

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области
«Детский сад № 5»
ИНН 6611005081, КПП 667601001, ОКПО 45586279, ОГРН 1026600881614
623850, г. Ирбит, Свердловской области ул.Орджоникидзе,8 тел. 8 (34355) 7-77-24

Цикличное меню для организации питания детей в возрасте до 3 лет, посещающих 8-10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.3	5.4	21.7	153.3	0.10	0.40	0.00	0.10	98.50	19.30	125.00	0.50	189	2008
Хлеб с маслом	20/4	1.5	21.4	9.4	71.5	0.10	0.00	0.00	0.10	12.30	0.00	0.60	0.40	1/13 стр	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	12.2	85.4	0.00	0.50	0.00	0.00	98.30	14.30	72.50	0.30	395	2012
Итого за прием пищи:	354	8.6	29.6	43.3	310.2	0.20	0.90	0.00	0.20	209.10	33.60	198.10	1.20		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3.5	5.2	7.6	94.4	0.00	4.90	0.10	0.10	33.60	16.30	49.20	0.90	76	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15.2	16.2	23.0	298.4	0.10	1.40	0.30	1.60	19.10	29.80	158.10	1.60	311	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0.4	1.5	2.8	26.5	0.00	4.40	0.00	0.60	11.20	3.80	8.10	0.20		2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	1.40	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ	20	1.5	18.6	9.3	45.8	0.10	0.00	0.00	0.00	11.90	0.00	0.00	0.40		
Итого за прием пищи:	515	20.6	41.5	49.5	492.2	0.20	10.70	0.40	2.30	82.10	51.30	215.40	3.10		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОШКОЙ	50	16.5	11.9	62.3	422.2	0.14	35.03	0.01	4.87	61.70	62.39	181.61	2.80	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/6	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	0.90	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	206	16.5	11.9	68.1	445.4	0.14	35.03	0.01	4.87	65.90	63.29	181.61	2.80		
Всего за день:		46.2	83.1	170.8	1 290.8	0.55	48.63	0.41	7.47	364.10	152.19	602.11	8.50		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	2.6	6.8	7.2	100.1	0.00	0.30	0.10	0.20	56.70	7.10	47.10	0.20	219	2012
Хлеб с маслом	20/4	1.5	21.4	9.4	71.5	0.10	0.00	0.00	0.10	12.30	0.00	0.60	0.40	1/13 стр	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.2	3.1	12.2	90.0	0.00	0.50	0.00	0.00	98.90	18.60	78.00	0.50	397	2012
Итого за прием пищи:	324	7.3	31.3	28.8	261.6	0.10	0.80	0.10	0.30	167.90	25.70	125.70	1.10		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		
Обед															
суп картофельный с рыбой	150	1.7	3.7	12.6	93.2	0.10	4.80	0.10	1.40	19.40	17.60	43.30	0.70	19/2	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.7	4.5	16.6	120.9	0.10	0.00	0.00	2.10	13.80	54.60	81.40	1.90	181	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8.1	6.4	0.0	90.2	0.00	0.00	0.00	1.40	5.60	8.10	68.20	1.00	272	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.0	24.4	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	2.00	3.70	0.40	к/к	к/к
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	4.9	3.6	61.0	0.01	1.00	0.15	0.10	4.00	5.00	10.00	0.20	364	2008
ХЛЕБ	40	4.7	0.7	26.5	133.9	0.10	0.00	0.00	0.00	11.90	0.00	0.00	0.40		
Итого за прием пищи:	570	19.2	20.2	65.3	523.6	0.31	5.80	0.25	5.00	57.10	87.30	206.60	4.60		
Полдник															
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	5.0	2.6	24.3	139.8	0.00	0.00	0.00	0.20	13.30	5.70	32.20	0.30	479	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.3	2.3	9.4	68.1	0.00	0.40	0.00	0.00	81.50	10.90	57.70	0.50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	210	7.3	4.9	33.7	207.9	0.00	0.40	0.00	0.20	94.80	16.60	89.90	0.80		
Всего за день:		34.2	56.8	137.6	1 040.1	0.41	17.00	0.35	6.10	335.80	137.60	433.20	8.70		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
запеканка из творога с рисом	110	14.1	10.4	14.6	209.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.90	15.00	0.10	14/5	2011
Кисель дс 5	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	1.90	0.50	0.00	0.00	№ 8/10	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	12.2	85.4	0.00	0.50	0.00	0.00	98.30	14.30	72.50	0.30	395	2012
Хлеб с маслом	20/4	1.5	21.4	9.4	71.5	0.10	0.00	0.00	0.10	12.30	0.00	0.60	0.40	1/13 стр	2011
Итого за прием пищи:	364	18.4	34.6	36.2	365.9	0.10	0.50	0.00	0.70	117.00	19.70	88.10	0.80		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.3	3.2	36.5	0.00	1.50	0.00	1.10	12.70	7.60	14.70	0.50	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.6	4.4	4.3	72.9	0.00	8.10	0.10	0.00	35.30	13.00	41.70	0.80	83	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	3.2	1.9	20.6	111.9	0.10	0.00	0.00	0.60	14.00	5.20	25.20	0.60	205	2012
ГУЛЯШ дс5	50	8.7	7.9	3.4	120.2	0.00	1.00	0.00	2.00	7.30	11.10	77.30	1.20	259	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	1.40	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ	20	1.6	0.2	9.0	44.9	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	0.00	0.00	0.20		
Итого за прием пищи:	520	17.7	16.7	47.3	413.5	0.10	10.60	0.10	3.70	81.70	38.30	158.90	3.30		
Полдник															
Пирожки Печеные из дрожжевого теста с повидлом	70	3.4	1.4	32.3	155.2	0.10	0.00	0.00	0.00	16.60	6.40	31.60	0.50	17-2/12	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4.6	4.9	7.2	91.7	0.10	0.80	0.00	0.00	160.70	17.70	113.40	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	220	8.0	6.3	39.5	246.9	0.20	0.80	0.00	0.00	177.30	24.10	145.00	0.70		
Всего за день:		44.6	57.7	132.9	1 069.3	0.41	13.90	0.10	4.50	383.00	86.10	399.00	6.20		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ	155	3.2	4.8	15.4	116.3	0.00	0.20	0.00	0.60	43.50	7.90	41.30	0.20	416	2012
Хлеб с маслом и сыром	20/4	3.9	23.6	9.4	101.9	0.10	0.00	0.00	0.10	12.30	0.00	0.60	0.40	1/13 стр	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.2	3.1	12.2	90.0	0.00	0.50	0.00	0.00	98.90	18.60	78.00	0.50	397	2012
Итого за прием пищи:	329	10.3	31.5	37.0	308.2	0.10	0.70	0.00	0.70	154.70	26.50	119.90	1.10		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ с зел горошком	150	3.2	4.7	5.4	78.1	0.00	6.00	0.10	0.10	22.70	12.70	41.90	0.70	102	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.3	3.5	15.7	103.7	0.10	7.60	0.00	0.20	26.10	21.30	61.90	0.80	335	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	50	9.7	0.6	0.3	45.5	0.10	0.20	0.00	0.20	24.10	32.20	138.20	0.50	228	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	7.0	28.3	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	2.00	3.70	0.40	к/к	к/к
ХЛЕБ	40	3.1	0.5	17.9	89.8	0.10	0.00	0.00	0.00	11.90	0.00	0.00	0.40		
Итого за прием пищи:	525	18.4	9.3	46.3	345.4	0.30	13.80	0.10	0.50	87.20	68.20	245.70	2.80		
Полдник															
снежок	150	4.1	3.7	5.8	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3.3	2.3	23.9	128.7	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	4.90	26.20	0.30	466	2012
Итого за прием пищи:	200	7.4	6.0	29.7	201.5	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	4.90	26.20	0.30		
Всего за день:		36.5	47.2	122.8	902.1	0.40	24.50	0.10	1.80	265.80	107.60	402.80	6.40		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	150	3.8	5.1	23.4	155.4	0.00	0.40	0.00	0.20	84.00	19.20	86.10	0.30	189	2008	
Хлеб с маслом	20/4	1.5	21.4	9.4	71.5	0.10	0.00	0.00	0.10	12.30	0.00	0.60	0.40	1/13 стр	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.8	3.8	11.0	94.1	0.00	0.60	0.00	0.00	118.70	22.30	93.60	0.60	397	2012	
Итого за прием пищи:	354	9.1	30.3	43.8	321.0	0.10	1.00	0.00	0.30	215.00	41.50	180.30	1.30			
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40			
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 5дс	250/15/10	6.0	8.9	16.6	173.9	0.10	6.60	0.20	0.50	32.80	26.90	96.00	1.30	91	2008	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	55	8.6	14.2	6.2	185.4	0.00	0.50	0.00	0.20	47.60	11.40	90.40	0.60	310	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	1.90	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ	40	3.1	0.5	17.9	89.8	0.10	0.00	0.00	0.00	11.90	0.00	0.00	0.40			
салат КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	60	0.5	1.3	3.2	25.7	0.00	1.60	0.00	0.50	2.70	4.30	11.60	0.20	333	2008	
Итого за прием пищи:	630	18.2	24.9	50.7	501.9	0.20	8.70	0.20	1.20	103.70	44.50	198.00	2.50			
Полдник																
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.8	13.0	88.4	0.00	0.50	0.00	0.00	97.50	12.80	68.50	0.50	к/к	к/к	
ПРЯНИКИ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	210	2.7	2.8	13.0	88.4	0.00	0.50	0.00	0.00	97.50	12.80	68.50	0.50			
Всего за день:			30.5	58.1	117.4	954.3	0.31	12.20	0.20	1.60	423.20	102.80	453.80	5.70		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 5дс	150	4.6	5.0	22.1	153.0	0.10	0.40	0.00	0.70	86.60	25.40	100.90	0.70	189	2008
Хлеб с маслом	20/4	1.5	21.4	9.4	71.5	0.10	0.00	0.00	0.10	12.30	0.00	0.60	0.40	1/13 стр	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	12.4	86.1	0.00	0.50	0.00	0.00	98.30	14.30	72.50	0.30	395	2012
Итого за прием пищи:	354	8.9	29.2	43.9	310.6	0.20	0.90	0.00	0.80	197.20	39.70	174.00	1.40		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150/15	6.3	6.9	13.1	140.5	0.10	4.50	0.10	1.00	20.90	19.20	74.50	1.20	100	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.3	3.0	7.4	67.0	0.00	20.50	0.10	1.40	54.00	19.50	38.10	1.10	131	2008
МЯСО ОТВАРНОЕ	50	8.0	8.1	0.3	105.4	0.00	0.40	0.00	0.10	7.90	8.30	69.00	0.60	252	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	1.40	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ	40	3.1	0.5	17.9	89.8	0.10	0.00	0.00	0.00	11.90	0.00	0.00	0.40		
Итого за прием пищи:	515	19.7	18.5	45.5	429.8	0.20	25.40	0.20	2.50	101.20	48.40	181.60	3.30		
Полдник															
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4.6	4.6	12.2	109.1	0.10	0.70	0.00	0.00	140.80	25.10	112.50	0.60	к/к	к/к
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	3.6	3.4	43.7	220.2	0.10	0.10	0.00	0.20	11.90	7.30	32.80	0.60	453	2008
Итого за прием пищи:	225	8.2	8.0	55.9	329.3	0.20	0.80	0.00	0.20	152.70	32.40	145.30	1.20		
Всего за день:		37.3	55.8	155.2	1 112.7	0.61	29.10	0.20	3.60	458.10	124.50	507.90	7.30		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4.3	4.8	19.8	140.9	0.10	0.30	0.00	0.80	76.60	33.10	109.00	0.90	8/4 стр 273/1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4.3	4.4	14.2	113.3	0.10	0.70	0.00	0.00	147.30	18.70	106.90	0.20	к/к	к/к
Хлеб с маслом	20/4	1.5	21.4	9.4	71.5	0.10	0.00	0.00	0.10	12.30	0.00	0.60	0.40	1/13 стр	2011
Итого за прием пищи:	354	10.1	30.6	43.4	325.7	0.30	1.00	0.00	0.90	236.20	51.80	216.50	1.50		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		
Обед															
БОРЩ С МЯСОМ	150	6.1	5.6	9.1	112.7	0.00	6.90	0.20	1.50	31.90	23.60	75.90	1.60	62	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.6	2.1	3.8	37.6	0.00	1.50	0.10	0.10	7.60	5.50	9.10	0.20	348	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	1.40	0.00	0.00	402	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	11.5	10.3	23.0	230.5	0.20	11.50	0.00	1.70	21.10	38.80	151.50	2.40	299	2008
ХЛЕБ	40	4.7	0.7	26.5	133.9	0.10	0.00	0.00	0.00	11.90	0.00	0.00	0.40		
Консервированные огурцы 5дс	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	565	22.9	18.7	69.2	541.8	0.30	19.90	0.30	3.30	79.00	69.30	236.50	4.60		
Полдник															
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4.8	1.7	23.7	128.2	0.00	0.00	0.00	0.10	11.60	5.30	30.40	0.30	479	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.2	3.1	10.2	82.3	0.00	0.50	0.00	0.00	98.80	18.60	78.00	0.50	397	2012
Итого за прием пищи:	200	8.0	4.8	33.9	210.5	0.00	0.50	0.00	0.10	110.40	23.90	108.40	0.80		
Всего за день:		41.4	54.5	156.3	1 125.0	0.60	31.40	0.30	4.90	441.60	153.00	572.40	9.10		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
суп молочный с макаронными изделиями	180	7.9	8.7	29.3	228.0	0.10	0.90	0.00	0.60	188.40	23.80	149.80	0.70	21/2 стр 135/1	2011
Хлеб с маслом и сыром	20/4/10	3.9	23.6	9.4	101.9	0.10	0.00	0.00	0.10	12.30	0.00	0.60	0.40	1/13 стр	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.2	3.1	10.2	82.3	0.00	0.50	0.00	0.00	98.80	18.60	78.00	0.50	397	2012
Итого за прием пищи:	364	15.0	35.4	48.9	412.2	0.20	1.40	0.00	0.70	299.50	42.40	228.40	1.60		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	2.7	3.5	5.5	64.7	0.00	8.30	0.20	0.60	30.50	14.80	39.00	0.90	67	2012
каша рисовая (рассыпчатая) дс5	110	1.9	2.8	20.7	115.4	0.00	0.00	0.00	0.20	9.10	14.10	39.70	0.30	9/4 стр 275/1	2011
РЫБА ОТВАРНАЯ	50	9.0	2.7	0.4	62.7	0.10	0.20	0.00	1.20	22.70	29.90	128.70	0.50	242	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	7.0	28.3	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	2.00	3.70	0.40	к/к	к/к
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.9	2.4	4.9	49.5	0.00	8.70	0.00	1.40	24.00	12.80	32.00	0.70		2012
Итого за прием пищи:	500	15.6	11.4	38.5	320.6	0.10	17.20	0.20	3.40	88.70	73.60	243.10	2.80		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.2	5.6	8.2	104.8	0.10	0.90	0.00	0.00	183.60	20.20	129.60	0.20	434	2008
ХЛЕБ	40	3.1	0.5	24.3	115.6	0.10	0.00	0.00	0.00	13.20	0.60	0.80	0.50		
Итого за прием пищи:	220	8.3	6.1	32.5	220.4	0.20	0.90	0.00	0.00	196.80	20.80	130.40	0.70		
Всего за день:		39.4	53.0	129.8	996.2	0.51	21.50	0.20	4.20	592.00	140.80	608.90	6.50		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	120	19.0	15.9	32.5	350.1	0.00	0.10	0.00	1.20	34.30	16.40	61.40	0.30	224	2008
Хлеб с маслом	20/4	1.5	21.4	9.4	71.5	0.10	0.00	0.00	0.10	12.30	0.00	0.60	0.40	1/13 стр	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.3	2.3	13.1	82.8	0.00	0.40	0.00	0.00	81.60	10.90	57.70	0.50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	294	22.8	39.6	55.0	504.4	0.10	0.50	0.00	1.30	128.20	27.30	119.70	1.20		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	150/10/10	6.5	5.3	12.6	126.7	0.10	2.80	0.10	1.50	27.90	23.60	72.90	1.60	99	2008
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	180	2.1	6.4	13.3	123.8	0.10	2.30	2.30	2.80	64.50	40.80	64.80	1.00	407	2012
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8.1	5.0	0.0	77.1	0.00	0.00	0.00	0.70	4.00	8.00	67.70	1.00	272	2008
ХЛЕБ	40	3.2	0.5	17.2	88.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	1.90	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	640	19.9	17.2	49.9	442.8	0.20	5.10	2.40	5.00	105.10	74.30	205.40	3.60		
Полдник															
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3.2	3.0	24.0	134.6	0.10	0.00	0.00	0.70	7.80	4.90	25.90	0.30	464	2008
снежок	150	4.1	3.7	5.8	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	200	7.3	6.7	29.8	207.4	0.10	0.00	0.00	0.70	7.80	4.90	25.90	0.30		
Всего за день:		50.5	63.6	144.6	1 197.6	0.41	7.60	2.40	7.10	248.10	110.50	358.00	6.50		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И ГРЕЧИ "ДРУЖБА"	150	6.0	7.4	26.6	196.1	0.00	0.60	0.00	1.10	121.80	40.60	134.10	1.10	190	2008
Хлеб с маслом	20/4	1.5	21.4	9.4	71.5	0.10	0.00	0.00	0.10	12.30	0.00	0.60	0.40	1/13 стр	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.6	5.5	13.5	126.2	0.10	0.80	0.00	0.00	168.90	30.10	134.90	0.80	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	354	13.1	34.3	49.5	393.8	0.20	1.40	0.00	1.20	303.00	70.70	269.60	2.30		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	3.1	3.6	12.0	92.1	0.10	3.90	0.10	0.80	18.20	16.80	59.30	0.90	80	2012
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	130	8.4	6.8	9.1	132.5	0.01	10.10	0.01	1.00	40.90	18.80	88.10	1.37	304	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	1.40	0.00	0.00	402	2008
Хлеб	30	2.3	0.3	13.6	67.8	0.10	0.00	0.00	0.00	11.90	0.00	0.00	0.40		
Итого за прием пищи:	460	13.8	10.7	41.5	319.5	0.21	14.00	0.11	1.80	77.50	37.00	147.40	2.67		
Полдник															
ВАФЛИ	20	0.0	6.5	9.2	106.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.4	2.3	11.3	75.7	0.00	0.40	0.00	0.00	82.00	11.90	60.40	0.20	395	2012
Итого за прием пищи:	170	2.4	8.8	20.5	182.3	0.00	0.40	0.00	0.00	82.00	11.90	60.40	0.20		
Всего за день:		29.8	53.9	121.4	938.6	0.42	17.80	0.11	3.10	469.50	123.60	484.40	6.57		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	390,4	583,7	1388,8	10626,7	4.63	223.63	4.37	44.37	3 981.20	1 238.69	4 822.51	71.47
Среднее значение за период	39.0	58.4	138.9	1 062.7	0.46	22.36	0.44	4.44	398.10	123.87	482.25	7.15
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.7	49.4	35.9									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли-	345	100	544	206