	133.3	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2011
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.5	0.0	21.4	87.6	4.00	14.00	8.00	2.80	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	520	15.5	18.0	61.3	469.2	14.40	24.40	16.00	3.12		
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	21.9	126.3	0.00	5.80	0.00	0.42	609	2013
КЕФИР	180	4.2	4.5	7.2	86.1	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5.7	6.5	29.1	212.4	0.00	5.80	0.00	0.42		
Ужин											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	3.9	4.5	0.3	57.3	0.00	22.00	5.00	1.00	213	2008
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	160	5.6	8.7	24.2	142.7	0.00	0.00	0.00	0.00	263	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	160	1.0	0.1	18.1	77.7	0.31	35.35	19.82	0.55	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	12.4	13.7	59.6	356.9	0.31	57.35	24.82	1.55		
Всего за день:		41.2	48.4	209.4	1 397.7	16.67	213.11	67.41	6.86		

Меню и энергетическая ценность блюд (1-3 года) (весна-лето)

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ	150	7.4	8.1	7.4	138.7	2.00	79.50	16.00	2.10	227	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.4	3.4	12.6	86.6	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	350	10.0	11.6	30.7	273.8	2.00	79.50	16.00	2.10		
II Завтрак											
АПЕЛЬСИН	100	1.5	0.4	14.6	67.8	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.4	14.6	67.8	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0.3	2.0	1.0	23.3	3.80	8.74	5.32	0.38	19	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	2.6	3.4	8.1	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	66	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	50	6.7	7.9	9.4	135.5	0.00	0.00	0.00	0.00	303	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.1	5.1	28.6	164.8	0.00	13.60	100.30	3.40	181	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	17.1	72.9	3.00	10.50	6.00	2.10	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	520	13.7	18.7	74.8	518.4	6.80	32.84	111.62	5.88		
Полдник											
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	3.2	3.0	24.3	126.8	0.00	0.00	0.00	0.00	6	ТТК
ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	93.1	1.26	216.00	25.20	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	230	8.2	7.5	32.4	219.9	1.26	216.00	25.20	0.00		
Ужин											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	40	0.4	0.1	6.1	26.9	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	160	6.0	10.1	18.3	188.5	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	11.6	49.2	1.50	11.02	3.92	0.74	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	390	8.4	10.7	53.0	343.8	1.50	11.02	3.92	0.74		
Всего за день:		41.8	48.9	205.5	1 423.7	11.56	339.36	156.74	8.72		

Меню и энергетическая ценность блюд (1-3 года) (весна-лето)

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ПШЕННАЯ ЖИЛКАЯ	150	3.2	3.1	20.6	122.4	0.97	106.26	34.78	1.93	189	2008
БУТЕРБРОЛ С СЫРОМ	30	3.9	5.6	6.4	91.6	0.00	116.10	6.02	0.26	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.7	2.5	13.1	81.7	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	360	8.8	11.2	40.1	295.7	0.97	222.36	40.80	2.19		
II Завтрак											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	1.4	0.4	15.3	70.5	3.99	14.36	7.18	2.00	338	2011
Итого за прием пищи:	100	1.4	0.4	15.3	70.5	3.99	14.36	7.18	2.00		
Обед											
САЛАТ "РУССКАЯ КРАСАВИЦА"	40	1.6	1.5	7.9	51.5	0.76	0.00	0.00	0.00	5	ТТК
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	2.6	4.8	9.7	109.5	7.34	30.20	0.00	1.22	136	2013
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	7.9	3.4	2.4	71.8	0.00	8.40	2.40	0.36	228	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	110	0.9	6.3	22.0	148.3	0.00	0.00	0.00	0.00	126	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	13.7	56.4	0.90	11.17	3.00	0.45	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	530	14.3	16.2	66.4	486.0	9.00	49.77	5.40	2.03		
Полдник											
ПРЯНИКИ	20	1.2	2.0	17.6	114.9	0.00	2.22	1.82	0.15	2	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.94	183.60	20.16	0.14	400	2012
Итого за прием пищи:	200	6.3	6.4	26.0	209.2	0.94	185.82	21.98	0.29		
Ужин											
ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	40	0.4	1.0	5.1	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	113	2013
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯЛИНЫ	50	5.2	5.6	3.5	85.2	0.00	19.97	13.62	1.82	298	2008
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	1.9	4.4	19.1	123.6	0.00	0.00	0.00	0.00	324	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОЛ	160	0.2	0.1	9.4	41.6	1.92	10.67	5.76	0.00	526	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	9.6	11.4	54.1	360.6	1.92	30.64	19.38	1.82		
Всего за день:		40.4	45.6	201.8	1 421.9	16.82	502.95	94.73	8.33		

Меню и энергетическая ценность блюд (1-3 года) (весна-лето)

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ	150	6.2	7.7	17.6	164.5	0.00	0.00	0.00	0.00	234	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	1.9	9.8	66.3	0.60	119.80	20.20	1.40	378	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	0.9	2.0	9.8	60.5	0.91	3.84	4.25	0.24	102	2013
Итого за прием пищи:	350	9.6	11.6	37.2	291.3	1.51	123.64	24.45	1.64		
II Завтрак											
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	150	0.2	0.2	17.4	71.5	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	150	0.2	0.2	17.4	71.5	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	40	0.7	1.3	8.6	48.9	0.00	0.00	0.00	0.00	32	2012
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	150	2.7	3.2	9.7	84.7	8.40	27.59	16.80	0.78	103	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50	7.5	7.0	9.5	124.7	0.00	0.00	0.00	0.00	288	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3.3	3.8	23.5	141.1	0.00	17.00	14.45	0.85	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	5.92	1.28	0.00	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	520	15.4	15.4	69.7	478.8	8.40	50.51	32.53	1.63		
Полдник											
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	80	1.0	3.0	20.8	114.2	0.00	0.00	0.00	0.00	585	2013
КЕФИР	180	4.2	4.5	7.2	86.1	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	260	5.2	7.5	28.0	200.3	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	3.9	4.5	2.3	57.3	0.00	22.00	5.00	1.00	213	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160	6.7	8.5	18.4	176.9	19.02	40.75	31.70	1.81	308	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.4	17.9	0.00	5.00	4.00	1.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	420	12.6	13.4	43.1	331.3	19.02	67.75	40.70	3.81		
Всего за день:		43.0	48.1	195.4	1 373.2	28.93	241.90	97.68	7.08		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	Минеральные			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Итого за весь период	417,7	469,3	2020,1	14012,3	204.71	3 405.95	1 002.86	78.17
Среднее значение за период	41.8	46.9	202.0	1 401.2	20.47	340.60	100.29	7.82
Содержание белков, жиров, углеводов в	11.9	30.1	58.0					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1-3 года (сад №10)	357	120	527	218	401

МЕНЮ

1-3 года «Детский сад № 10» (осень-зима)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 130	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ 150	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 130	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМ И ИЗДЕЛИЯМИ 180	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ 150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	КАКАО С МОЛОКОМ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
II Завтрак									
СОК ПЕРСИКОВЫЙ 150	БАНАН 100	ГРУША 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	БАНАН 100	СОК ВИШНЕВЫЙ 150	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 150
Обед									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ, ЯБЛОК И КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОГУРЦОВ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 40
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 150	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 150	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ) С ГРЕНКАМИ 150/10	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ 60	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 60	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 60	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 60	КОТЛЕТА МЯСНЫЕ 50	МЯСО ТУШЕНОЕ 50	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 50	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 60	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 50
РИС ОТВАРНОЙ 110	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 110	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ 110	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 110	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 110	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ 150	СОК ВИШНЕВЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
Полдник									
ПЕЧЕНЬЕ 20	СЛОЙКА "УРАЛЬСКАЯ" 60	ПРЯНИКИ 20	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 60	ВАФЛИ 20	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ 40	ПЕЧЕНЬЕ 20	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ 60	ПРЯНИКИ 20	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 80
КЕФИР 180	ЙОГУРТ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КЕФИР 180	ЙОГУРТ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КЕФИР 180	ЙОГУРТ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КЕФИР 180
Ужин									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО Й) 40	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННО Г О 40	ОВОЩИ ПОРЦИОННО 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 40	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 40
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 60	БИТОЧКИ ИЗ КУР 60	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 170	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (ИЗ ОТВАРНОЙ) 60	МАКАРОННИК С МЯСОМ 170	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 170	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 60	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 60	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 60
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 110	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ 110	КОМПОТ ИЗ ГРУШ 150	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ 110	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КАРТОФЕЛЬНО Е ПЮРЕ 110	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110	КОТЛЕТЫ КАПУСТНО-МОРКОВНЫЕ 110	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 110
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ БРУСНИЧНЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ ГРУШ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40			ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40

Меню и энергетическая ценность блюд (1-3 года) (осень-зима)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7.8	8.1	7.3	133.3	0.00	0.00	0.00	0.00	223	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.4	3.4	12.6	86.6	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	350	10.4	11.6	30.6	268.4	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак											
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.5	0.0	21.4	71.1	4.00	14.00	8.00	2.80	537	2013
Итого за прием пищи:	150	0.5	0.0	21.4	71.1	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ОВОЩНОЙ	40	0.4	1.5	9.3	52.3	6.16	12.00	0.00	0.36	5	2013
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	2.0	3.0	8.4	83.6	6.00	20.40	12.00	0.54	94	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	60	7.6	7.3	5.4	117.7	0.00	12.00	10.00	1.00	282	2008
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	4.6	24.9	151.8	0.00	2.19	13.87	0.44	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	8.8	35.2	0.38	21.00	0.00	1.13	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	530	13.9	16.5	67.5	489.1	12.54	67.59	35.87	3.47		
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	21.9	126.3	0.00	5.80	0.00	0.42	609	2013
КЕФИР	180	4.2	4.5	7.2	86.1	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5.7	6.5	29.1	212.4	0.00	5.80	0.00	0.42		
Ужин											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0.3	0.0	5.1	21.6	0.00	0.00	0.00	0.00	3	ТТК
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	7.9	3.4	2.4	71.8	0.00	8.40	2.40	0.36	228	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	110	0.9	6.3	22.0	148.3	0.00	0.00	0.00	0.00	126	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.4	26.0	0.00	5.00	4.00	1.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	430	11.1	10.1	52.9	346.9	0.00	13.40	6.40	1.36		
Всего за день:		41.6	44.7	201.5	1 387.9	16.54	100.79	50.27	8.05		

Меню и энергетическая ценность блюд (1-3 года) (осень-зима)

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	130	5.2	7.1	17.4	104.3	0.00	205.40	29.90	1.04	219	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.7	3.0	13.1	81.7	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.4	0.2	21.4	97.0	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	350	9.3	10.3	51.9	283.0	0.00	205.40	29.90	1.04		
II Завтрак											
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0.7	2.0	10.6	63.2	0.00	0.00	0.00	0.00	45	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	4.0	3.6	12.8	99.6	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯЛИНЫ	60	8.2	5.5	2.4	91.9	0.00	0.00	0.00	0.00	246	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	1.2	6.1	18.4	133.3	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2011
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	150	0.1	0.0	11.1	46.3	0.90	9.47	3.33	0.08	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	530	15.4	17.3	66.0	482.8	0.90	9.47	3.33	0.08		
Полдник											
СЛОЙКА "УРАЛЬСКАЯ"	60	0.8	2.9	13.9	99.4	0.00	0.00	0.00	0.00	590	2013
ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	93.1	1.26	216.00	25.20	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	240	5.8	7.4	22.0	192.5	1.26	216.00	25.20	0.00		
Ужин											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.2	1.1	3.1	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	12	2012
БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	6.1	5.6	6.5	100.8	0.60	36.50	18.40	1.30	417	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ	110	2.2	6.3	15.2	98.7	17.52	62.78	18.98	1.17	345	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	11.6	49.2	1.50	11.02	3.92	0.74	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	11.5	13.5	53.4	355.0	19.62	110.30	41.30	3.21		
Всего за день:		43.6	49.1	214.3	1 384.3	21.78	541.16	99.72	4.33		

Меню и энергетическая ценность блюд (1-3 года) (осень-зима)

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ	150	4.2	7.8	17.9	158.6	0.00	0.00	0.00	0.00	176	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	1.9	9.8	66.3	0.60	119.80	20.20	1.40	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	350	7.9	9.8	38.4	273.4	0.60	119.80	20.20	1.40		
II Завтрак											
ГРУША	100	0.7	0.4	15.3	67.8	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.7	0.4	15.3	67.8	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0.3	1.6	3.1	28.5	1.11	12.21	8.49	0.53	40	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	2.6	5.2	8.4	108.3	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	8.2	6.2	2.0	96.6	0.00	0.00	0.00	0.00	249	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.0	3.5	22.9	131.1	0.00	8.03	5.11	0.58	331	2008
СОК ВИШНЕВЫЙ	150	1.0	0.3	16.6	74.2	4.44	22.95	8.10	0.41	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	530	15.4	16.9	63.6	487.3	5.55	43.19	21.70	1.52		
Полдник											
ПРЯНИКИ	20	0.8	1.0	17.6	114.9	0.00	2.22	1.82	0.15	2	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.94	183.60	20.16	0.14	400	2012
Итого за прием пищи:	200	5.9	5.4	26.0	209.2	0.94	185.82	21.98	0.29		
Ужин											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	3.9	4.5	0.3	57.3	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	6.2	8.0	28.3	184.2	16.32	24.48	47.60	2.72	299	2008
КОМПОТ ИЗ ГРУШ	150	0.1	0.1	10.7	44.6	0.60	10.19	4.33	0.54	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	12.1	13.0	56.3	365.3	16.92	34.67	51.93	3.26		
Всего за день:		41.9	45.4	199.7	1 403.0	24.01	383.48	115.81	6.47		

Меню и энергетическая ценность блюд (1-3 года) (осень-зима)

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ЖИЛКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150	2.7	5.1	23.2	149.5	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.5	6.7	7.4	107.9	0.00	135.00	7.00	0.30	3	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	4.6	20.0	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	365	7.4	11.8	35.2	277.4	0.00	135.00	7.00	0.30		
II Завтрак											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.9	71.4	3.00	10.50	6.00	2.10	537	2013
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	14.9	71.4	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.0	9.3	57.6	0.00	0.00	0.00	0.00	33	2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150	2.7	2.9	9.0	97.3	12.00	34.00	28.00	1.10	90	2008
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	6.7	9.4	5.5	133.4	0.00	0.00	0.00	0.00	290	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.6	1.8	21.1	111.0	19.71	65.70	21.17	0.88	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	8.8	35.2	0.38	21.00	0.00	1.13	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	530	13.8	16.2	64.4	483.0	32.09	120.70	49.17	3.11		
Полдник											
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	1.8	2.2	31.6	119.0	0.00	0.00	0.00	0.00	559	2013
КЕФИР	180	4.2	4.5	7.2	86.1	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	240	6.0	6.7	38.8	205.1	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин											
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	0.5	1.6	2.4	26.0	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2012
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (ИЗ ОТВАРНОЙ)	60	6.9	5.8	0.3	81.0	0.00	16.96	0.00	0.50	494	2004
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ	110	3.1	6.1	18.0	139.3	0.00	0.00	0.00	0.00	150	2012
КОМПОТ БРУСНИЧНЫЙ	150	0.1	0.0	7.5	32.5	1.20	8.81	4.07	0.11	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	12.5	13.9	45.2	358.0	1.20	25.77	4.07	0.61		
Всего за день:		40.4	48.8	198.4	1 394.9	36.29	291.97	66.24	6.12		

Меню и энергетическая ценность блюд (1-3 года) (осень-зима)

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	130	7.8	8.4	14.3	117.8	0.52	259.53	0.00	0.87	319	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.4	3.4	12.6	86.6	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.4	0.2	21.4	97.0	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	350	11.6	12.0	48.3	301.4	0.52	259.53	0.00	0.87		
II Завтрак											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	1.4	0.4	15.3	70.5	3.99	14.36	7.18	2.00	338	2011
Итого за прием пищи:	100	1.4	0.4	15.3	70.5	3.99	14.36	7.18	2.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0.4	2.1	1.5	26.5	6.68	7.40	6.47	0.38	24	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	3.1	4.5	12.2	101.7	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60	7.1	7.1	4.9	111.9	0.00	0.00	0.00	0.00	251	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.1	5.1	28.6	164.8	0.00	13.60	100.30	3.40	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	150	0.1	0.0	11.1	46.3	0.90	9.47	3.33	0.08	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	560	14.0	18.9	68.9	499.8	7.58	30.46	110.10	3.86		
Полдник											
ВАФЛИ	20	1.6	1.7	15.5	117.5	0.00	0.00	0.00	0.00	607	2013
ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	93.1	1.26	216.00	25.20	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	200	6.6	6.2	23.6	210.6	1.26	216.00	25.20	0.00		
Ужин											
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	40	0.4	0.6	1.3	12.2	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
МАКАРОНИК С МЯСОМ	170	7.6	9.7	21.8	204.9	0.00	0.00	0.00	0.00	292	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	11.6	49.2	1.50	11.02	3.92	0.74	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	10.0	10.8	51.7	345.5	1.50	11.02	3.92	0.74		
Всего за день:		43.7	48.3	207.9	1 427.7	14.85	531.37	146.39	7.48		

**Меню и энергетическая ценность блюд (1-3 года) (осень-зима)
6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4.7	4.4	14.3	142.3	0.72	107.28	13.68	1.08	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.7	2.5	13.1	81.7	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	380	7.6	7.0	38.1	272.5	0.72	107.28	13.68	1.08		
II Завтрак											
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0.4	2.0	4.2	37.0	1.49	10.44	6.06	0.54	35	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	2.9	4.4	11.9	99.4	5.93	19.76	19.91	0.95	77	2012
КОТЛЕТА МЯСНЫЕ	50	7.5	8.6	8.5	141.4	0.10	23.65	20.15	1.85	386	2013
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2.2	3.5	17.4	109.7	8.80	15.06	23.56	1.01	310	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	13.7	56.4	0.90	11.17	3.00	0.45	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	520	14.3	18.7	66.5	492.4	17.22	80.09	72.67	4.80		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	40	1.8	2.4	16.2	123.8	3.02	14.47	5.43	0.60	406/461	2007
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.94	183.60	20.16	0.14	400	2012
Итого за прием пищи:	220	6.9	6.8	24.6	218.1	3.96	198.07	25.59	0.74		
Ужин											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	40	0.3	1.0	5.0	30.2	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	170	7.5	9.0	16.4	176.6	20.21	43.30	33.68	1.92	308	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	1.9	9.8	66.3	0.60	119.80	20.20	1.40	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	430	12.2	12.3	48.2	352.3	20.81	163.10	53.88	3.32		
Всего за день:		42.5	45.2	198.3	1 406.3	42.70	548.54	165.82	9.94		

Меню и энергетическая ценность блюд (1-3 года) (осень-зима)

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	150	5.1	7.2	28.7	200.0	0.00	0.00	0.00	0.00	173	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.4	26.0	0.00	5.00	4.00	1.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	350	6.4	7.3	45.8	274.5	0.00	5.00	4.00	1.00		
II Завтрак											
СОК ВИШНЕВЫЙ	150	1.0	0.3	16.6	74.2	4.44	22.95	8.10	0.41	537	2013
Итого за прием пищи:	150	1.0	0.3	16.6	74.2	4.44	22.95	8.10	0.41		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0.3	2.0	10.5	61.2	9.00	21.00	13.00	0.70	19	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	2.6	3.4	8.1	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	66	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ	50	8.7	6.9	1.4	107.6	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ	110	2.2	6.3	15.2	119.2	17.52	62.78	18.98	1.17	345	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.5	0.0	21.4	87.6	4.00	14.00	8.00	2.80	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	520	15.5	18.7	67.3	497.6	30.52	97.78	39.98	4.67		
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	21.9	126.3	0.00	5.80	0.00	0.42	609	2013
КЕФИР	180	4.2	4.5	7.2	86.1	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5.7	6.5	29.1	212.4	0.00	5.80	0.00	0.42		
Ужин											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	3.9	4.5	0.3	57.3	0.00	22.00	5.00	1.00	213	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	5.4	3.1	4.2	52.8	0.00	30.00	19.20	0.96	239	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	1.2	6.1	18.4	133.3	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	8.8	35.2	0.38	21.00	0.00	1.13	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	12.4	14.1	48.7	357.8	0.38	73.00	24.20	3.09		
Всего за день:		41.0	46.9	207.5	1 416.5	35.34	204.53	76.28	9.59		

Меню и энергетическая ценность блюд (1-3 года) (осень-зима)
8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ	150	5.1	7.2	17.3	145.7	0.00	0.00	0.00	0.00	238	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.4	3.4	12.6	86.6	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	350	7.7	10.7	40.6	280.8	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак											
АПЕЛЬСИН	100	1.5	0.4	14.6	67.8	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.4	14.6	67.8	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ, ЯБЛОК И	40	0.3	2.1	2.0	28.8	6.80	6.06	5.96	0.46	26	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ) С ГРЕНКАМИ	150/10	4.2	3.7	20.5	117.1	34.70	76.00	0.00	3.70	149	2013
ПШЕНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	50	7.1	6.7	4.8	107.9	0.00	10.80	19.20	2.40	271	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	1.7	4.4	17.2	115.2	0.71	83.78	19.17	0.71	184	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	17.1	72.9	3.00	10.50	6.00	2.10	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	530	15.3	17.2	72.3	490.4	45.21	187.14	50.33	9.37		
Полдник											
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	60	1.7	3.4	14.8	118.5	0.00	0.00	0.00	0.00	571	2013
ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	93.1	1.26	216.00	25.20	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	240	6.7	7.9	22.9	211.6	1.26	216.00	25.20	0.00		
Ужин											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0.5	1.0	3.6	25.4	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	60	6.1	7.5	4.6	84.8	0.00	0.00	0.00	0.00	298	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.6	1.8	21.1	111.0	19.71	65.70	21.17	0.88	346	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	11.6	49.2	1.50	11.02	3.92	0.74	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	11.2	10.8	57.9	349.6	21.21	76.72	25.09	1.62		
Всего за день:		42.5	47.0	208.3	1 400.2	67.68	479.86	100.62	10.99		

Меню и энергетическая ценность блюд (1-3 года) (осень-зима)
9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ПШЕННАЯ ЖИЛКАЯ	150	3.2	3.1	20.6	132.4	0.97	106.26	34.78	1.93	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.5	6.7	7.4	98.7	0.00	135.00	7.00	0.30	3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	1.9	9.8	66.3	0.60	119.80	20.20	1.40	378	2011
Итого за прием пищи:	365	10.2	11.7	37.8	297.4	1.57	361.06	61.98	3.63		
II Завтрак											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	1.4	0.4	15.3	70.5	3.99	14.36	7.18	2.00	338	2011
Итого за прием пищи:	100	1.4	0.4	15.3	70.5	3.99	14.36	7.18	2.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0.4	2.0	9.1	56.0	0.00	0.00	0.00	0.00	46	2011
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	2.6	4.8	9.7	109.5	7.34	30.20	0.00	1.22	136	2013
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	6.2	4.2	6.2	87.4	0.00	0.00	0.00	0.00	255	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	2.3	6.2	14.3	122.2	0.00	0.00	0.00	0.00	125	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	13.7	56.4	0.90	11.17	3.00	0.45	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	530	12.8	17.4	63.7	480.0	8.24	41.37	3.00	1.67		
Полдник											
ПРЯНИКИ	20	1.2	2.0	17.6	114.9	0.00	2.22	1.82	0.15	2	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.94	183.60	20.16	0.14	400	2012
Итого за прием пищи:	200	6.3	6.4	26.0	209.2	0.94	185.82	21.98	0.29		
Ужин											
ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	40	0.4	1.0	5.1	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	113	2013
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯЛИНЫ	60	6.3	6.7	4.2	91.5	0.00	23.98	16.35	2.18	298	2008
КОТЛЕТЫ КАПУСТНО-МОРКОВНЫЕ	110	3.1	5.1	19.3	98.3	0.00	0.00	0.00	0.00	144	2012
КОМПОТ ИЗ ГРУШ	150	0.1	0.1	10.7	44.6	0.60	10.19	4.33	0.54	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	11.8	13.3	56.3	344.6	0.60	34.17	20.68	2.72		
Всего за день:		42.5	49.1	199.1	1 401.8	15.34	636.78	114.82	10.31		

Меню и энергетическая ценность блюд (1-3 года) (осень-зима)

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ	150	7.4	8.1	7.4	138.7	2.00	79.50	16.00	2.10	227	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.7	3.0	13.1	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	350	10.3	11.2	31.2	273.4	2.00	79.50	16.00	2.10		
II Завтрак											
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	150	0.2	0.2	17.4	71.5	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	150	0.2	0.2	17.4	71.5	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0.3	2.1	3.1	33.0	1.11	12.21	8.49	0.53	40	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.6	3.4	12.3	108.0	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50	7.5	7.0	9.5	124.7	0.00	0.00	0.00	0.00	288	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3.3	3.8	23.5	141.1	0.00	17.00	14.45	0.85	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	8.8	35.2	0.38	21.00	0.00	1.13	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	520	16.0	16.4	67.8	490.5	1.49	50.21	22.94	2.51		
Полдник											
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	80	1.0	3.0	20.8	114.2	0.00	0.00	0.00	0.00	585	2013
КЕФИР	180	4.2	4.5	7.2	86.1	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	260	5.2	7.5	28.0	200.3	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	40	0.4	0.1	6.1	26.9	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	60	5.8	6.5	6.6	110.2	1.34	17.48	12.05	1.18	274	2011
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	2.7	4.1	24.1	109.3	0.00	0.00	0.00	0.00	151	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	4.4	17.9	0.03	10.48	4.39	0.52	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	430	10.9	11.1	58.1	343.5	1.37	27.96	16.44	1.70		
Всего за день:		42.5	46.4	202.5	1 379.3	4.86	157.67	55.38	6.31		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	Минеральные			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Итого за весь период	422.2	471.0	2037.5	14001.9	279.39	3 876.16	991.35	79.59
Среднее значение за период	42.2	47.1	203.8	1 400.2	27.94	387.62	99.13	7.96
Содержание белков, жиров,	12.1	30.3	57.6					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1-3 года (сад №10)	356	120	530	220	409

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

1-3 года (сад №10) осень-зима

Наименование	Норма на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %
Пищевые вещества и энергия														
Белки, г	42	41,6	43,6	41,9	40,4	43,7	42,5	41	42,5	42,5	42,5	422,2	42,2	100
Жиры, г	47	44,7	49,1	45,4	48,8	48,3	45,2	46,9	47	49,1	46,4	470,9	47,1	100
Углеводы, г	203	201,5	214,3	199,7	198,4	207,9	198,3	207,5	208,3	199,1	202,5	2037,5	203,8	100
Энергетическая ценность, ккал	1400	1387,9	1384,3	1403	1394,9	1427,7	1406,3	1416,5	1400,2	1401,8	1379,3	14001,9	1400,2	100

**ВЕЛОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА
1-3 года (сад №10) осень-зима**

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	44,8	404,8	40,5	0,5	101	2,6	0,4	17,2	82,6
Хлеб пшеничный	60	48	71,1	48,8	35	78,4	61,3	63,6	83	64,2	55,2	608,6	60,9	0,9	101	4,4	0,5	27,5	132,3
Мука пшеничная	25		55,7	2,3	49,2	5,5	20,7	3,6	39,4	2	66	244,4	24,4	-0,6	98	1,2	0,1	7,4	35,1
Крупы, бобовые	30	45,6		28	22,2	62,8		35,8	45,3	39,7	35,5	314,9	31,5	1,5	105	3,1	0,5	20,7	99,2
Макаронные изделия	8			37,4		26,6	10				6	80	8		100	0,9	0,1	5,5	26,2
Картофель	120	113,5	122,2	169,8	115,9	50,4	227,4	92,2	37,5	103,4	123,4	1155,7	115,6	-4,4	96	2,3	0,5	18,3	86,4
Овощи (свежие, замороженные, консервированные), вкл солен и кваш, в т.ч. томат-пюре	180	129,9	239,1	97,9	246,7	112,4	132	216,8	261,8	248,8	114,3	1799,7	180		100	2,8	0,1	9,9	53,5
Фрукты свежие	95	8	180,2	147,2	26,4	152,5	132,9	27,7	146,5	162,5	17,2	1001,1	100,1	5,1	105	0,7	0,4	11,4	54,5
Сухофрукты	9	18,8		15	18,8			18,8			18,8	90,2	9		100			1,0	4,1
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	100	150		150	150			300	150		150	1050	105	5	105	0,5	0,1	13,1	55,3
Мясо 1-й категории	67,24	37	59,5	66,1	79	74,2	50,9	41,5	89,3	77,8	71,3	646,6	64,7	-2,54	96	11,7	10,0		136,7
Птица (цыплята-бройлеры потрашенные - 1 кат)	20		44,6		85,7		72,8					203,1	20,3	0,3	102	3,6	3,6		46,9
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	32	75,6		48,8		117		39,6		45		326	32,6	0,6	102	6,2	1,6		38,7
Молоко, Кисломолочные продукты	390	358	325,1	378,6	294,5	344,2	551,5	275,7	391,3	436,3	392	3747,2	374,7	-15,3	96	10,6	9,8	17,5	204,7
Творог (5%-9% м.д.ж.)	30		119,2			120,9			85			325,1	32,5	2,5	108	5,7	2,9	1,0	53,3
Сыр	4				21,1	3				15	2,2	41,3	4,1	0,1	103	1,0	1,2		14,9
Сметана	9		10	3	8,6	28,1		15	12,4	6,7	14,4	98,2	9,8	0,8	109	0,3	1,5	0,3	19,6
Масло сливочное	18	12,1	19,5	14,9	28,7	23,2	7,4	23,1	11,7	25,7	18,8	185,1	18,5	0,5	103		14,9		134,6
Масло растительное	9	9,3	17,1	10,5	5,4	4	12,6	13,7	9,1	4,1	7,6	93,4	9,3	0,3	104		9,1		82,2
Яйцо, шт.	1	2,9	0,2	1,4	0,5	0,3	0,1	1	0,5	0,5	2,4	9,8	1		98	4,9	4,5	0,3	60,1
Сахар	25	18,2	46,5	17,6	28,7	28,7	23,7	18	36,8	24,9	20,2	263,3	26,3	1,3	105			25,7	102,0
Кондитерские изделия	12	20		20	20	20		20		20		120	12		100	0,6	0,7	8,8	43,6
Чай	0,5	0,7		0,7	0,7		0,7	0,7		0,7	0,7	4,9	0,49	-0,01	98	0,1		0,2	1,1
Какао-порошок	0,5		1,7				1,7				1,7	5,1	0,51	0,01	102	0,1	0,1	0,1	1,4
Кофейный напиток	1	3,5			3,5				3,5			10,5	1,05	0,05	105	0,1		0,5	2,6
Дрожжи хлебопекарные	0,4		0,5		0,9		0,5		1,1		0,8	3,8	0,38	-0,02	95	0,1			0,3
Крахмал	2		5			5	5				5	20	2		100			1,5	6,1
Соль	3	2,5	4,1	3	2,4	3,5	2,9	3	3,3	2,6	4,2	31,5	3,15	0,15	105				
																63,5	62,6	187,9	1 578,0

