

«УТВЕРЖДАЮ»:

Исполняющий обязанности директора

МБОУ «Чехломеевская ОШ»

А.В. Комровская



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
(для возрастной категории 1,5 - 3 года)**

для муниципальных дошкольных образовательных учреждений
Нижевартковского района

«РАЗРАБОТАНО»:

директор муниципального автономного
учреждения дополнительного образования

«Спектр»

Н. Сорокина



Н. Сорокина

«СОГЛАСОВАНО»:

начальник управления образования
и молодёжной политики администрации
Нижевартковского района

М.В. Любомирская



М.В. Любомирская

ПЕРОСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,0 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ГРУППЫ ПОЛНОГО ДНЯ С ПРЕБЫВАНИЕМ 10,5-12 ЧАСОВ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник 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 "ДРУЖБА"	150	4,4	5,6	23,1	160,8	0,00	0,40	0,00	0,40	91,50	23,00	98,80	0,50	190	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,0	3,1	13,9	96,1	0,00	0,50	0,00	0,00	98,40	17,30	76,00	0,50	397	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0,00	0,00	0,00	0,60	5,50	8,30	21,30	0,50		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,10	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10	14	2008
Итого за прием пищи:	355	12,7	12,7	57,2	393,0	0,00	1,00	0,00	1,00	288,60	60,60	273,10	2,30		
II Завтрак															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20		
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,7	3,2	3,4	45,4	0,00	1,70	0,00	1,50	12,40	8,00	18,20	0,50	34	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	6,8	4,6	10,9	115,2	0,10	4,30	0,20	0,20	35,50	26,90	110,00	1,50	99	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	40/20	7,0	3,9	1,1	67,7	0,10	5,40	2,50	1,40	7,50	6,70	102,70	2,20	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4,5	2,9	28,9	160,7	0,10	0,00	0,00	1,00	12,50	6,40	34,60	0,70	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,3	0,1	13,4	56,7	0,00	7,50	0,00	0,10	12,90	4,40	6,50	0,10	374	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	9,7	42,7	0,00	0,00	0,00	0,40	4,10	5,90	15,10	0,40		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70		
Итого за прием пищи:	570	21,7	15,0	75,1	523,3	0,30	18,90	2,70	4,60	90,10	66,80	314,10	6,10		
Уплотненный полдник															
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	16,4	8,1	7,3	165,7	0,20	1,00	0,00	1,20	32,70	26,70	159,80	0,80	245	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	3,9	13,0	99,2	0,10	8,30	0,00	0,20	35,80	23,90	71,00	0,90	335	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО по сезону	40	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,3	32,0	0,00	0,00	0,00	0,30	3,20	4,50	11,30	0,30		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,9	0,1	12,3	53,8	0,00	0,30	0,10	0,00	30,20	17,20	22,00	0,50	440	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (БАФЛИ ИЛИ ПЕЧЕНЬКИ, ЗЕФИР ПАСТИЛА)	12	0,8	1,2	8,6	41,9	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	2,20	9,70	0,30		
Итого за прием пищи:	417	21,6	13,4	48,5	392,6	0,30	9,60	0,10	1,70	105,10	74,50	273,80	2,80		
Всего за день:		60,4	44,9	186,8	1 369,3	0,70	30,60	2,80	7,40	665,00	223,00	1 004,50	11,40		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,8	5,5	22,1	158,2	0,10	0,40	0,00	0,10	97,80	22,10	113,00	1,00	189	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70			
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	6,0	5,4	0,3	73,7	0,00	0,00	0,20	1,00	24,30	5,30	84,70	1,10	221	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,0	10,0	41,1	0,00	0,60	0,00	0,00	8,70	3,30	3,80	0,30	к/к	к/к	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,4	12,5	97,9	0,00	0,00	0,00	0,70	6,10	8,30	22,30	0,50	1	2008	
Итого за прием пищи:	400	13,9	15,5	52,6	405,8	0,10	1,00	0,20	1,80	142,10	47,50	250,80	3,60			
II Завтрак																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20			
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20			
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	180	5,2	5,6	9,7	112,4	0,10	4,70	0,20	0,40	28,30	20,90	78,50	1,10	76	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,6	6,6	9,5	135,0	0,00	0,10	0,00	0,70	24,90	18,10	104,10	1,70	272	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	5,5	7,1	88,2	0,00	24,20	0,10	2,50	64,70	22,20	43,50	1,30	346	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,8	0,2	16,2	68,8	0,00	3,20	0,00	0,00	11,20	6,40	11,20	2,20	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	6,60	16,80	0,40			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70			
Итого за прием пищи:	560	20,6	18,2	60,2	483,3	0,10	32,20	0,30	4,00	138,90	82,70	281,10	7,40			
Уплотненный полдник																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	110/10	17,5	10,6	27,6	277,2	0,00	4,70	0,00	0,30	118,00	23,30	172,50	0,50	224	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	4,9	7,2	91,7	0,10	0,80	0,00	0,00	160,70	17,70	113,40	0,20	434	2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	60	4,7	4,1	26,9	163,7	0,10	1,80	0,00	0,60	26,00	11,50	55,70	0,60	451	2008	
ФРУКТЫ (по сезону)	95	0,4	0,4	10,0	48,1	0,00	10,20	0,00	0,60	16,40	8,20	11,30	2,30			
Итого за прием пищи:	425	27,1	20,0	71,7	580,7	0,20	17,50	0,00	1,50	321,10	60,70	352,90	3,60			
Всего за день:		66,0	57,5	190,5	1 530,2	0,50	51,80	0,50	7,40	783,30	212,00	1 028,30	14,80			

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																
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,0	6,6	21,0	163,8	0,10	0,40	0,00	0,80	100,40	36,10	127,00	0,90	189	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,4	12,5	97,9	0,00	0,00	0,00	0,70	6,10	8,30	22,30	0,50	1	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,2	2,3	13,1	82,6	0,00	0,40	0,00	0,00	81,10	10,50	57,00	0,40	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	350	10,2	13,5	54,3	379,2	0,10	0,80	0,00	1,50	192,80	63,40	233,30	2,50			
II Завтрак																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20			
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20			
Обед																
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,7	3,2	3,9	47,4	0,00	1,80	0,00	1,50	14,80	8,60	19,10	0,60	56	2008	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	2,1	2,6	9,3	69,2	0,00	0,30	0,00	0,20	18,30	5,10	22,90	0,30	86	2012	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	14,3	6,3	0,2	133,0	0,10	0,70	0,10	0,20	14,90	13,60	122,10	1,20	307	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,3	2,4	12,0	81,0	0,10	7,30	0,40	0,30	37,30	26,80	66,90	0,90	125	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,2	0,1	17,1	69,9	0,00	12,00	0,00	0,10	13,20	5,60	9,20	0,20	378	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	6,60	16,80	0,40			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70			
Итого за прием пищи:	590	22,0	14,9	60,2	479,4	0,20	22,10	0,50	2,70	108,30	74,80	284,00	4,30			
Уплотненный полдник																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13,0	13,7	2,3	183,4	0,10	0,20	0,20	2,10	89,00	14,90	196,20	2,30	214	2008	
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,8	0,1	3,8	23,4	0,10	2,40	0,00	0,70	10,80	11,30	33,60	0,40		2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,5	33,0	0,00	0,00	0,00	0,30	3,50	5,00	12,60	0,30			
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	150	0,4	0,1	14,8	61,8	0,00	0,00	0,00	0,00	18,30	7,70	19,40	0,50	440	2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПЕЧЕНЬЮ	60	6,9	4,5	25,3	170,2	0,10	2,70	0,90	0,80	27,30	11,50	86,80	1,30	454	2012	
ФРУКТЫ (по сезону)	95	0,4	0,4	10,0	48,1	0,00	10,20	0,00	0,60	16,40	8,20	11,30	2,30			
Итого за прием пищи:	510	23,5	18,9	63,7	519,9	0,30	15,50	1,10	4,50	165,30	58,60	359,90	7,10			
Всего за день:		60,1	51,1	184,2	1 438,9	0,70	39,50	1,60	8,80	647,60	217,90	1 020,70	14,10			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,8	5,8	22,7	163,1	0,10	0,40	0,00	0,70	95,10	26,70	107,40	0,70	189	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	7,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	9,40	30,00	0,80		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,0	3,1	13,9	96,1	0,00	0,50	0,00	0,00	98,40	17,30	76,00	0,50	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,4	12,5	97,9	0,00	0,00	0,00	0,70	6,10	8,30	22,30	0,50	1	2008
Итого за прием пищи:	350	10,8	13,5	57,0	393,1	0,10	0,90	0,00	1,40	205,40	61,70	235,70	2,50		
II Завтрак															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20		
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20		
Обед															
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	3,2	3,4	44,5	0,00	1,10	0,80	1,70	20,70	14,80	24,30	0,50	54	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,5	3,2	5,9	60,1	0,00	9,00	0,20	0,20	40,90	16,60	36,00	0,80	67	2012
МЯСО ЗАПЕЧЕННОЕ ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ	160	16,0	14,7	13,6	255,4	0,10	8,90	0,00	0,60	120,40	39,00	213,90	2,60	конт/проп аботки №2	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,8	0,2	16,2	68,8	0,00	3,20	0,00	0,00	11,20	6,40	11,20	2,20	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	6,60	16,80	0,40		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70		
Итого за прием пищи:	580	21,3	21,6	56,8	507,7	0,10	22,20	1,00	2,90	203,00	91,90	329,20	7,20		
Уплотненный полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	110/10	18,2	11,5	25,7	282,1	0,00	0,40	0,00	0,30	149,40	25,50	194,80	0,40	224	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,6	0,2	12,0	62,3	0,00	73,50	0,20	0,00	15,20	3,90	2,50	0,50	398	2012
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,4	4,2	27,7	166,8	0,10	0,10	0,00	0,10	24,80	7,50	46,30	0,40	467	2012
ФРУКТЫ (по сезону)	95	0,4	0,4	10,0	48,1	0,00	10,20	0,00	0,60	16,40	8,20	11,30	2,30		
Итого за прием пищи:	415	23,6	16,3	75,4	559,3	0,10	84,20	0,20	1,00	205,80	45,10	254,90	3,60		
Всего за день:		60,1	55,2	195,2	1 520,5	0,40	108,40	1,20	5,40	795,40	219,80	963,30	13,50		

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	150	3,9	5,4	23,5	159,1	0,00	0,40	0,00	0,20	91,40	20,10	90,80	0,30	189	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,4	12,5	97,9	0,00	0,00	0,00	0,70	6,10	8,30	22,30	0,50	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,8	2,8	14,5	95,0	0,00	0,50	0,00	0,00	97,20	12,80	70,80	0,20	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	350	9,7	12,8	58,2	386,9	0,00	0,90	0,00	0,90	199,90	49,70	210,90	1,70		
II Завтрак															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20		
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20		
Обед															
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ, В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60/10	7,3	6,7	5,2	111,2	0,00	0,40	0,00	1,00	17,80	11,40	75,10	1,00	285	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ	180	4,9	5,2	7,6	99,3	0,00	4,30	0,20	0,20	32,70	21,20	68,80	1,40	58	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2,5	4,7	11,1	98,3	0,10	13,90	0,40	1,30	42,70	27,60	59,80	1,30	351	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,9	0,1	12,3	53,8	0,00	0,30	0,10	0,00	30,20	17,20	22,00	0,50	440	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	6,60	16,80	0,40		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70		
Итого за прием пищи:	560	18,0	17,0	53,9	441,5	0,10	18,90	0,70	2,90	133,20	92,50	269,50	5,30		
Уплотненный полдник															
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/15	12,0	6,6	1,0	109,8	0,10	0,50	0,10	0,30	22,30	18,70	114,70	0,40	238	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	3,9	13,0	99,2	0,10	8,30	0,00	0,20	35,10	23,90	70,80	0,90	335	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО по сезону	40	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,3	32,0	0,00	0,00	0,00	0,30	3,20	4,50	11,30	0,30		
СОК ФРУКТОВЫЙ	160	0,8	0,2	16,2	68,8	0,00	3,20	0,00	0,00	11,20	6,40	11,20	2,20	442	2008
кондитерские изделия (вафли или печенье, зефир, пастила)	12	0,8	1,2	8,9	43,2	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	2,40	10,80	0,30		
Итого за прием пищи:	422	17,1	12,0	46,4	353,0	0,20	12,00	0,10	0,80	75,30	55,90	218,80	4,10		
Всего за день:		49,2	45,6	164,5	1 241,8	0,40	32,90	0,80	4,70	589,60	219,20	842,70	11,30		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ИЗ СМЕСИ КРУП	150	4,6	5,7	21,9	158,2	0,00	0,40	0,00	0,80	91,00	31,60	105,90	0,90	177	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,2	2,3	13,1	82,6	0,00	0,40	0,00	0,00	81,10	10,50	57,00	0,40	к/к	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0,00	0,00	0,00	0,60	5,50	8,30	21,30	0,50		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,10	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10	14	2008	
Итого за прием пищи:	355	12,1	12,0	55,2	376,9	0,00	0,90	0,00	1,40	270,80	62,40	261,20	2,60			
II Завтрак																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20			
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20			
Обед																
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,7	3,2	3,9	47,4	0,00	1,80	0,00	1,50	14,80	8,60	19,10	0,60	56	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	5,7	4,7	12,1	114,0	0,10	5,90	0,10	0,30	21,90	22,50	78,10	1,20	92	2008	
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	160	12,2	14,4	32,7	311,0	0,00	0,70	0,30	4,00	22,70	35,70	150,30	1,80	266	2008	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,3	0,1	13,3	56,2	0,00	7,20	0,00	0,10	14,40	4,60	6,20	0,10	399	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	6,60	16,80	0,40			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70			
Итого за прием пищи:	570	21,3	22,7	79,7	607,5	0,10	15,60	0,40	6,30	83,60	86,50	297,50	4,80			
Уплотненный полдник																
ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	60	11,3	6,0	4,5	116,4	0,10	0,30	0,00	0,40	27,60	17,70	111,40	0,60	248	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,3	2,4	12,0	81,0	0,10	7,30	0,40	0,30	36,60	26,70	66,80	0,90	125	2008	
ОВОЩИ ПОРЦИОННО по сезону	40	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	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	6,5	25,9	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	1,40	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,5	33,0	0,00	0,00	0,00	0,30	3,50	5,00	12,60	0,30			
Итого за прием пищи:	385	14,6	8,5	30,5	256,3	0,20	7,60	0,40	1,00	74,20	50,80	190,80	1,80			
Всего за день:		52,4	47,0	171,4	1 301,1	0,40	25,20	0,80	8,80	609,80	220,80	893,00	9,40			

7 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 КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	5,5	22,8	157,9	0,10	0,40	0,00	0,10	96,80	22,00	112,90	1,00	189	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,8	2,8	14,5	95,0	0,00	0,50	0,00	0,00	97,20	12,80	70,80	0,20	к/к	к/к	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,4	12,5	97,9	0,00	0,00	0,00	0,70	6,10	8,30	22,30	0,50	1	2008	
Итого за прием пищи:	350	9,9	12,9	57,5	385,7	0,10	0,90	0,00	0,80	205,30	51,60	233,00	2,40			
II Завтрак																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20			
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	6,6	3,7	9,8	99,4	0,10	6,60	0,20	0,90	27,70	26,80	93,50	0,90	84	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,5	12,3	16,6	233,5	0,00	12,80	0,00	0,90	54,60	30,50	146,40	2,20	298	2012	
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	3,2	3,4	44,5	0,00	1,10	0,80	1,70	20,70	14,80	24,30	0,50	54	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,4	0,1	14,8	61,8	0,00	0,00	0,00	0,00	18,10	7,70	19,40	0,50	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	6,60	16,80	0,40			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70			
Итого за прием пищи:	560	23,5	19,6	62,3	518,1	0,10	20,50	1,00	3,90	130,90	94,90	327,40	5,20			
Уплотненный полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	60	9,1	4,3	3,1	87,1	0,10	6,50	3,00	1,80	20,10	12,30	139,90	3,00			
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	120	2,4	5,5	14,4	118,0	0,10	9,10	0,10	1,60	19,80	25,80	64,50	1,10	134	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,3	32,0	0,00	0,00	0,00	0,30	3,20	4,50	11,30	0,30			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,8	0,2	16,2	68,8	0,00	3,20	0,00	0,00	11,20	6,40	11,20	2,20	442	2008	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,5	5,4	22,3	165,2	0,00	0,10	0,00	0,50	39,80	9,40	66,00	0,40	483	2012	
ФРУКТЫ (по сезону)	95	0,4	0,4	10,0	48,1	0,00	10,20	0,00	0,60	16,40	8,20	11,30	2,30			
Итого за прием пищи:	500	20,2	15,9	73,3	519,2	0,20	29,10	3,10	4,80	110,50	66,60	304,20	9,30			
Всего за день:		58,0	52,2	199,1	1 483,4	0,50	51,60	4,10	9,60	627,90	234,20	1 008,10	17,10			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,0	5,9	19,8	153,6	0,10	0,40	0,00	1,60	92,10	49,80	120,40	1,50	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70			
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,0	3,1	13,9	96,1	0,00	0,50	0,00	0,00	98,40	17,30	76,00	0,50	397	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,4	12,5	97,9	0,00	0,00	0,00	0,70	6,10	8,30	22,30	0,50	1	2008	
Итого за прием пищи:	350	11,0	13,6	53,9	382,5	0,10	0,90	0,00	2,30	201,80	83,90	245,70	3,20			
II Завтрак																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20			
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20			
Обед																
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	0,8	3,3	1,7	39,6	0,00	1,10	0,00	1,70	5,20	5,20	15,50	0,20		2012	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СУХАРИКАМИ	180	2,8	2,8	18,4	110,2	0,10	6,20	0,10	0,60	22,90	23,60	59,20	1,10	99	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	60	15,5	7,1	8,3	175,0	0,10	0,70	0,10	0,70	31,30	22,10	151,00	1,80	305	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4,5	3,0	28,9	161,4	0,10	0,00	0,00	1,00	12,20	6,40	34,60	0,70	331	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,2	0,1	17,4	71,5	0,00	12,00	0,00	0,10	13,20	5,60	9,20	0,20	378	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	6,60	16,80	0,40			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70			
Итого за прием пищи:	570	26,2	16,6	92,4	636,6	0,30	20,00	0,20	4,50	94,60	78,00	313,30	5,10			
Уплотненный полдник																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	11,8	11,6	1,9	156,4	0,10	0,20	0,20	1,80	75,40	12,80	174,70	2,00	214	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	4,6	7,2	81,0	0,00	24,80	0,10	2,00	66,30	23,10	45,10	1,40	336	2012	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,9	0,1	12,3	53,8	0,00	0,30	0,10	0,00	30,20	17,20	22,00	0,50	440	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,3	32,0	0,00	0,00	0,00	0,30	3,20	4,50	11,30	0,30			
СЫРНАЯ ПАЛОЧКА	50	6,0	8,3	22,0	186,6	0,00	0,00	0,00	0,50	89,00	8,80	76,70	0,50	480	2012	
ФРУКТЫ (по сезону)	95	0,4	0,4	10,0	48,1	0,00	10,20	0,00	0,60	16,40	8,20	11,30	2,30			
Итого за прием пищи:	530	22,7	25,1	60,7	557,9	0,10	35,50	0,40	5,20	280,50	74,60	341,10	7,00			
Всего за день:		64,3	59,1	213,0	1 637,4	0,60	57,50	0,60	12,10	758,10	257,60	1 043,60	15,50			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,8	5,8	22,7	163,1	0,10	0,40	0,00	0,70	94,70	26,70	107,30	0,70	189	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70			
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	6,0	5,4	0,3	73,7	0,00	0,00	0,20	1,00	24,30	5,30	84,70	1,10	221	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,0	10,0	41,1	0,00	0,60	0,00	0,00	8,70	3,30	3,80	0,30	к/к	к/к	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,4	12,5	97,9	0,00	0,00	0,00	0,70	6,10	8,30	22,30	0,50	1	2008	
Итого за прием пищи:	400	13,9	15,8	53,2	410,7	0,10	1,00	0,20	2,40	139,00	52,10	245,10	3,30			
II Завтрак																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20			
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20			
Обед																
ИКРА ОВОЩНАЯ	40	0,6	3,2	3,6	45,6	0,00	1,50	0,40	1,50	17,70	11,20	21,20	0,60	55	2012	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ. С ГОВЯДИНОЙ	180	5,0	5,3	8,0	101,1	0,00	5,00	0,20	0,40	33,20	16,60	72,40	1,10	94	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	10,9	9,4	9,2	167,7	0,10	6,20	0,00	1,60	18,30	26,10	123,30	1,80	258	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,8	0,2	16,2	68,8	0,00	3,20	0,00	0,00	11,20	6,40	11,20	2,20	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	6,60	16,80	0,40			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70			
Итого за прием пищи:	580	19,7	18,4	54,7	462,1	0,10	15,90	0,60	3,90	90,20	75,40	271,90	6,80			
Уплотненный полдник																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	110/10	16,9	10,9	25,5	268,2	0,00	2,10	0,00	0,30	114,00	22,60	168,20	0,60	234	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	4,9	7,2	91,7	0,10	0,80	0,00	0,00	160,70	17,70	113,40	0,20	434	2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА с яблоком	60	4,5	4,2	29,0	172,6	0,10	1,00	0,00	0,70	27,90	8,90	47,90	0,90	454	2012	
ФРУКТЫ (по сезону)	95	0,4	0,4	10,0	48,1	0,00	10,20	0,00	0,60	16,40	8,20	11,30	2,30			
Итого за прием пищи:	425	26,3	20,4	71,7	580,6	0,20	14,10	0,00	1,60	319,00	57,40	340,80	4,00			
Всего за день:		64,3	58,4	185,6	1 513,8	0,50	32,10	0,80	8,00	729,40	206,00	1 001,30	14,30			

10 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 МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	4,2	5,5	20,2	147,7	0,10	0,40	0,00	0,10	103,70	19,00	122,20	0,50	184	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,8	2,8	14,5	95,0	0,00	0,50	0,00	0,00	97,20	12,80	70,80	0,20	к/к	к/к	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,4	12,5	97,9	0,00	0,00	0,00	0,70	6,10	8,30	22,30	0,50	1	2008	
Итого за прием пищи:	350	10,0	12,9	54,9	375,5	0,10	0,90	0,00	0,80	212,20	48,60	242,30	1,90			
II Завтрак																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20			
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,0	60,4	0,10	1,10	0,00	0,10	181,20	21,10	143,50	0,20			
Обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,5	4,1	3,1	51,9	0,00	2,60	0,20	1,90	7,90	8,30	18,30	0,30	30	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	180	1,5	2,9	6,7	59,9	0,00	5,60	0,20	0,10	36,30	17,20	36,60	1,00	57	2012	
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	130	14,6	11,3	12,1	208,4	0,00	9,80	0,60	1,00	76,50	33,70	160,00	2,40	165	2004	
СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0,5	2,2	1,3	27,5	0,00	0,00	0,00	0,00	11,80	1,20	8,30	0,00	371	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,8	0,2	16,2	68,8	0,00	3,20	0,00	0,00	11,20	6,40	11,20	2,20	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	6,60	16,80	0,40			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	7,7	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70			
Итого за прием пищи:	565	20,3	21,0	57,1	495,4	0,00	21,20	1,00	3,40	153,50	81,90	278,20	7,00			
Уплотненный полдник																
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	10,0	4,0	5,8	97,4	0,10	0,30	0,00	0,50	25,60	17,10	99,70	0,50	255	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	3,9	13,0	99,2	0,10	8,30	0,00	0,20	36,50	24,00	71,10	0,90	335	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,3	32,0	0,00	0,00	0,00	0,30	3,20	4,50	11,30	0,30			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,6	0,2	12,0	62,3	0,00	73,50	0,20	0,00	15,20	3,90	2,50	0,50	398	2012	
кондитерские изделия (вафельные печенье, зефир, пастила)	12	0,8	1,2	8,9	43,2	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	2,40	10,80	0,30			
Итого за прием пищи:	357	14,9	9,4	47,0	334,1	0,20	82,10	0,20	1,00	84,00	51,90	195,40	2,50			
Всего за день:		49,6	47,1	165,0	1 265,4	0,40	105,30	1,20	5,30	630,90	203,50	859,40	11,60			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			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	584,4	518,1	#	5,10	534,90	14,40	77,50	6 837,00	2 214,00	9 664,90	133,00
Среднее значение за период	58,4	51,8	#	0,50	53,50	1,40	7,80	683,70	221,40	966,50	13,30
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,3	32,6	#								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Уплотненным полдник
Ясли 12 часов	361	150	439