

СОГЛАСОВАНО
Начальник ТО Управления
РОСПОТРЕБНАДЗОРА
По Оймьконскому району
А.А. Старкова
«26» 06 2020 год

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ «УНДС
общеразвивающего вида
№36 «Березка»
Н.А. Ткаченко
Пр. № 1-09 от «06» января 2020 год

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12-ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ С МОРКОВЬЮ	150	3,6	5,1	18,3	133,1	0	0,6	0,2	0,6	79,9	14,2	68,3	0,4	173	2012	
МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ КАКАО С МОЛОКОМ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	180	1,6	1,4	11,1	62,4	0	0,3	0	0	54,3	8,1	39	0,2	397	2012	
Итого за прием пищи:	365	7,5	11,5	44,8	311,5	0	0,9	0,2	0,7	140,5	26,2	127,8	0,9			
II Завтрак																
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1			
Обед																
СУП ЛАПША С КУРОЙ	150/20	4,8	4,9	6,5	89,9	0	0,5	0,1	0,1	14,0	6,7	34,8	0,4	100	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	150	10,4	10,0	6,0	157,0	0	21,9	0,1	1,7	63,3	27,7	106,1	2,1	131	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,5	1,9	3	31,7	0	1,4	0	0,8	11,6	6,9	13,5	0,5	33	2012	
компот изюмовый	150	0,2	0,1	16,1	66,0	0	0	0	0	7,4	3,8	11,6	0,3	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5			
Итого за прием пищи:	540	18,1	17,1	46,2	413,5	0	23,8	0,2	3,2	102,5	54,0	188,7	3,8			
Полдник																
ВАФЛИ С ФРУКТОВО - ЯГОДНОЙ НАЧИНКОЙ	20	0,5	0,6	13,9	63,7	0	0	0	0	2,9	1,8	6,5	0,3		2008	
КЕФИР	180	5,1	4,4	7	92,8	0,1	1,2	0	0,1	210	24,5	166,3	0,2	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	5,6	5,0	20,9	156,5	0,1	1,2	0	0,1	212,9	26,3	172,8	0,5			
Ужин																
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,5	4,2	17,4	117,7	0,1	8,5	0	0,2	31,2	23,9	68,3	1	335	2008	
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	40	0,5	2,9	0,3	29,2	0	0,5	0	1,3	15,6	61,7	22,1	5,8		2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5			
ЧАЙ	150	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	7,8	3,2	3,7	0,4	393	2012	
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,4	0,3	9,8	44,7	0	4,8	0	0,3	18,1	11,4	15,2	1,9		2008	
Итого за прием пищи:	465	5,7	7,6	52,0	300,4	0,1	13,8	0	2,4	78,9	109,1	132,0	9,6			
Всего за день:		37,7	41,4	179,1	1246,4	0,2	42,7	0,4	6,4	545,3	221,6	631,8	16,9			

2 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																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	5,8	7,7	1,7	98,7	0	0,2	0,1	0,9	54,1	7,9	92,4	0,9	214	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	9,5	0	9,9	0,1	0,2	5,5	7,9	10,3	0,4	к/к	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,9	0,7	12,9	65,5	0	0	0	0	4,8	3,3	16,3	0,3		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,0	0,8	13,5	64,7	0	0,2	0	0	36,0	5,8	24,8	0,1	395	2012	
Итого за прием пищи:	355	9,1	13,4	29,6	275,8	0	10,3	0,2	1,2	101,0	24,9	144,8	1,7			
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1			
Обед																
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150	4,2	4,1	6,6	80,7	0	3,3	0,1	0,1	15,4	15,5	53,7	1,1	75	2012	
ПЛОВ	120	10,0	12,5	19,3	230,3	0	0,5	0,2	1,9	16,6	24,4	112,6	1,4	265	2008	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0	5,4	24,6	0	0,8	0,8	0,2	17,7	13,1	19	0,4	41	2012	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	150	0,2	0,1	17,1	70,9	0	0,9	0	0,2	10,0	5,4	6,5	0,8	377	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
Итого за прием пищи:	480	16,4	16,8	58,1	452,5	0	5,5	1,1	2,8	63,8	64,3	206,9	4,1			
Полдник																
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,3	2,1	32,1	164,0	0,1	0	0	0	8,4	6,3	33,3	0,4	471	2008	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	1,8	1,5	2,8	45,1	0	0,3	0	0	98,8	10,9	73,6	0			
Итого за прием пищи:	200	6,1	3,6	34,9	209,1	0,1	0,3	0	0	107,2	17,2	106,9	0,4			
Ужин																
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	50	10,8	3,4	0,3	74,8	0,1	0,3	0	0	11,1	15,6	99,3	0,3	228	2008	
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	2,0	9,4	6,8	123,9	0	6,8	1,4	1,9	57,6	29,9	52,7	1,0	129	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	11,8	47,5	0	0	0	0	2,0	1,6	3	0,3	к/к	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1		2008	
Итого за прием пищи:	495	14,6	13,4	36,7	331,7	0,1	16,6	1,4	2,9	89,5	58,5	182,9	4,5			
Всего за день:		47,0	47,4	174,5	1333,6	0,2	35,7	2,7	6,9	372,0	170,9	652,0	12,8			

3 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,5	6,5	16,3	139,3	0,1	0,4	0	0,5	79,7	19,5	82,8	0,5	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,1	0	12,8	51,9	0	0,5	0	0	2,5	1,4	2,5	0,2	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	345	5,9	11,5	44,5	307,2	0,1	0,9	0	0,6	88,5	24,8	105,8	1,0		
II Завтрак															
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	2,8	2,1	4,3	67,6	0	0,4	0	0	148,1	16,2	110,3	0		
Итого за прием пищи:	150	2,8	2,1	4,3	67,6	0	0,4	0	0	148,1	16,2	110,3	0		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	5,5	4,6	7,7	95,1	0,1	2,0	0,1	0,8	21,3	17,3	60,3	1,3	99	2008
БИГОС С ГОВЯДИНОЙ	150	10,6	12,6	11,9	204,0	0,1	17,3	0,2	1,8	48,0	33,5	123,0	2,4		
ТОМАТ СОЛЁНЫЙ	50	0,6	0	1,2	6,8	0	2	0	0	6,3	9	11,7	0,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,46	0,12	9,75	46,13	0	0	0	0	0	0	0	0		
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	150	0,1	0	10,1	41,9	0	0,7	0	0	7,8	3,0	1,2	0,1	437	2008
Итого за прием пищи:	530	18,26	17,32	40,65	393,93	0,2	22,0	0,3	2,6	83,4	62,8	196,2	4,3		
Полдник															
ПРЯНИКИ	25	1,5	1,2	18,8	91,5	0	0	0	0	2,8	2,3	12,5	0,2		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,8	4,2	8	89	0,1	0,9	0	0	173,4	19	122,4	0,2	434	2008
Итого за прием пищи:	205	6,3	5,4	26,8	180,5	0,1	0,9	0	0	176,2	21,3	134,9	0,4		
Ужин															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	11,5	8,2	32,2	247,3	0	0,5	0	0,1	100,2	16,1	122,5	0,5	234	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	13,7	54,8	0	0	0	0	1,4	1	1,9	0,2	к/к	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1		2008
Итого за прием пищи:	405	12,0	8,6	55,2	346,8	0	10,0	0	0,7	116,8	24,7	134,9	2,8		
Всего за день:		45,26	44,92	171,45	1296,03	0,4	34,2	0,3	3,9	613,0	149,8	682,1	8,5		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,2	2,0	20,6	113,0	0,1	0	0	0,6	8,6	4,5	24,5	0,5	317	2012	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,4	2,2	0,1	30,5	0	0	0	0	0	0	0	0	213	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008	
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2,3	0,3	14,3	69,3	0	0	0	0	6,2	9,2	24	0,5	к/к	к/к	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	1,2	1,3	8,6	50,2	0	0,1	0	0	48,4	7,4	32,8	0,1	396	2012	
Итого за прием пищи:	355	9,1	9,9	43,6	300,4	0,1	0,1	0	0,7	63,8	21,1	82,3	1,1			
II Завтрак																
БАНАН	95	1,4	0,5	20	91,2	0	9,5	0	0	7,6	39,9	26,6	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	95	1,4	0,5	20	91,2	0	9,5	0	0	7,6	39,9	26,6	0,6			
Обед																
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ	150	4,5	4,2	9,1	92,1	0	4,3	0,1	0,2	29,7	21,3	66,0	1,4			
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,3	7	1,2	101,1	0	0,5	0,2	0,3	13,2	12,2	76,4	1,2	259	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	3,6	2,6	16,5	103,4	0,1	0	0	2	12,0	54,4	80,7	1,9	323	2008	
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1	3,0	1,9	38,4	0	1,3	0	1,7	5,7	5,9	17,7	0,2		2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,9	0,1	16,5	72,5	0	8,1	0,1	0,1	36,6	15,9	21,0	0,4	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	510	19,6	17,1	53,7	448,3	0,1	14,2	0,4	4,7	100,8	113,5	279,2	5,9			
Полдник																
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	к/к	к/к	
РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0	0,5	0	0	223,2	25,2	165,6	0,2	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	6,7	6,5	22,5	180,6	0	0,5	0	0	229,0	29,2	183,6	0,6			
Ужин																
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	180	11,7	5,6	10,6	140,2	0,2	5,4	0,2	0,4	54,9	48,0	187,3	1,2	235	2008	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	0,1	0	3,8	15,2	0	0,1	0	0	8,3	3,7	4,3	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	410	13,5	5,7	24,6	205,3	0,2	7,0	0,2	0,8	74,2	61,8	213,9	2,2			
Всего за день:		50,3	39,7	164,4	1225,8	0,4	31,3	0,6	6,2	475,4	265,5	785,6	10,4			

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																
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	200	4,0	4,6	11,4	103,6	0	0,5	0	0,3	109,5	21,9	103,3	0,5	89	2012	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008	
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6	к/к	к/к	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,7	0,5	9,8	45,9	0	0,1	0	0	24,3	3,7	16,3	0,2	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	385	7,1	9,5	35,9	258,3	0	0,6	0	0,4	141,3	35,8	147,3	1,3			
II Завтрак																
СОК ВИШНЕВЫЙ	150	1,1	0,3	16,6	74,2	0	4,4	0	0	23	8,1	24,3	0,5	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	1,1	0,3	16,6	74,2	0	4,4	0	0	23	8,1	24,3	0,5			
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	150	5,8	4,2	12,4	112,0	0	10,5	0,1	0	44,1	27,3	92,9	1,7	102	2008	
ГРУДКИ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ	70	9,7	13,3	1,2	163,1	0	0,5	0,2	0,4	13,1	12,4	99,0	0,8			
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,4	1,9	11,1	66,9	0,1	5,6	0	0,1	7,3	14,7	36,8	0,6	318	2012	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,5	0,4	16,0	73,7	0	5,2	0	0,4	20,6	11,5	10,8	1,6	372	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5			
Итого за прием пищи:	530	19,8	20,0	55,8	488,5	0,1	23,3	0,3	1,5	98,2	79,0	269,4	5,4			
Полдник																
СУХАРИ	20	1,6	2,1	12,9	77,4	0	0	0	0,4	4	2,5	14,4	0,4			
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	3,4	2,5	5	81,1	0,1	0,5	0	0	177,7	19,5	132,4	0			
Итого за прием пищи:	200	5,0	4,6	17,9	158,5	0,1	0,5	0	0,4	181,7	22,0	146,8	0,4			
Ужин																
ЗАПЕКАНКА ИЗ КРУПЯНОЙ МУКИ С ТВОРОГОМ	180	8,3	8,4	6,3	134,5	0	0,1	0	0,2	72,7	9,8	86,5	0,3	194	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,1	4,2	7,3	71,8	0	0	0	0,4	3,8	4,5	12,3	0,3	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,8	39,3	0	0	0	0	7,4	2,4	1,9	0,2	392	2012	
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,4	0,3	9,8	44,7	0	4,8	0	0,3	18,1	11,4	15,2	1,9		2008	
Итого за прием пищи:	450	9,9	12,9	33,2	290,3	0	4,9	0	0,9	102,0	28,1	115,9	2,7			
Всего за день:		42,9	47,3	159,4	1269,8	0,2	33,7	0,3	3,2	546,2	173,0	703,7	10,3			

6 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																
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,4	2,2	0,1	30,5	0	0	0	0	0	0	0	0	213	2008	
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	105	1,3	5,1	7,4	82,2	0	6,4	0,4	2,3	21,4	17,9	41,7	0,9	30	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0	0	0	0	0	0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1		2012	
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2,3	0,3	14,3	69,3	0	0	0	0	6,2	9,2	24	0,5	к/к	к/к	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	11,8	47,7	0	0	0	0	8,6	3,4	3,7	0,4	392	2012	
Итого за прием пищи:	350	8,35	14,65	33,65	302,5	0	6,4	0,4	2,3	111,0	33,3	109,4	1,9			
II Завтрак																
ВИНОГРАД СВЕЖИЙ	95	0,6	0,6	14,2	66,3	0	2,3	0	0	25,7	14,6	18,8	0,9			
Итого за прием пищи:	95	0,6	0,6	14,2	66,3	0	2,3	0	0	25,7	14,6	18,8	0,9			
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	4,3	5,3	7,3	98,2	0	14,4	0,1	0	52,0	26,6	48,4	1,4	95	2008	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	9	8,8	0	114,4	0	0	0	0,7	7,6	9,1	75,9	1,1	272	2008	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	1,7	1,8	12,8	75,1	0	0	0	0,7	14,4	8,2	58,6	0,4	181	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0	1	5,5	0	4	0	0	9,1	5,5	16,6	0,4		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,1	0,1	15,2	62,9	0	0,7	0	0,1	12,6	5,3	5,2	0,6	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5			
Итого за прием пищи:	500	17,6	16,2	50,9	425,0	0	19,1	0,1	2,1	101,9	63,6	227,4	4,4			
Полдник																
БАРАНКИ	20	2,1	0,3	13,4	64,2	0	0	0	0	5,4	8,3	21,8	0,5			
РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0	0,5	0	0	223,2	25,2	165,6	0,2	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	7,3	4,8	21,0	161,4	0	0,5	0	0	228,6	33,5	187,4	0,7			
Ужин																
ТЫКВЕННО-ЯБЛОЧНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	2,6	2,6	23,9	131,3	0	6,0	0,2	0,7	38,3	19,3	42,5	2,1	157	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5			
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	16,0	97,5	0	0,5	0	0	97,8	14,8	72,1	0,3	397	2012	
Итого за прием пищи:	410	7,6	5,2	54,5	297,7	0	6,5	0,2	1,3	142,3	43,0	137,3	2,9			
Всего за день:		41,45	41,45	174,25	1252,9	0	34,8	0,7	5,7	609,5	188,0	680,3	10,8			

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 МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	3,7	4,3	18,4	127,4	0,1	0,3	0	0,1	86,4	16,9	109,1	0,5	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008	
БАТОН ПРОСТОЙ	25	1,9	0,3	11,9	57,7	0	0	0	0	5,2	7,7	20,1	0,5	к/к	к/к	
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	0,9	1,1	12,3	61,7	0	0	0	0	28,9	7,0	25,6	0,2	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	360	6,5	9,8	42,6	284,2	0,1	0,3	0	0,2	121,1	31,6	155,8	1,2			
II Завтрак																
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	130	2,4	1,8	3,7	58,6	0	0,4	0	0	128,4	14,1	95,6	0			
Итого за прием пищи:	130	2,4	1,8	3,7	58,6	0	0,4	0	0	128,4	14,1	95,6	0			
Обед																
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	150	5,1	4,5	9,9	102,9	0	10,8	0,1	0,1	39,8	28,9	71,9	2,0	76	2008	
МЯСО ТУШЕНОЕ	60	8,3	8,6	0,9	113,9	0	0,3	0,1	0,3	9,4	10,9	73,8	1,2	277	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	80	1,4	4,3	11,1	88,6	0,1	5,6	0	0,2	6,8	14,5	37,3	0,6	318	2012	
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,9	1,7	4,9	37,8	0	2,2	0	0,1	24,2	11,4	24,9	0,7	325	2012	
КОМПОТ ФРУКТОВЫЙ	150	0,2	0	17,4	71,4	0	4,8	0	0	12,1	3,7	4,1	0,1	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
Итого за прием пищи:	500	17,4	19,2	53,9	460,6	0,1	23,7	0,2	1,1	96,4	75,3	227,1	5,0			
Полдник																
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	45	3,7	0,9	22,3	111,5	0,1	0	0	0,1	9,1	5,3	32,3	0,4	467	2012	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	160	0,1	0	2,3	9,5	0	0	0	0	8,9	3,7	4,1	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	205	3,8	0,9	24,6	121,0	0,1	0	0	0,1	18,0	9,0	36,4	0,8			
Ужин																
ЗАПЕКАНКА ВЕРМИШЕЛЕВАЯ С ТВОРОГОМ	110	8,8	9,3	17,7	190,2	0	0,1	0	1,9	58,4	10,1	87,3	0,6	225	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,4	0	0	0	0,3	3,2	4,5	11,3	0,3			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0	10,0	41,2	0	1	0	0	8,8	2,8	3,1	0,3	393	2012	
БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,4	0,5	20	91,2	0	9,5	0	0	7,6	39,9	26,6	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	400	11,5	9,9	55,0	357,0	0	10,6	0	2,2	78,0	57,3	128,3	1,8			
Всего за день:		41,6	41,6	179,8	1281,4	0,3	35,0	0,2	3,6	441,9	187,3	643,2	8,8			

8 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 КУКУРУЗНАЯ	150	3,1	4,6	14,4	112,0	0,1	0,7	0	0,1	68,8	21,0	84,8	0,6	190	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	14	2008	
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2,3	0,3	14,3	69,3	0	0	0	0	6,2	9,2	24	0,5	к/к	к/к	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160	1,0	0,8	11,2	55,0	0	0,2	0	0	33,5	4,8	23,5	0,2	394	2012	
Итого за прием пищи:	355	8,7	12,8	39,9	310,1	0,1	1,0	0	0,2	197,1	38,5	183,3	1,4			
II Завтрак																
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1		2008	
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1			
Обед																
СУП ОВСЯНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	150	5,5	5,1	14,2	124,8	0,1	4,8	0,1	0,5	16,7	26,2	85,0	1,2	86	2012	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	7,6	7,3	1	100,2	0	0,6	0	2,0	22,2	24,1	111,6	0,6	255	2012	
РИС ОТВАРНОЙ	100	2	1,9	21,3	110,5	0	0	0	0,1	9,1	13,8	41,8	0,4	315	2012	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,1	0	1,2	0	0	5,5	3,4	5,8	0,1		2008	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,2	0,1	11,8	49,9	0	6,4	0	0,1	8,4	3,2	5,6	0,1	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5			
Итого за прием пищи:	515	17,7	14,6	63,3	457,4	0,1	13,0	0,1	3,3	68,1	79,6	272,5	2,9			
Полдник																
МАРМЕЛАД	20	0	0,02	15,54	60,4	0	0	0	0	0	0	0	0			
КЕФИР	190	5,5	1,8	7,4	73,7	0,1	0,5	0	0	193,8	21,3	202,2	0,2	435	2008	
Итого за прием пищи:	210	5,5	1,82	22,94	134,1	0,1	0,5	0	0	193,8	21,3	202,2	0,2			
Ужин																
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,1	2,8	17,8	105,3	0,1	9	0	0,2	10,4	23,2	59,0	1	318	2012	
САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	40	4	6,7	0,6	78,4	0,1	0	0	0	6,5	6,1	53,6	0,7	275	2012	
ТОМАТ СОЛЁНЫЙ	50	0,6	0	1,2	6,8	0	2	0	0	6,3	9	11,7	0,5			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
ЧАЙ	150	0,1	0	6,9	27,7	0	0	0	0	6,5	2,2	1,9	0,2	393	2012	
Итого за прием пищи:	400	9,8	9,7	46,0	310,1	0,3	11	0	1,0	38,0	52,4	156,4	3,1			
Всего за день:		42,1	39,32	181,44	1256,4	0,6	35,0	0,1	5,1	512,2	199,4	824,9	9,7			

9 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 ПШЕННАЯ С МОЛОКОМ	210	4,1	5,0	19,6	141,6	0,1	0,4	0	0,6	80,3	23,2	92,8	0,6	185	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008	
БАТОН ПРОСТОЙ	35	3	0,4	18,6	90,5	0,1	0	0	0	8,1	12	31,4	0,7	к/к	к/к	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,8	1,8	9,2	59,6	0	0,3	0	0	55,1	10,8	43,1	0,4	397	2012	
Итого за прием пищи:	400	8,9	11,3	47,4	329,1	0,2	0,7	0	0,7	144,1	46,0	168,3	1,7			
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1			
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	5,6	7,5	9,6	132,0	0,1	13,7	0,1	0,9	49,8	28,4	64,2	1,5	95	2008	
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	170	11,1	12,1	14,6	211,7	0,1	6,2	0,2	0,7	20,1	29,3	125,8	1,9	274	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5			
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,6	47,8	0	0,8	0	0,1	9,9	2,9	2	0,4	396	2008	
Итого за прием пищи:	500	19,0	19,9	50,4	460,4	0,2	20,7	0,3	2,3	86,0	69,5	214,7	4,3			
Полдник																
ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	50	4,4	1,8	35,3	173,6	0,1	0	0	0,1	14,2	7,3	38,0	0,7	454	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,9	27,7	0	0	0	0	7,3	2,4	1,9	0,2	392	2012	
Итого за прием пищи:	200	4,5	1,8	42,2	201,3	0,1	0	0	0,1	21,5	9,7	39,9	0,9			
Ужин																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	5,5	10,4	1,2	120,8	0	0,1	0,1	2,2	43,9	6,7	85,3	0,9	214	2008	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	1,8	27,6	0	5,9	0	0,8	14,9	5,0	10,9	0,3		2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5			
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	7,9	31,5	0	0	0	0	1,3	1	1,9	0,2	к/к	к/к	
ГРУША	95	0,4	0,3	9,8	44,7	0	4,8	0	0,3	18,1	11,4	15,2	1,9		2008	
Итого за прием пищи:	415	8,9	12,8	35,3	293,5	0	10,8	0,1	3,9	84,4	33,0	136,0	3,8			
Всего за день:		42,1	46,0	190,5	1348,8	0,5	35,2	0,4	7,0	346,5	164,2	569,4	12,8			

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																
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	130	5,2	7,0	20,6	166,8	0,1	0	0	0,7	73,6	6,9	60,7	0,6	210	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008	
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3,3	0,4	20,6	99,5	0,1	0	0	0	8,9	13,2	34,6	0,8	к/к	к/к	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,0	1	11,8	59,1	0	0,2	0	0	34,0	4,1	21,6	0	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	355	9,5	12,5	53,0	362,8	0,2	0,2	0	0,8	117,1	24,2	117,9	1,4			
II Завтрак																
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	2,7	2,4	4,4	54,8	0	0,3	0	0	102	11,2	76	0			
Итого за прием пищи:	100	2,7	2,4	4,4	54,8	0	0,3	0	0	102	11,2	76	0			
Обед																
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРОЙ	150	5,1	6,4	9,3	117,2	0	3,9	0,2	0,4	22,2	17,9	64,4	1,0	95	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	8,3	4,1	2	78,9	0,1	0,2	0	0	10,3	11,8	75,3	0,2	254	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	3,6	5	16,5	125,1	0,1	0	0	2,1	14,0	54,5	81,5	1,9	323	2008	
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,9	3	7,4	61,1	0	1,6	0	1,4	21,0	12,7	24,7	0,7	50	2008	
КОМПОТ ИЗ МАНДАРИНОВ	150	0,5	0,2	14,1	62,2	0	11,9	0	0,2	22,5	7,3	10,9	0,1	374	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5			
Итого за прием пищи:	520	20,6	18,9	63,9	513,4	0,2	17,6	0,2	4,7	96,2	113,1	279,5	4,4			
Полдник																
ЗЕФИР	20	0,2	0	15,5	63,2	0	0	0	0	4,5	1,1	2,2	0,3			
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	19,3	77,2	0	0	0	0	10,8	1,8	4,5	0	411	2008	
Итого за прием пищи:	200	0,2	0	34,8	140,4	0	0	0	0	15,3	2,9	6,7	0,3			
Ужин																
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	150	2,6	6,2	12,2	116,8	0	0,4	0	0,1	76,7	13,2	64,6	0,2	90	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	392	2012	
ЯБЛОКО	95	0,7	0,3	8,3	41,9	0	16,6	0	0,4	22,6	9,4	15,3	1,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5			
Итого за прием пищи:	425	5,6	6,7	43,1	259,7	0	17,0	0	1,1	108,0	33,5	106,3	2,3			
Всего за день:		38,6	40,5	199,2	1331,1	0,4	35,1	0,2	6,6	438,6	184,9	586,4	8,4			

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	432,6	434,7	1792,3	12975,3	3,2	353,3	6,1	55,2	4980,5	1918,8	6827,7	109,8
Среднее значение за период	43,26	43,47	179,23	1297,53	0,3	35,3	0,6	5,5	498,1	191,9	682,8	11,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,34	30,15	56,51									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	363	127	513	202	428