

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 ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 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	180	5.5	6.7	26.8	189.1	0.10	0.50	0.00	0.10	118.90	23.40	152.90	0.60	189	2008
Хлеб с маслом	20/5	1.6	3.7	9.4	77.9	0.10	0.00	0.00	0.10	12.40	0.00	0.80	0.40	1/13 стр	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	3.1	13.9	96.5	0.00	0.50	0.00	0.00	109.90	16.80	82.40	0.30	395	2012
Итого за прием пищи:	405	10.3	13.5	50.1	363.5	0.20	1.00	0.00	0.20	241.20	40.20	236.10	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															
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
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	2.9	5.5	53.1	0.00	8.70	0.00	1.30	22.50	7.60	16.50	0.60		2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15.6	21.2	26.8	359.1	0.10	1.40	0.30	3.80	19.40	32.20	165.40	1.70	311	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	1.60	0.00	0.00	376	2012
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:	595	24.8	30.0	75.1	675.3	0.20	15.00	0.40	5.20	95.00	57.70	231.10	3.60		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	50	15.8	11.3	60.0	404.3	0.14	33.01	0.01	4.60	58.53	59.08	172.67	2.65	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0.0	0.0	7.8	30.9	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	1.30	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	258	15.8	11.3	67.8	435.2	0.14	33.01	0.01	4.60	64.23	60.38	172.67	2.65		
Всего за день:		51.4	54.9	202.9	1 517.0	0.55	51.01	0.41	10.10	407.43	162.28	646.87	8.95		

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	65	1.1	2.9	3.1	43.6	0.00	0.10	0.00	0.10	24.60	3.20	20.50	0.00	219	2012
Хлеб с маслом	20/5	1.6	22.1	9.4	77.9	0.10	0.00	0.00	0.10	12.40	0.00	0.80	0.40	1/13 стр	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.1	4.1	12.5	104.4	0.00	0.60	0.00	0.00	130.80	23.00	101.00	0.60	397	2012
Итого за прием пищи:	290	6.8	29.1	25.0	225.9	0.10	0.70	0.00	0.20	167.80	26.20	122.30	1.00		
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	200	2.1	4.8	16.8	120.6	0.10	6.50	0.20	1.90	25.10	23.20	56.50	0.80	19/2	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4.4	4.6	19.3	135.6	0.10	0.00	0.00	2.40	14.70	63.50	94.70	2.20	181	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	11.3	8.4	0.0	121.9	0.00	0.00	0.00	1.70	5.50	11.30	94.80	1.40	272	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	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
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:	675	23.5	23.4	73.2	601.3	0.31	7.50	0.35	6.10	63.60	105.00	259.70	5.40		
Полдник															
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	60	6.9	3.1	34.8	194.4	0.10	0.00	0.00	0.00	18.80	7.40	42.60	0.40	483	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	11.7	86.8	0.00	0.50	0.00	0.00	108.30	14.30	76.40	0.60	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	260	9.9	6.2	46.5	281.2	0.10	0.50	0.00	0.00	127.10	21.70	119.00	1.00		
Всего за день:		40.6	59.1	154.5	1 155.4	0.51	18.70	0.35	6.90	374.50	160.90	512.00	9.60		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
запеканка из творога с рисом	100	17.8	13.3	20.8	273.7	0.00	0.00	0.00	0.90	6.20	7.50	23.50	0.20	14/5	2011
Кисель дс 5	60	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	2.30	0.50	0.00	0.00	№ 8/10	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.8	12.5	87.0	0.00	0.50	0.00	0.00	98.80	15.20	74.30	0.30	395	2012
Хлеб с маслом	20/5	3.0	21.6	18.7	117.3	0.20	0.00	0.00	0.10	24.20	0.00	0.60	0.80	1/13 стр	2011
Итого за прием пищи:	365	23.7	37.7	52.0	478.0	0.20	0.50	0.00	1.00	131.50	23.20	98.40	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															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	3.6	4.9	54.6	0.00	2.30	0.00	1.60	19.00	11.30	22.20	0.70	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	2.6	4.2	4.7	69.2	0.00	8.50	0.20	0.10	38.80	13.20	34.70	0.70	83	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3.8	2.7	24.0	135.4	0.10	0.00	0.00	0.80	14.10	5.80	29.30	0.70	205	2012
ГУЛЯШ	70	12.2	11.0	4.8	168.1	0.00	1.40	0.00	2.80	10.20	15.60	108.10	1.60	259	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	1.70	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:	660	22.6	22.0	65.0	551.9	0.20	12.20	0.20	5.30	101.90	47.60	194.30	4.10		
Полдник															
Пирожки Печеные из дрожжевого теста с повидлом	70	3.4	1.4	41.9	193.9	0.10	0.10	0.00	0.00	18.50	7.30	32.70	0.60	17-2/12	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.5	5.8	8.6	110.0	0.10	1.00	0.10	0.00	192.80	21.20	136.10	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	250	8.9	7.2	50.5	303.9	0.20	1.10	0.10	0.00	211.30	28.50	168.80	0.80		
Всего за день:		55.7	67.0	177.4	1 376.8	0.61	15.80	0.30	6.40	451.70	103.30	468.50	7.60		

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	205	4.1	5.3	20.0	141.8	0.00	0.20	0.00	0.80	57.00	10.40	53.80	0.30	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	180	3.7	3.7	14.9	108.3	0.00	0.60	0.00	0.00	117.90	20.70	91.00	0.50	397	2012
Итого за прием пищи:	409	11.7	32.6	44.3	352.0	0.10	0.80	0.00	0.90	187.20	31.10	145.40	1.20		
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	250	5.3	7.9	8.9	129.9	0.00	10.00	0.10	0.10	37.60	20.90	69.70	1.30	102	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.3	4.7	21.5	141.1	0.20	10.30	0.00	0.20	35.50	29.10	84.20	1.20	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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	12.2	51.7	0.00	41.60	0.10	0.30	11.60	2.80	1.20	0.20	398	2012
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:	695	21.7	13.8	60.8	458.0	0.40	62.10	0.20	0.80	120.70	85.00	293.30	3.60		
Полдник															
снежок	180	4.9	4.4	7.0	87.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5.5	1.8	40.3	199.3	0.10	0.00	0.00	0.00	12.60	8.30	43.90	0.50	466	2012
Итого за прием пищи:	250	10.4	6.2	47.3	286.6	0.10	0.00	0.00	0.00	12.60	8.30	43.90	0.50		
Всего за день:		44.2	53.0	162.2	1 143.6	0.60	72.90	0.20	2.30	336.50	132.40	493.60	7.50		

5 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	180	4.4	5.6	29.0	184.4	0.00	0.50	0.00	0.20	99.00	23.30	103.30	0.40	189	2008
Хлеб с маслом	30	2.3	31.4	14.1	100.8	0.10	0.00	0.00	0.10	18.30	0.00	0.80	0.50	1/13 стр	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.1	4.1	13.5	108.2	0.00	0.60	0.00	0.00	130.90	23.00	101.00	0.60	397	2012
Итого за прием пищи:	410	10.8	41.1	56.6	393.4	0.10	1.10	0.00	0.30	248.20	46.30	205.10	1.50		
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	200	4.7	6.5	14.8	139.2	0.10	4.90	0.20	0.50	25.20	21.10	81.50	1.00	91	2008
СУФЛЕ КУРИНОЕ	100	14.6	22.7	8.4	296.4	0.00	0.80	0.20	0.40	65.80	18.10	146.80	1.20	310	2012
салат (КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ)	60	0.3	0.9	2.7	20.0	0.00	1.30	0.00	0.30	2.40	3.70	9.90	0.20	333	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.90	0.00	0.00	402	2008
Хлеб	30	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:	590	22.7	30.6	53.5	584.1	0.20	7.00	0.40	1.20	114.10	44.80	238.20	2.80		
Полдник															
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	12.7	90.6	0.00	0.50	0.00	0.00	108.40	14.30	76.40	0.60	к/к	к/к
ПРЯНИКИ	50	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:	250	3.0	3.1	12.7	90.6	0.00	0.50	0.00	0.00	108.40	14.30	76.40	0.60		
Всего за день:		37.0	74.9	132.7	1 111.1	0.31	10.60	0.40	1.60	477.70	109.40	526.70	6.30		

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	180	5.8	7.1	27.6	197.0	0.10	0.50	0.00	0.80	104.40	31.60	124.60	0.80	189	2008
Хлеб с маслом	20/5	3.1	22.3	18.7	123.7	0.20	0.00	0.00	0.10	24.30	0.00	0.80	0.80	1/13 стр	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	3.1	13.9	96.5	0.00	0.50	0.00	0.00	109.90	16.80	82.40	0.30	395	2012
Итого за прием пищи:	405	12.1	32.5	60.2	417.2	0.30	1.00	0.00	0.90	238.60	48.40	207.80	1.90		
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	180	4.9	7.0	13.6	138.3	0.10	4.70	0.20	1.50	27.10	19.40	67.40	1.10	100	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.2	3.6	10.2	88.6	0.00	27.80	0.20	1.00	72.30	27.10	53.50	1.70	131	2008
МЯСО ОТВАРНОЕ	70	8.9	9.0	0.4	118.1	0.00	0.50	0.10	0.10	9.00	9.30	77.30	0.70	273	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	1.70	0.00	0.00	402	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:	600	21.7	20.3	59.4	513.7	0.20	33.00	0.50	2.60	128.20	57.50	198.20	3.90		
Полдник															
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.6	5.5	14.5	130.1	0.10	0.80	0.00	0.00	168.90	30.10	134.90	0.80	к/к	к/к
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	4.4	3.5	48.4	243.2	0.10	0.10	0.00	0.20	13.00	8.30	38.40	0.70	453	2008
Итого за прием пищи:	255	10.0	9.0	62.9	373.3	0.20	0.90	0.00	0.20	181.90	38.40	173.30	1.50		
Всего за день:		44.3	61.9	192.4	1 347.2	0.71	36.90	0.50	3.80	555.70	148.30	586.30	8.70		

7 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5.4	6.6	25.1	182.6	0.10	0.40	0.00	1.00	93.00	41.60	135.50	1.10	8/4 стр 273/1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	3.1	13.8	95.8	0.00	0.50	0.00	0.00	109.40	16.00	80.60	0.30	395	2012
Хлеб с маслом	20/5	1.6	22.1	9.4	77.9	0.10	0.00	0.00	0.10	12.40	0.00	0.80	0.40	1/13 стр	2011
Итого за прием пищи:	405	10.2	31.8	48.3	356.3	0.20	0.90	0.00	1.10	214.80	57.60	216.90	1.80		
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	180	7.1	6.6	10.8	135.1	0.00	8.20	0.20	1.80	37.90	28.30	91.00	1.90	62	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	17.0	13.1	33.7	321.5	0.20	17.00	0.00	1.50	27.80	56.60	220.70	3.50	299	2008
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
Консервированные огурцы 5дс	50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	1.70	0.00	0.00	402	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:	720	29.4	22.5	83.5	662.9	0.30	26.70	0.30	3.40	93.10	92.10	320.80	6.00		
Полдник															
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6.0	3.0	28.3	163.2	0.10	0.00	0.00	0.20	15.40	6.60	37.60	0.30	479	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.7	12.0	96.7	0.00	0.60	0.00	0.00	117.80	20.70	91.00	0.50	397	2012
Итого за прием пищи:	250	9.7	6.7	40.3	259.9	0.10	0.60	0.00	0.20	133.20	27.30	128.60	0.80		
Всего за день:		49.7	61.4	181.9	1 326.1	0.60	38.20	0.30	5.30	457.10	185.00	677.30	10.80		

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	200	8.9	10.1	33.1	259.1	0.10	1.00	0.10	0.70	209.40	26.40	166.60	0.70	8/2 стр 133/1	2011	
Хлеб с маслом и сыром	20/5/10	4.0	24.3	9.4	108.3	0.10	0.00	0.00	0.10	12.40	0.00	0.80	0.40	1/13 стр	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.7	12.0	96.7	0.00	0.60	0.00	0.00	117.80	20.70	91.00	0.50	397	2012	
Итого за прием пищи:	415	16.6	38.1	54.5	464.1	0.20	1.60	0.10	0.80	339.60	47.10	258.40	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	200	2.9	3.5	7.0	71.3	0.00	9.60	0.20	0.90	34.10	17.90	44.70	0.90	67	2012	
каша рисовая (рассыпчатая) дс5	100	2.3	2.4	24.8	131.2	0.00	0.00	0.00	0.30	8.80	16.60	47.80	0.30	9/4 стр 275/1	2011	
РЫБА ОТВАРНАЯ	85	15.8	3.8	0.6	100.5	0.10	0.50	0.10	1.60	39.50	52.10	224.50	0.80	242	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	8.9	36.0	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	2.00	3.70	0.40	к/к	к/к	
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.1	3.5	3.9	52.4	0.00	7.80	0.00	1.70	19.80	8.40	19.10	0.50		2012	
Итого за прием пищи:	625	22.2	13.2	45.2	391.4	0.10	17.90	0.30	4.50	104.70	97.00	339.80	2.90			
Полдник																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.5	5.8	8.6	110.0	0.10	1.00	0.10	0.00	192.80	21.20	136.10	0.20	434	2008	
ХЛЕБ с повидлом	40/30	3.2	0.5	37.1	167.1	0.10	0.10	0.00	0.00	15.70	1.90	2.40	0.70			
Итого за прием пищи:	250	8.7	6.3	45.7	277.1	0.20	1.10	0.10	0.00	208.50	23.10	138.50	0.90			
Всего за день:		48.0	57.7	155.3	1 175.6	0.51	22.60	0.50	5.40	659.80	171.20	743.70	6.80			

9 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															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	22.6	19.5	26.6	374.0	0.00	0.20	0.00	1.40	41.90	11.60	49.80	0.20	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	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
Итого за прием пищи:	354	26.8	43.7	49.0	533.9	0.10	0.70	0.00	1.50	151.70	24.40	118.90	1.10		
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	180	7.7	5.4	15.4	142.8	0.20	3.10	0.20	1.90	32.50	29.10	85.00	2.00	99	2008
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	130	2.1	5.2	10.1	101.3	0.10	2.20	2.20	2.20	59.00	38.50	61.70	1.00	407	2012
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9.3	8.7	0.0	115.4	0.00	0.00	0.00	2.10	4.70	9.30	78.00	1.10	272	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.90	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ	60	7.1	1.1	39.8	200.8	0.10	0.00	0.00	0.00	17.80	0.00	0.00	0.50		
Итого за прием пищи:	640	26.2	20.4	74.0	595.1	0.40	5.30	2.40	6.20	122.80	78.80	224.70	4.60		
Полдник															
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	3.8	2.0	28.8	147.3	0.10	0.00	0.00	0.20	9.70	5.80	30.80	0.40	464	2008
снежок	180	4.9	4.4	7.0	87.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	250	8.7	6.4	35.8	234.6	0.10	0.00	0.00	0.20	9.70	5.80	30.80	0.40		
Всего за день:		62.2	70.6	168.7	1 406.6	0.61	8.00	2.40	8.00	291.20	113.00	381.40	7.50		

10 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 МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И ГРЕЧИ"ДРУЖБА"	180	7.3	8.6	28.3	218.8	0.30	0.70	0.00	1.40	146.60	50.70	164.70	1.40	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	200	3.9	3.7	13.7	104.3	0.00	0.50	0.00	0.00	111.30	27.50	95.60	0.90	433	2008
Итого за прием пищи:	404	12.7	33.7	51.4	394.6	0.40	1.20	0.00	1.50	270.20	78.20	260.90	2.70		
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	250	4.0	5.4	20.0	146.9	0.10	6.60	0.20	1.90	29.70	27.00	91.70	1.20	98	2008
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	160	13.1	9.3	8.3	170.9	0.00	17.80	0.00	2.10	50.30	28.00	130.00	2.30	297	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	1.60	0.00	0.00	к/к	к/к
Хлеб	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		
Итого за прием пищи:	620	17.1	14.7	37.0	352.6	0.10	24.40	0.20	4.00	87.30	56.60	221.70	3.50		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	70	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.8	15.4	98.6	0.00	0.50	0.00	0.00	98.90	15.20	74.30	0.30	395	2012
Итого за прием пищи:	250	2.9	2.8	15.4	98.6	0.00	0.50	0.00	0.00	98.90	15.20	74.30	0.30		
Всего за день:		33.2	51.3	113.7	888.8	0.51	28.10	0.20	5.60	463.40	154.00	563.90	7.90		

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	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	466,3	611,8	1641,7	12448,2	5.52	302.81	5.56	55.40	4 475.03	1 439.78	5 600.27	81.65
Среднее значение за период	46.6	61.2	164.2	1 244.8	0.55	30.28	0.56	5.50	447.50	143.98	560.03	8.17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.0	44.2	40.8									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад	386	100	642	252