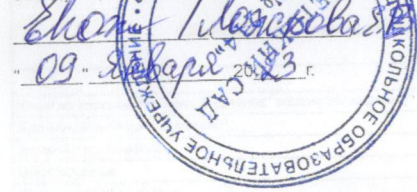


"Согласовано"
Заведующий ЦОУ детский сад № 174



"Утверждаю"
Заместитель генерального директора
ООО "Комбинат социального питания"
Щеголькова Н.В.

Основное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша "Дружба" молочная жидкая	180	5.6	3.3	30.3	180.2	0.10	0.50	11.20	0.00	0.10	105.90	31.10	125.00	0.70	189.50	37.40	0.00	0.00	38	2010		
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015		
Батончик к чаю	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00				
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015		
Итого за прием пищи:	400	11.4	14.9	58.2	426.9	0.10	1.10	65.80	0.20	0.20	244.80	57.40	244.60	1.80	420.30	49.40	0.00	0.00				
2 Завтрак																						
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015		
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																						
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	5.0	2.2	12.9	91.8	0.00	0.60	0.20	0.00	0.30	22.70	10.50	39.40	1.00	81.50	49.70	0.00	0.10	111	2015		
Биточек из мяса птицы	70	9.6	11.1	10.1	188.1	0.10	0.60	9.80	0.00	0.10	13.00	18.00	102.10	1.30	37.80	16.60	0.00	0.00	ТТК			
Капуста тушеная	150	3.0	5.6	11.9	116.2	0.04	25.80	0.00	0.00	0.05	88.70	31.52	61.39	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	139	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349	2015		
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	655	21.1	19.5	66.0	542.3	0.24	27.20	10.00	0.00	0.45	139.90	70.22	242.09	5.30	181.20	68.80	0.00	0.10				
Уплотненный полдник																						
Омлет натуральный	160	12.3	15.2	3.7	225.1	0.10	0.40	25.60	2.00	0.40	118.80	16.60	166.90	1.90	227.30	67.80	0.00	0.00	210	2015		
Сыр (порциями)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	9.50	0.00	0.00	0.00	15	2015		
Батончик к чаю	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	376	2015		
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	424	2015		
Булочка с посыпкой	50	4.6	5.1	28.6	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.90	0.50	56.10	25.10	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	430	21.9	23.8	53.1	539.0	0.20	0.50	48.60	2.00	0.40	245.30	40.80	314.00	3.40	341.90	94.00	0.00	0.00				
Всего за день:		54.4	58.2	195.5	1 587.4	0.54	28.80	124.40	2.20	1.05	630.00	168.52	800.69	10.50	943.40	212.20	0.00	0.10				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
	180	4.9	3.9	19.0	138.3	0.10	0.50	12.10	0.00	0.10	116.50	33.00	126.20	0.70	207.00	39.20	0.00	0.00	34	2010		
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.00	14.00	0.00	0.00	379	2015		
Кофейный напиток на молоке	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00				
Батон йодированный	40	4.8	4.0	0.3	62.8	0.00	0.00	0.10	0.00	0.10	18.70	3.80	61.40	0.80	56.00	8.00	0.00	0.00	209	2015		
Яйца пареные																						
Итого за прием пищи:	430	16.5	13.3	50.1	409.6	0.20	1.30	30.90	0.00	0.30	305.60	68.40	334.10	2.50	542.80	61.30	0.00	0.00				
2 Завтрак																						
	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2015		
Кисломолочный напиток	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:																						
Обед																						
	200/10	3.5	8.9	8.1	139.8	0.00	6.00	4.40	0.00	0.30	38.90	17.70	36.50	1.10	247.50	48.50	0.00	0.10	82	2015		
Борщ из свежей капусты с картофелем со свиной и сметаной	90	15.6	9.8	1.2	172.5	0.10	0.70	24.20	0.80	0.20	64.10	39.10	209.60	1.10	395.20	143.20	0.00	0.00	400	2004		
Суфле рыбное	150	3.3	4.8	20.9	145.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.20	28.60	88.10	1.10	721.00	56.90	0.00	0.00	128	2015		
Картофельное пюре	20	0.2	0.0	0.3	2.6	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	4.60	2.80	4.80	0.10	28.20	0.00	0.00	0.00	70	2015		
Овощи натуральные соленные	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	55.30	0.00	0.00	0.00	348	2015		
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00				
Хлеб ржаной йодированный	695	25.8	24.0	56.4	584.7	0.30	17.40	45.40	0.90	0.70	184.10	101.30	384.70	5.70	1508.40	251.10	0.00	0.10				
Итого за прием пищи:																						
Уплотненный полдник																						
	150	30.5	11.9	26.0	359.4	0.10	0.30	45.90	0.30	0.30	210.60	34.20	290.60	1.30	208.70	2.00	0.00	0.00	223	2015		
Запеканка творожная	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	6.80	43.80	0.00	73.00	1.40	0.00	0.00				
Молоко сгущенное	200	0.0	0.0	24.5	98.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.30	2.00	5.60	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00				
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00				
Батон йодированный	400	34.2	14.5	77.0	601.7	0.10	0.50	45.90	0.30	0.40	290.90	52.90	365.50	1.90	321.60	4.50	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:		81.7	57.6	190.7	1702.2	0.70	20.50	158.20	2.10	1.70	996.60	247.80	1255.30	10.30	2372.80	316.90	0.00	0.10				

3 день

3 день																					№ рецеп- туры	Сборник рецептур				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества															
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																					35	2010				
	180	4.7	2.9	20.0	131.9	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	110.60	21.30	112.80	0.80	183.70	36.70	0.00	0.00								
Каша пшеничная молочная жидкая	180	4.9	4.8	14.1	130.2	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	164.10	28.30	128.30	0.70	268.90	14.00	0.00	0.00	382	2015						
Какао витаминизированный с молоком	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	26.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00								
Батон йодированный	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.60	0.20	0.00	2.40	0.00	1.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015						
Масло сливочное (порциями)	12	3.1	3.1	0.0	41.3	0.00	0.10	27.60	0.00	0.00	120.00	6.00	74.20	0.10	11.40	0.00	0.00	0.00	15	2015						
Сыр (порциями)	412	15.1	19.0	49.6	448.1	0.20	1.40	97.90	0.20	0.20	403.70	65.50	342.80	2.20	504.80	51.80	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:																					389	2015				
2 Завтрак																										
	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00								
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:																					97	2015				
Обед																										
	205	6.2	1.7	12.6	91.3	0.10	6.20	0.20	0.00	0.40	19.30	19.30	44.90	1.00	433.40	44.10	0.00	0.10								
Суп картофельный с рыбными консервами	50/50	6.3	14.6	10.5	158.0	0.20	0.80	14.70	0.00	1.00	19.60	15.70	77.70	0.80	0.00	68.90	0.00	0.00	450	2003						
Тефтели мясные с соусом	130	3.7	4.6	37.5	211.9	0.00	0.60	15.80	0.10	0.00	21.50	27.70	76.80	0.70	81.80	41.40	0.00	0.00	348	2015						
Рис с овощами	180	0.4	0.1	17.2	72.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.40	8.40	20.90	0.50	110.10	0.00	0.00	0.00								
Компот из плодов или ягод сушеных	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00								
Хлеб ржаной йодированный	660	19.6	21.5	92.8	611.6	0.40	7.60	30.70	0.10	1.40	88.90	79.70	259.50	4.80	726.60	156.90	0.00	0.10								
Итого за прием пищи:																					4044253					
Уплотненный полдник																										
	200	7.9	18.2	25.2	311.8	0.30	12.30	0.30	0.00	0.50	34.50	37.40	91.60	2.30	849.20	88.30	0.00	0.10								
Жаркое по-домашнему	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00	376	2015						
Батон йодированный	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	740	2004						
Чай с низким содержанием сахара	50	6.1	2.9	24.5	153.3	0.10	0.00	6.90	0.30	0.00	55.80	8.20	69.70	0.60	63.00	21.50	0.00	0.00								
Шанежки наливные с яйцами	450	15.6	21.7	65.4	539.4	0.40	12.30	7.20	0.30	0.50	104.20	55.30	181.00	3.60	948.10	110.50	0.00	0.10								
Итого за прием пищи:																					2 179.50	319.20	0.00	0.20		
Всего за день:																										

4 день

4 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
	180	4.9	3.4	20.2	138.7	0.00	0.60	13.60	0.00	0.10	134.20	21.70	137.70	0.50	202.80	38.20	0.00	0.00	36	2010	
Каша ячневая молочная жидкая	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015	
Чай с молоком	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.60	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00			
Батон йодированный	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Масло сливочное (порциями)																					
Итого за прием пищи:	400	10.7	15.0	48.1	385.4	0.00	1.20	68.20	0.20	0.20	273.10	48.00	257.30	1.60	433.70	50.20	0.00	0.00			
2 Завтрак																					
	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00			
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	200	4.8	7.1	14.9	147.8	0.10	7.10	5.00	0.50	0.50	39.80	25.00	90.00	1.80	525.50	57.90	0.00	0.10	97	2015	
Суп картофельный с яйцом и сметаной	70	8.3	13.4	8.5	198.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	8.10	7.40	22.80	0.50	41.40	16.30	0.00	0.00	143	2015	
Биточек "Нежный"	150	2.7	3.3	15.2	103.0	0.10	15.20	0.40	0.00	0.20	45.50	29.90	64.90	1.60	514.10	24.10	0.00	0.00	133	2015	
Рагу из овощей	20	0.4	0.0	2.2	11.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	3.60	3.60	11.20	0.10	19.80	0.00	0.00	0.00	349	2015	
Бобовые отварные	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	6.70	0.00	0.00	0.00			
Напиток из смеси сухофруктов	45	3.0	0.5	16.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00			
Хлеб ржаной йодированный																					
Итого за прием пищи:	665	19.7	24.4	71.9	607.5	0.30	23.50	5.40	0.50	0.70	112.50	76.30	228.10	5.80	1162.70	100.80	0.00	0.10			
Уплотненный полдник																					
	160	24.7	8.7	24.9	298.6	0.00	0.50	30.30	0.30	0.40	204.80	33.20	265.80	1.30	242.60	7.70	0.00	0.00	222	2015	
Пудинг творожный	30	0.1	0.0	14.5	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	1.50	1.80	0.20	28.30	0.00	0.00	0.00	10	2008	
Фруктовая подлива	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00			
Батон йодированный	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Чай с низким содержанием сахара	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Кондитерское изделие	410	27.5	16.2	67.0	542.1	0.00	0.50	30.30	0.30	0.40	221.90	44.40	287.30	2.20	306.80	8.40	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:		58.4	56.1	199.7	1596.1	0.30	38.20	103.90	1.00	1.30	628.30	179.10	787.00	12.50	2264.60	162.00	0.00	0.10			
Всего за день:																					

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледоды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша манная молочная жидкая	110	4.6	3.0	20.6	134.8	0.00	0.50	12.10	0.00	0.10	111.20	15.00	86.90	0.30	171.00	37.90	0.00	0.00	31	2010		
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015		
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00				
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015		
Итого за прием пищи:	400	11.5	15.7	51.5	409.4	0.10	1.30	70.80	0.20	0.20	214.00	46.60	239.40	1.30	452.30	53.00	0.00	0.00				
2 Завтрак																						
Сок фруктовый	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2015		
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00				
Обед																						
Суп овощной "Мозайка" со сметаной	200	2.0	2.4	10.1	74.2	0.00	10.80	9.00	0.00	0.30	40.80	22.00	46.80	1.30	368.70	48.60	0.00	0.10	160	2013		
Печень по-строгановски	35/35	9.3	6.9	2.9	130.1	0.10	7.30	10.70	0.00	0.80	17.10	10.10	142.60	3.00	176.10	20.30	0.00	0.00	255	2015		
Макаронные изделия отварные	130	5.4	3.5	34.7	195.4	0.10	0.00	11.00	0.10	0.00	24.30	9.80	40.40	0.90	62.00	52.70	0.00	0.00	309	2015		
Напиток из плодов сушеных	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	55.30	0.00	0.00	0.00	348	2015		
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	625	19.9	13.3	73.6	524.3	0.30	18.20	30.70	0.10	1.10	108.50	55.00	275.50	7.50	723.30	124.10	0.00	0.10				
Уплотненный полдник																						
Тестели рыбные с соусом	90/50	13.4	7.0	15.0	182.5	0.10	1.20	4.30	0.00	0.10	39.90	38.10	144.80	0.90	336.00	129.50	0.00	0.00	239	2015		
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.50	28.60	88.20	1.10	721.00	60.90	0.00	0.00	128	2015		
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00				
Чай без сахара	180	0.1	0.0	0.0	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	3.70	3.70	0.40	13.00	0.00	0.00	0.00	376	2015		
Кондитерское изделие	18	1.0	6.2	10.7	99.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	513	19.7	18.7	59.5	494.6	0.20	10.80	21.10	0.10	0.30	106.00	78.70	258.00	2.90	1102.80	191.30	0.00	0.00				
Всего за день:		52.0	47.9	202.8	1505.7	0.60	33.90	122.60	0.40	1.60	511.10	187.50	782.50	14.20	2494.40	370.20	0.00	0.10				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеподы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша пшеничная молочная жидкая	160	4.7	2.9	20.0	131.9	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	110.60	21.30	112.80	0.80	183.70	37.50	0.00	0.00	35	2010		
Чай с молоком	200	3.9	3.8	13.7	113.9	0.10	0.70	16.20	0.00	0.10	146.50	20.00	104.60	0.90	222.40	12.20	0.00	0.00	378	2015		
Батончик к чаю	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00				
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015		
Итого за прием пищи:	420	11.0	14.9	49.2	390.5	0.20	1.20	67.80	0.20	0.20	266.10	51.20	245.90	2.20	446.90	50.80	0.00	0.00				
2 Завтрак																						
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015		
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																						
Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)	200	4.8	3.9	15.5	115.9	0.10	3.80	0.20	0.00	0.30	32.30	26.50	62.60	1.80	374.70	51.40	0.00	0.10	102	2015		
Рыба, тушенная с овощами	50/50	9.4	5.4	3.4	104.7	0.10	1.50	0.40	0.00	0.10	37.40	36.60	133.10	0.70	327.70	123.50	0.00	0.00	374	2004		
Рис отварной	130	3.7	4.3	39.5	216.5	0.00	0.00	14.20	0.10	0.00	23.10	26.90	74.80	0.60	55.20	80.70	0.00	0.00	171	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2015		
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	655	21.4	14.2	89.5	583.3	0.30	5.30	14.80	0.10	0.40	108.30	100.20	309.70	4.90	819.50	258.10	0.00	0.10				
Уплотненный полдник																						
Запеканка творожная	150	30.5	11.9	26.0	359.4	0.10	0.30	45.90	0.30	0.30	210.60	34.20	290.60	1.30	208.70	2.00	0.00	0.00	223	2015		
Фруктовая подлива	30	0.1	0.0	14.5	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	1.50	1.80	0.20	28.30	0.00	0.00	0.00	10	2008		
Батончик к чаю	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00				
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015		
Итого за прием пищи:	390	33.0	12.8	61.3	518.1	0.10	0.30	45.90	0.30	0.30	229.90	48.70	320.60	2.40	286.00	3.10	0.00	0.00				
Всего за день:		65.4	41.9	218.2	1 571.1	0.60	6.80	128.50	0.60	0.90	604.30	200.10	876.20	9.50	1 552.40	312.00	0.00	0.10				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																				32	2010	
Каша пшенная молочная жидкая	180	5.3	3.5	23.4	152.7	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	109.80	29.10	119.60	0.70	191.70	37.80	0.00	0.00	379	2015		
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00				
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	15	2015		
Сыр (порциями)	12	3.1	3.1	0.0	41.3	0.00	0.10	27.60	0.00	0.00	120.00	6.00	73.20	0.10	11.40	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	402	15.2	12.0	54.2	402.5	0.20	1.40	57.90	0.00	0.20	400.20	66.70	339.30	1.80	482.60	52.90	0.00	0.00				
2 Завтрак																				103	2010	
Кисломолочные напитки (кефир)	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																				56	2015	
Рассольник ленинградский с перловой крупой, сметаной	200	2.2	2.9	14.1	92.9	0.10	5.50	4.40	0.00	0.30	30.70	21.10	56.40	1.00	397.40	52.10	0.00	0.10		2015		
Печень по-строгановски	35	9.3	6.9	2.9	130.1	0.10	7.30	10.70	0.00	0.80	17.10	10.10	142.60	3.00	176.10	20.30	0.00	0.00	255	2015		
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.8	4.9	35.4	220.6	0.20	0.00	10.90	0.10	0.10	18.90	112.30	167.60	3.90	236.10	38.40	0.00	0.00	171	2015		
Икра свекольная	35	0.8	1.8	2.3	38.4	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	16.60	9.20	19.90	0.60	135.40	11.30	0.00	0.00	75	2015		
Напиток из плодов сушеных	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	55.30	0.00	0.00	0.00	348	2015		
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	625	23.3	17.0	80.6	605.6	0.50	14.90	26.00	0.10	1.20	109.60	165.80	432.20	10.80	1061.50	124.60	0.00	0.10				
Уплотненный полдник																				тк	2022	
Котлета "Рыжик"	70	9.7	11.9	7.0	185.7	0.10	1.30	14.10	0.00	0.10	19.60	18.50	101.70	1.20	60.80	25.10	0.00	0.00	128	2015		
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.20	28.60	88.10	1.10	721.00	56.90	0.00	0.00				
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00				
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015		
Ватрушка с творогом	50	6.7	2.6	23.9	148.6	0.00	0.00	6.50	0.00	0.00	33.30	8.60	59.90	0.40	69.00	17.60	0.00	0.00	105	2010		
Итого за прием пищи:	480	22.1	20.2	72.6	581.0	0.20	10.90	37.40	0.10	0.30	119.20	68.70	277.90	3.60	899.60	100.70	0.00	0.00				
Всего за день:		65.8	55.0	214.6	1 695.5	1.00	28.50	157.40	0.20	2.00	845.40	326.40	1 220.70	16.40	2 444.20	278.20	0.00	0.10				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-бы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.5	5.1	17.8	150.0	0.10	0.80	20.70	0.00	0.10	154.10	18.70	116.00	0.40	228.30	57.20	0.00	0.00	120	2015		
Какао витаминизированный с молоком	180	4.4	4.2	13.2	117.5	0.10	0.70	16.20	0.00	0.10	143.40	26.00	113.10	0.60	238.20	12.20	0.00	0.00	382	2015		
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00				
Яйца вареные	40	4.8	4.0	0.3	62.8	0.00	0.00	0.10	0.90	0.10	16.70	3.80	61.40	0.80	56.00	8.00	0.00	0.00	209	2015		
Итого за прием пищи:	430	17.0	14.2	46.7	408.9	0.20	1.50	37.00	0.90	0.30	322.60	58.40	316.00	2.40	561.80	78.50	0.00	0.00				
2 Завтрак																						
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015		
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																						
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной	190	4.2	4.3	7.9	90.8	0.00	4.10	4.20	0.00	0.30	29.50	16.50	52.20	1.20	287.40	49.40	0.00	0.10	158	2004		
Биточек "Нежный"	70	8.3	13.4	8.5	199.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	8.10	7.40	22.80	0.50	41.40	16.30	0.00	0.00	тпк			
Картофель тушеный	130	2.8	3.1	21.0	123.2	0.10	10.20	0.20	0.00	0.40	26.10	30.90	74.80	1.60	706.20	58.90	0.00	0.10	24	2010		
Комплет плодов или ягод сушеных	180	0.4	0.1	17.2	72.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.40	8.40	20.90	0.50	150.10	0.00	0.00	0.00	348	2011		
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	615	18.7	21.4	69.6	563.3	0.20	14.70	4.40	0.00	0.70	92.20	71.80	209.90	5.60	1 246.30	127.10	0.00	0.20				
Уплотненный полдник																						
Каша молочная гречневая вязкая со слив.маслом	200	6.2	7.8	23.5	199.4	0.10	0.60	27.10	0.10	0.20	119.60	59.40	148.00	1.70	254.90	42.40	0.00	0.00	40	2010		
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015		
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00				
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.30	3.00	0.30	10.70	0.00	0.00	0.00	376	2015		
Пирог "Манник"	50	2.8	7.7	24.3	180.0	0.00	0.00	1.60	0.10	0.00	19.30	5.20	31.90	0.30	30.30	0.90	0.00	0.00	тпк			
Итого за прием пищи:	470	11.5	23.7	68.7	546.0	0.10	0.60	68.70	0.40	0.20	157.60	77.80	211.40	2.90	336.70	44.40	0.00	0.00				
Всего за день:		47.2	59.3	203.2	1 597.4	0.50	16.80	110.10	1.30	1.20	572.60	208.00	737.30	10.90	2 144.80	250.00	0.00	0.20				

9 день

9 день																						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества												
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																							
	180	4.9	3.9	19.0	138.3	0.10	0.50	12.10	0.00	0.10	116.50	33.00	126.20	0.70	207.00	38.20	0.00	0.00	34	2010			
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015			
Чай с молоком	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00					
Батон йодированный	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015			
Масло сливочное (порциями)	400	10.7	15.5	46.9	385.0	0.10	1.10	66.70	0.20	0.20	255.40	59.30	245.80	1.80	437.80	50.20	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:																							
2 Завтрак																							
	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2015			
Сок фруктовый	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:																							
Обед																							
	205	5.5	1.9	12.6	91.4	0.10	6.40	0.20	0.00	0.40	27.80	30.30	92.90	1.20	538.40	81.60	0.00	0.10	97	2015			
Суп картофельный рыбный	70	10.8	11.1	3.4	170.2	0.00	1.40	0.00	0.00	0.10	14.10	15.70	100.00	1.60	74.00	28.70	0.00	0.00	438	2004			
Азу из говядины	130	5.4	3.5	34.7	196.4	0.10	0.00	11.00	0.10	0.00	24.30	9.80	40.40	0.90	62.00	52.70	0.00	0.00	309	2015			
Макаронные изделия отварные	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349	2015			
Напиток из смеси сухофруктов	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00					
Хлеб ржаной йодированный	630	25.2	17.1	81.8	604.2	0.30	7.80	11.20	0.10	0.50	81.70	66.00	272.50	5.50	736.30	165.50	0.00	0.10					
Итого за прием пищи:																							
Уплотненный полдник																							
	150	30.5	11.9	26.1	360.2	0.10	0.30	45.90	0.30	0.30	210.70	34.20	290.80	1.30	208.80	2.00	0.00	0.00	223	2015			
Запеканка творожная	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	6.80	43.80	0.00	73.00	1.40	0.00	0.00					
Молоко сгущенное	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015			
Чай с низким содержанием сахара	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00					
Батон йодированный	18	1.0	6.2	10.7	99.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Кондитерское изделие	398	35.3	20.7	68.7	626.2	0.10	0.50	45.90	0.30	0.40	288.20	54.00	362.80	2.20	330.90	4.50	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:																							
Всего за день:																							
		72.1	53.5	215.6	1 692.8	0.50	13.00	123.80	0.60	1.10	637.90	186.50	893.70	12.00	1 721.00	222.00	0.00	0.10					

10 день

10 день																						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества												
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																						31	2010
Каша манная молочная жидкая	180	4.6	3.0	20.0	134.8	0.00	0.50	12.10	0.00	0.10	111.20	15.00	18.90	0.30	171.00	37.10	0.00	0.00	379	2015			
Кисельный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.60	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	0.00					
Батон йодированный	30	2.3	0.8	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.60	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	14	2015			
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	400	11.5	15.7	51.5	409.4	0.10	1.30	70.80	0.20	0.20	204.00	46.60	236.40	1.30	452.30	52.20	0.00	0.00					
2 Завтрак																							
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00					
Обед																						82	2015
Борщ из свежей капусты с картофелем, свининой, сметаной	200/10	3.6	9.2	9.3	147.3	0.00	6.50	4.40	0.00	0.30	42.80	19.50	39.70	1.40	273.60	52.90	0.00	0.10	тпк				
Котлета рыбная	70	8.5	4.8	12.3	127.4	0.10	0.50	0.00	0.00	0.10	24.40	31.00	122.60	1.20	240.00	85.00	0.00	0.00	128	2015			
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.50	28.60	88.20	1.10	721.00	60.90	0.00	0.00	131	2015			
Бобовые отварные	20	0.6	0.0	1.3	8.0	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	3.60	3.80	11.20	0.10	19.80	0.00	0.00	0.00	348	2015			
Напиток из плодов сушеных	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	55.30	0.00	0.00	0.00					
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	675	19.2	19.3	69.7	552.5	0.30	17.50	21.20	0.10	0.60	147.60	96.00	307.40	6.10	1370.90	201.30	0.00	0.10					
Уплотненный полдник																						210	2015
Омлет натуральный	160	12.3	15.2	3.7	225.1	0.10	0.40	25.60	2.00	0.40	118.80	16.60	186.90	1.90	227.30	67.80	0.00	0.00	15	2015			
Сыр (порциями)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	9.50	0.00	0.00	0.00					
Батон йодированный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	45.90	1.30	0.00	0.00	376	2015			
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	10.8	43.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	3.10	2.70	0.30	9.80	0.00	0.00	0.00	767	2004			
Плюшка российская	50	4.4	6.4	34.8	215.6	0.10	0.00	0.50	0.00	0.00	16.90	6.70	39.60	0.40	61.80	20.60	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	435	22.0	25.2	67.3	610.3	0.30	0.50	49.50	2.00	0.40	253.00	43.00	320.00	3.40	354.30	89.70	0.00	0.00					
Всего за день:		53.2	60.7	201.2	1633.3	0.70	32.30	141.50	2.30	1.20	705.40	196.00	878.10	13.70	2538.90	345.80	0.00	0.10					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	600,5	552,4	2067,5	16259,8	6,44	240,10	1 306,20	11,30	14,15	6 728,40	2 100,42	9 014,79	120,60	20 656,00	2 788,50	0,00	1,20
Среднее значение за период	60,1	55,2	206,8	1 626,0	0,64	24,00	130,60	1,10	1,42	672,80	210,04	901,48	12,10	2 065,60	278,90	0,00	0,10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	30,6	54,6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
3-7 лет	409	170	650	438