



Основное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 1-3 лет.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, 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	150	4.7	2.6	26.3	150.1	0.10	0.40	8.40	0.00	0.10	88.40	26.00	104.40	0.70	158.00	31.90	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	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		
Масло сливочное (порция)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.02	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	363	10.1	12.7	50.7	370.5	0.10	1.00	55.00	0.10	0.20	225.70	50.70	219.20	1.70	382.00	43.70	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	160	0.0	0.0	15.2	66.0	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	389	2015
Итого за прием пищи:	160	0.0	0.0	15.2	66.0	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		
Обед																				
Суп с мажоранкой, изюмом и курой	150/10	3.6	3.2	9.5	83.1	0.00	0.60	3.30	0.00	0.30	17.40	8.40	33.60	0.80	41.70	36.70	0.00	0.00	111	2015
"Ежики" мясные со сметанным соусом	60/25	7.0	12.7	6.8	162.3	0.00	0.00	8.40	0.00	0.00	15.10	6.00	22.80	0.20	44.10	20.20	0.00	0.00	279	2015
Икра осетровая	20	0.4	1.0	1.4	21.9	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	9.90	5.40	11.30	0.40	77.30	5.90	0.00	0.00	75	2015
Компот из яблок свежих	160	0.1	0.1	18.4	44.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	11.20	3.70	3.00	0.60	84.10	0.60	0.00	0.00	362	2015
Хлеб ржаной бездрожжевой	35	2.4	0.4	12.0	62.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	451	13.5	17.4	40.1	383.9	0.10	3.50	11.70	0.00	0.30	50.80	30.30	101.50	3.40	296.20	65.40	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	140	10.7	13.4	3.3	157.5	0.10	0.30	22.60	1.80	0.30	104.20	14.50	163.70	1.60	188.80	60.60	0.00	0.00	210	2015
Сыр (порционный)	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
Чай без сахара	150	0.1	0.0	5.0	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	3.00	3.00	0.30	10.40	0.00	0.00	0.00	376	2015
Батончик к чаю	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		
Выпечное изделие	50	4.0	2.1	32.7	166.5	0.00	0.00	4.40	0.00	0.00	21.20	7.30	39.80	0.50	80.80	17.60	0.00	0.00	109	2010
Итого за прием пищи:	375	19.3	18.8	48.9	484.3	0.10	0.40	50.00	1.80	0.30	239.30	34.10	288.80	3.00	332.40	79.60	0.00	0.00		
Всего за день:		42.9	48.9	154.9	1 294.7	0.30	4.60	117.70	1.80	0.80	574.60	119.10	609.50	8.10	1 010	198.70	0.00	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4.1	3.3	15.9	115.2	0.10	0.40	10.10	0.00	0.10	97.10	27.50	105.30	0.60	172.50	32.50	0.00	0.00	34	2010	
Кофейный напиток на молоке	150	3.8	3.7	12.9	108.1	0.10	0.70	15.60	0.00	0.10	132.40	19.00	100.70	0.30	200.20	11.70	0.00	0.00	379	2015	
Батон йодированный	25	1.8	0.7	12.9	66.5	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			
Масло сливочное (порция)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2016	
Яйца вареные	40	4.8	4.0	0.3	62.8	0.00	0.00	0.10	0.90	0.10	18.70	3.80	61.40	0.80	56.00	8.00	0.00	0.00	209	2015	
Итого за прием пищи:	373	14.7	17.5	42.0	404.5	0.20	1.10	57.80	1.00	0.30	259.60	57.60	291.10	2.20	462.70	53.10	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																					
Рассольник ленинградский с перловой крупой и сметаной	150	1.6	2.2	10.5	70.3	0.10	4.20	3.20	0.00	0.30	23.00	16.20	42.50	1.20	297.90	39.20	0.00	0.10	95	2015	
Суфле рыбное	50	8.6	5.5	0.6	96.9	0.00	0.30	13.50	0.40	0.10	35.70	21.70	116.50	0.50	219.80	60.40	0.00	0.00	400	2004	
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	18.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.30	24.70	75.40	0.90	625.20	47.70	0.00	0.00	128	2015	
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.08	0.00	0.00	0.00	5.08	4.30	9.06	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2016	
Напиток из шиповника с изюмом	150	0.5	0.1	14.5	66.3	0.00	33.00	0.10	0.00	0.00	15.70	5.50	9.90	0.40	66.80	0.00	0.00	0.00	388	2015	
Хлеб ржаной йодированный	35	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	40.00	2.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	546	16.1	12.3	55.3	426.1	0.30	47.98	31.30	0.50	0.50	129.28	79.20	285.68	4.57	1 256.70	189.30	0.00	0.10			
Уплотненный полдник																					
Запеканка творожная с яблоками	120	14.8	9.0	30.3	272.7	0.00	1.30	15.70	0.10	0.10	105.60	20.60	148.10	1.30	190.40	34.00	0.00	0.00	297	2013	
Соус из курати	20	0.1	0.0	3.9	16.4	0.00	0.00	2.90	0.00	0.00	2.40	0.70	0.80	0.10	23.60	0.00	0.00	0.00	626	2013	
Чай с изюмом содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Батон йодированный	25	1.8	0.7	12.9	66.5	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			
Итого за прием пищи:	315	16.9	9.7	51.6	373.9	0.00	1.30	18.60	0.10	0.10	122.60	32.20	172.50	2.10	264.80	34.90	0.00	0.00			
Всего за день:		48.2	40.0	162.6	1 264.6	0.50	63.38	107.70	1.60	0.90	532.28	179.40	763.56	11.77	2 337.60	259.90	0.00	0.10			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Велич, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша рисовая молочная жидкая	150	3.6	2.6	20.9	125.5	0.00	0.40	9.70	0.00	0.10	88.30	18.40	85.20	0.30	138.20	31.60	0.00	0.00	33	2010
Какао с молоком	180	4.8	4.8	14.1	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.60	27.60	127.70	0.70	267.40	14.00	0.00	0.00	382	2016
Батон йодированный	25	1.8	0.7	12.9	66.5	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		
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.80	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	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
Итого за прием пищи:	373	13.0	16.4	48.0	408.2	0.10	1.30	83.40	0.10	0.20	359.60	59.60	297.60	1.60	449.10	46.50	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Кислое молоко (кефир)	150	4.4	4.8	6.0	88.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2015
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	88.5	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1.3	2.1	5.5	47.8	0.00	7.20	3.10	0.00	0.30	31.60	12.80	27.70	0.90	187.40	38.80	0.00	0.00	89	2015
Орешки в соусе	50/50	8.8	10.2	11.0	178.6	0.00	0.90	4.30	0.00	0.10	17.90	16.20	90.80	1.30	193.20	24.10	0.00	0.00	280	2015
Каша гречневая рассыпчатая	110	6.6	4.2	30.0	186.9	0.20	0.00	9.40	0.10	0.10	16.10	95.00	141.80	3.30	198.60	33.70	0.00	0.00	171	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	0.2	0.0	9.1	37.7	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	0.50	45.80	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	35	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	546	19.3	16.9	57.6	613.8	0.30	8.10	16.80	0.10	0.50	87.30	134.50	287.00	7.40	675.00	98.60	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																				
Жаркое по-домашнему со свининой	200	7.8	18.2	25.2	311.8	0.30	12.30	0.30	0.00	0.50	34.50	37.40	91.60	2.30	648.20	88.30	0.00	0.10	77	
Овощи натуральные свежие	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	87.00	0.60	0.00	0.00	71	2015
Молочный венильный напиток	150	4.3	4.5	12.7	148.8	0.10	0.90	19.00	0.00	0.10	161.40	17.70	113.90	0.20	231.20	14.20	0.00	0.00		
Батон йодированный	25	1.8	0.7	12.9	66.5	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		
Кондитерское изделие	18	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		
Итого за прием пищи:	423	15.6	30.4	63.8	614.3	0.40	20.50	19.40	0.00	0.60	205.60	89.40	234.60	3.30	1 200.20	104.00	0.00	0.10		
Всего за день:		52.2	68.5	185.4	1 624.6	0.80	31.10	149.60	0.20	1.50	632.50	284.50	961.70	12.50	2 324.30	249.10	0.00	0.10		

4 день

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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	So, мг
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая	150	4.0	2.9	16.8	0.00	0.50	11.30	0.00	0.10	111.80	18.00	115.00	0.40	169.20	32.50	0.00	0.00	36	2010	
Чай с молоком	160	3.4	3.4	12.4	0.00	0.60	14.50	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	378	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.60	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	363	9.4	12.7	42.2	0.00	1.10	57.80	0.10	0.20	249.10	42.70	229.80	1.40	393.20	44.30	0.00	0.00			
2 завтрак																				
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	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	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																				
Суп картофельный с овощами и сметаной	150/10	4.8	6.5	17.4	0.00	2.80	0.10	0.00	0.30	19.90	13.40	38.30	0.50	216.10	44.20	0.00	0.00	108/108	2015	
Генчун по-строгановски	30/30	7.9	5.9	2.5	0.10	6.20	9.20	0.00	0.70	14.90	8.70	121.90	2.90	150.90	19.20	0.00	0.00	255	2015	
Макаронные изделия отварные	110	4.8	3.0	29.4	0.00	0.00	9.40	0.10	0.00	20.60	8.20	34.30	0.70	52.60	44.60	0.00	0.00	309	2015	
Напиток из смеси сухофрукта	150	0.4	0.1	13.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2015	
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	516	20.1	15.9	74.7	0.10	9.00	18.70	0.10	1.00	69.10	39.50	225.80	5.60	469.20	109.00	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																				
Рыба, тушенная с овощами	50/50	9.4	5.4	3.4	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	
Картофельное пюре	130	2.8	3.9	19.1	0.10	9.00	13.50	0.10	0.10	35.10	25.50	74.70	1.00	662.30	47.40	0.00	0.00	128	2015	
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	3.2	0.00	2.08	0.00	0.00	0.00	5.09	4.31	8.08	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Чай с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.60	0.00	0.00	0.00			
Выпечное изделие	50	4.7	3.4	30.6	0.10	0.10	1.80	0.00	0.00	22.70	7.50	45.40	0.40	73.50	3.00	0.00	0.00	422	2015	
Итого за прием пищи:	485	19.1	13.4	71.1	0.30	12.68	15.70	0.10	0.20	113.86	84.81	285.86	2.97	1104.30	174.00	0.00	0.00			
Всего за день:		49.1	42.5	200.7	0.60	35.78	92.30	0.30	1.40	401.09	176.44	756.78	12.87	2328.10	330.70	0.00	0.00			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		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	So, мг			
Завтрак																					
	150	3.8	2.6	17.1	0.00	0.43	10.10	0.00	0.10	92.80	12.40	72.50	0.30	142.50	31.00	0.00	0.00	0.00	31	2010	
Каша манная молочная жидкая																					
	180	4.5	4.5	15.3	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.70	21.50	120.70	0.40	240.10	14.00	0.00	0.00	0.00	379	2015	
Кофейный напиток на молоке																					
	25	1.9	0.7	12.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.60	0.00	0.00	0.00			
Батон йодированный																					
	8	0.1	5.8	0.1	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Масло сливочное (порциями)																					
Итого за прием пищи:	363	10.3	13.6	45.4	0.10	1.20	60.80	0.10	0.20	203.90	42.20	216.90	1.20	416.60	46.50	0.00	0.00	0.00			
2 Завтрак																					
	150	4.4	4.8	5.0	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010	
Кисломолочные напитки (кефир)																					
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	5.0	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
	205	6.4	1.8	14.4	0.00	7.10	0.20	0.00	0.40	21.60	21.60	60.50	1.20	487.60	47.90	0.00	0.10	0.00	97	2015	
Суп картофельный с рыбными консервами																					
	70	9.3	11.6	7.0	0.00	1.20	13.40	0.00	0.10	19.20	18.10	97.90	1.20	60.80	25.10	0.00	0.00	0.00	ТТК	2022	
Котлета "Рыбик"																					
	110	2.8	2.9	7.9	0.00	23.10	10.80	0.10	0.10	61.50	20.50	42.90	1.20	261.50	24.30	0.00	0.00	0.00	ТТК		
Капуста тушеная со сметаной																					
	150	0.1	0.1	10.4	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	11.20	3.70	3.00	0.60	84.10	0.60	0.00	0.00	0.00	342	2015	
Компот из яблок свежих																					
	36	2.4	0.4	12.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	48.00	2.00	0.00	0.00	0.00			
Хлеб ржаной йодированный																					
Итого за прием пищи:	571	21.0	16.8	51.7	0.00	32.60	24.40	0.10	0.60	120.00	70.70	225.50	5.60	943.00	99.90	0.00	0.10	0.00			
Уплотненный полдник																					
	120	16.3	6.5	18.5	0.00	0.40	22.60	0.20	0.20	153.60	24.70	196.60	3.90	181.00	6.80	0.00	0.00	0.00	222	2015	
Пудинг творожный																					
	20	0.1	0.0	9.6	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	2.00	1.00	1.20	0.10	18.80	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2008	
Фруктовая подлива																					
	150	0.1	0.0	4.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2015	
Чай с низким содержанием сахара																					
	18	1.1	6.9	11.9	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	0.00			
Кондитерское изделие																					
Итого за прием пищи:	308	19.6	13.4	44.5	0.00	0.40	22.60	0.20	0.20	163.70	28.30	202.10	4.20	207.80	6.80	0.00	0.00	0.00	1 597		
Всего за день:		55.3	48.6	147.6	0.30	35.30	137.80	0.40	1.30	727.80	162.20	787.30	8.20	1 597	152.20	0.00	0.10	0.00			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								Na 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3.9	2.5	16.7	110.3	0.00	0.40	9.70	0.00	0.10	92.30	17.70	94.10	0.70	153.20	31.30	0.00	0.00	35	2010
Чай с молоком	180	3.5	3.4	12.4	102.7	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	132.30	18.40	94.50	0.80	202.80	10.90	0.00	0.00	378	2015
Батончик к чаю	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	6.30	21.30	0.50	22.80	0.90	0.00	0.00		
Масло сливочное (персидыи)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	363	9.4	12.4	42.1	331.1	0.00	1.00	56.30	0.10	0.20	232.00	44.40	212.70	2.00	360.00	43.10	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4.4	4.8	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	88.6	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	142.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)	150	3.7	2.9	11.6	87.6	0.10	2.80	0.10	0.00	0.30	24.20	19.90	47.10	1.40	281.00	38.60	0.00	0.10	102	2015
Гуляш мясной из свинины	30/30	6.1	16.4	2.7	201.6	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	6.60	2.80	7.90	0.10	31.90	19.60	0.00	0.00	438	2004
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.3	185.7	0.10	0.00	9.10	0.10	0.00	20.60	8.20	34.20	0.70	52.90	44.60	0.00	0.00	309	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.4	0.1	13.4	56.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной бездрожжевой	36	2.4	0.4	12.0	52.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	506	17.2	22.8	69.0	574.2	0.30	3.50	9.20	0.10	0.30	64.10	39.10	120.50	3.60	415.10	104.80	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	140	10.7	13.4	3.3	197.5	0.10	0.30	22.60	1.80	0.30	104.20	14.50	163.70	1.60	139.90	60.80	0.00	0.00	210	2015
Сыр (пармезан)	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	25	1.8	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 с низким содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	51.1	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:	455	16.8	17.2	33.4	376.8	0.10	13.40	45.60	1.80	0.30	238.60	40.80	262.60	5.30	610.60	64.30	0.00	0.00		
Всего за день:		46.8	57.2	180.5	1 370.7	0.40	19.00	141.10	2.00	1.10	714.50	149.30	736.50	11.10	1 415.70	212.20	0.00	0.10		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетический ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мкг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4.7	2.8	25.3	150.1	0.10	0.40	9.40	0.00	0.10	88.40	26.00	104.40	0.70	153.00	31.90	0.00	0.00	38	2010
Корейский напиток на молоке	180	4.5	4.5	16.3	120.7	0.10	0.80	13.70	0.00	0.10	163.70	21.50	120.70	0.40	243.10	14.00	0.00	0.00	379	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	85.6	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		2015
Масло сливочное (порция)	8	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	
Итого за прием пищи	363	11.2	13.8	53.6	399.2	0.20	1.20	60.10	0.10	0.20	259.50	55.80	248.80	1.60	432.10	46.80	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	2.90	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	2.90	0.00	0.00		
Обед																				
Салатка домашнему из птицы со сметаной	150	2.7	4.5	6.0	79.8	0.00	3.30	5.80	0.00	0.30	23.40	13.00	40.80	0.80	206.50	38.30	0.00	0.10	158	2004
Голубцы ленивые с говядиной	120/30	12.4	17.9	13.8	280.3	0.00	10.10	5.60	0.10	0.10	49.40	27.80	133.30	2.20	169.10	84.20	0.00	0.00	287	2015
Упра савоильная	20	0.4	1.0	1.3	21.5	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	9.60	5.40	11.30	0.40	77.30	5.90	0.00	0.00	75	2015
Компот из яблок свежих	150	0.1	0.1	10.4	44.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	11.20	3.70	3.00	0.60	94.10	0.60	0.00	0.00	342	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	506	18.0	23.9	43.5	488.2	0.10	15.70	11.40	0.10	0.40	100.10	56.70	219.50	5.40	586.00	131.00	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Гуляш "Болонезе" (субпродукты)	50	9.1	5.6	3.5	100.1	0.09	1.98	0.16	0.00	0.25	10.51	13.62	86.71	2.08	194.33	18.20	0.00	0.00	404/461/2	
Картофельное пюре	130	2.8	3.9	19.1	128.3	0.10	9.00	13.60	0.10	0.10	35.10	26.50	74.70	1.00	662.30	47.40	0.00	0.00	128	2015
Овощи натуральные свежие	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	87.00	0.60	0.00	0.00	71	2015
Батон йодированный	20	1.9	0.7	12.9	85.6	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		
Молочный витаминный напиток	150	4.3	4.5	12.7	118.8	0.10	0.80	19.00	0.00	0.10	151.40	17.70	113.90	0.20	231.20	14.20	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	18	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		
Итого за прием пищи:	403	19.3	21.7	61.2	530.9	0.29	19.29	32.76	0.10	0.46	216.71	71.22	304.41	4.08	1 197.63	81.30	0.00	0.00		
Всего за день:		49.2	69.9	171.0	1 475.4	0.59	48.19	104.26	0.30	1.05	597.11	194.22	767.01	13.08	2 577.13	261.70	0.00	0.10		

8 день

8 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
	150	4.4	2.9	19.5	127.3	0.10	0.40	9.70	0.00	0.10	91.70	24.20	99.70	0.90	159.60	32.20	0.00	0.00	32	2010
Каша пшеничная молочная жидкая	180	4.4	4.2	13.2	117.5	0.10	0.70	16.20	0.00	0.10	143.40	28.00	113.10	0.90	239.20	12.20	0.00	0.00	382	2015
Какао с молоком	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	32.60	0.60	0.00	0.00		
Батон йодированный	6	0.1	5.8	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015
Масло сливочное (порциями)	40	4.8	4.0	0.3	62.8	0.00	0.00	0.10	0.90	0.10	18.70	3.60	61.40	0.80	65.00	8.00	0.00	0.00	209	2015
Яйцо вареное	403	15.5	17.6	46.0	426.9	0.20	1.10	58.00	1.00	0.30	261.20	62.30	297.90	2.50	488.00	53.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																				
	150	0.0	0.0	15.2	66.0	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	388	2015
Сок фруктовый	150	0.0	0.0	15.2	66.0	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		
Обед																				
Итого за прием пищи:																			97	2015
Суп картофельный рыбный	170	5.2	1.8	12.0	85.7	0.10	6.00	20.10	0.10	0.20	58.40	40.00	130.10	1.90	646.50	43.20	0.00	0.00	143ггк	2015
Рагу из овощей с курицей	180	9.6	8.5	18.6	202.1	0.10	20.60	21.10	0.10	0.20	98.40	40.00	130.10	1.90	646.50	43.20	0.00	0.00	388	2015
Напиток из шиповника с изюмом	150	0.5	0.1	14.5	66.3	0.00	33.00	0.10	0.00	0.00	15.70	6.50	9.90	0.40	66.90	0.00	0.00	0.00		
Хлеб ржаной йодированный	35	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	536	17.6	10.8	57.1	416.7	0.30	59.80	21.40	0.10	0.50	106.50	80.70	257.90	4.90	1268.40	120.10	0.00	0.00		
Употребленный полдник																				
Итого за прием пищи:																			222	2015
Пудинг творожный	120	18.3	6.5	18.5	222.9	0.00	0.40	22.60	0.20	0.20	153.60	24.70	198.60	0.90	181.00	5.80	0.00	0.00	10	2008
Фруктовая подлива	20	0.1	0.0	9.6	38.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.00	1.20	0.10	18.80	0.00	0.00	0.00	376	2015
Чай с лимоном содержанием сахара	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	6.00	0.00	0.00	0.00	775	2004
Выпечка изюмная	50	4.6	6.6	35.0	220.1	0.10	0.10	1.60	0.00	0.00	24.20	7.40	45.00	0.40	72.70	21.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	340	23.1	13.1	67.6	500.1	0.10	0.50	24.40	0.20	0.20	187.90	35.70	247.10	1.60	280.50	27.10	0.00	0.00		
Всего за день:		56.3	41.6	185.9	1408.8	0.60	61.40	103.80	1.30	1.00	555.60	178.70	602.90	9.00	200.50	200.50	0.00	0.00		

9 день

9 день																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
	150	4.1	3.3	15.3	0.10	0.40	10.10	0.00	0.10	27.50	105.30	0.50	172.50	32.50	0.00	0.00	34	2010	
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес", молочная жидкая	150	3.4	3.4	12.4	0.00	0.60	14.80	0.00	0.10	123.00	91.10	0.50	150.00	10.90	0.00	0.00	378	2015	
Чай с молоком	25	1.9	0.7	12.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	0.50	32.00	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Батон белочковый	8	0.1	5.8	0.1	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00			
Масло сливочное (порциями)	383	9.5	13.2	41.2	0.10	1.00	56.70	0.10	0.20	234.40	52.20	220.10	1.60	396.50	44.30	0.00	0.00		
2 Завтрак																			
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010	
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4.4	4.8	6.0	0.00	1.10	30.00	0.00	0.30	180.20	21.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																			
Итого за прием пищи:	150	1.3	3.3	6.7	0.00	4.30	3.10	0.00	0.30	32.00	14.70	0.60	205.20	39.90	0.00	0.10	82	2015	
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	50	7.8	7.9	2.4	0.00	0.50	0.00	0.00	0.10	10.10	11.10	1.10	52.70	20.50	0.00	0.00	438	2004	
Азу из говядины	110	3.1	3.9	31.8	0.00	0.40	13.40	0.10	0.00	18.00	23.40	64.50	69.20	33.10	0.00	0.00	450	2003	
Рис с овощами	150	0.2	0.0	5.1	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	3.70	5.40	45.80	0.00	0.00	0.00	348	2015	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	36	2.4	0.4	12.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.60	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00			
Хлеб ржаной белочковый	496	14.8	16.5	62.0	0.10	6.30	16.50	0.10	0.40	81.80	99.70	203.30	4.50	421.90	95.50	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																			
Итого за прием пищи:	200	11.2	22.1	13.9	0.10	34.40	13.50	0.10	0.10	88.60	31.00	62.80	1.90	380.20	38.30	0.00	ТТК		
Капуста тушеная с мясом свинины	25	1.9	0.7	12.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	0.50	32.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Батон белочковый	150	0.1	0.0	4.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	8.00	0.00	0.00	740	2004	
Чай с мятой	50	6.1	2.8	24.5	0.10	0.30	6.90	0.30	0.00	55.80	8.20	69.70	0.60	63.00	21.50	0.00	0.00		
Выпечное изделие	425	19.3	25.7	55.8	0.20	34.40	20.40	0.40	0.10	158.00	50.10	156.10	3.20	502.00	60.70	0.00	0.10		
Итого за прием пищи:		48.0	59.2	165.0	0.40	42.80	123.60	0.60	1.00	654.40	183.00	722.20	9.50	1 320.40	200.50	0.00	0.10		
Всего за день:																			

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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	150	3.8	2.6	17.1	112.4	0.00	0.40	10.10	0.00	0.10	92.80	12.40	72.50	0.30	142.60	51.60	0.00	0.00	31	2010
Кашебый непиток на молоке	180	4.5	4.5	16.3	129.7	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.70	21.50	120.70	0.40	240.10	14.00	0.00	0.00	379	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	0.60	32.80	0.90	0.00	0.00		
Масло сливочное (поздним)	8	0.1	5.6	0.1	52.9	0.00	0.00	32.00	0.10	0.00	1.90	0.00	2.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	363	10.3	13.6	45.4	380.5	0.10	1.20	60.80	0.10	0.20	263.90	42.20	216.90	1.20	416.60	46.50	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00	388	2015
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	180.00	1.50	0.00	0.00		
Обед																				
Суп из овощей со свиной и сметаной	150/10	3.2	6.8	7.0	105.3	0.00	5.20	3.10	0.00	0.30	25.40	13.40	31.40	0.80	226.70	38.90	0.00	0.00	99	2015
Рыба, тушеная 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
Картофельное пюре	130	2.8	4.1	13.1	126.8	0.10	8.40	14.50	0.10	0.10	43.60	24.70	76.40	0.90	625.20	51.70	0.00	0.00	128	2015
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.08	0.00	0.00	0.00	5.08	4.30	9.06	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Компот из яблок свежих	150	0.1	0.1	10.4	44.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	11.20	3.70	3.00	0.80	84.10	0.60	0.00	0.00	342	2015
Хлеб ржаной йодированный	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	606	18.1	16.8	51.5	459.6	0.30	18.38	18.00	0.10	0.50	125.18	89.50	284.26	4.57	1 312.70	216.70	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная с яблоками	120	14.8	9.0	30.3	273.7	0.00	1.30	15.70	0.10	0.10	105.60	20.60	148.10	1.30	180.40	34.00	0.00	0.00	267	2013
Суп из курицы	20	0.1	0.0	3.9	16.4	0.00	0.00	2.90	0.00	0.00	2.40	0.70	0.60	0.10	23.60	0.00	0.00	0.00	626	2013
Кисель из черной смородины	150	0.2	0.1	16.4	63.8	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	13.30	5.60	9.20	0.20	54.20	0.20	0.00	0.00	350	2015
Батон йодированный	25	1.3	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.60	32.80	0.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	316	17.9	9.8	62.5	419.4	0.00	13.30	18.50	0.10	0.10	127.60	35.20	179.40	2.10	301.00	35.10	0.00	0.00		
Всего за день:		46.2	40.4	174.6	1 295.0	0.40	36.68	97.40	0.30	0.80	531.38	172.90	691.06	9.97	2 210.30	299.60	0.00	0.00		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	494,1	506,7	1698,2	13940,9	4,89	378,73	1 175,26	8,90	10,95	6 122,66	1 795,73	7 619,51	106,99	19 128,43	2 355,30	0,00	0,60
Среднее значение за период	49,4	50,7	169,8	1 394,1	0,49	37,87	117,53	0,90	1,10	612,27	179,57	761,95	10,70	1 912,84	235,50	0,00	0,10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	32,7	53,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1-3 лет	369	144	528	384