

СОГЛАСОВАНО
Начальник ТО Управления
РОСПОТРЕБНАДЗОРА
По Оймяконскому району
А.А. Старкова
«06» 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 3 ДО 7 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, к к ал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ С МОРКОВЬЮ	180	4,1	5,9	22,7	160,2	0	0,6	0,2	0,7	80,9	15,0	72,3	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	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,1	1,9	15,0	86,0	0	0,4	0	0	75,4	12,3	56,3	0,3	397	2012	
Итого за прием пищи:	425	9,2	13,1	58,3	388,4	0	1,0	0,2	0,8	164,5	32,5	155,6	1,1			
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	180	6,2	5,7	9,8	115,1	0	0,7	0,2	0,1	20,5	9,2	44,6	0,6	100	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	12,5	18,4	7,4	247,7	0	25,6	0,2	3,0	77,4	33,7	130,3	2,7	131	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,0	4,9	49,3	0	2,3	0	1,4	18,8	11,2	22,0	0,7	33	2012	
КОМПОТ ИЗЮМОВЫЙ	180	0,3	0,1	24,2	99,0	0	0	0	0	11,1	5,7	17,5	0,5	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9			
Итого за прием пищи:	670	23,5	27,5	70,6	625,9	0,1	28,6	0,4	5,5	138,2	74,7	252,2	5,4			
Полдник																
ВАФЛИ С ФРУКТОВО - ЯГОДНОЙ НАЧИНКОЙ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008	
КЕФИР	220	6,4	5,5	8,8	116,6	0,1	1,5	0,1	0,2	264	30,8	209	0,2	435	2008	
Итого за прием пищи:	250	7,2	6,5	32,0	222,8	0,1	1,5	0,1	0,2	268,8	33,8	219,8	0,7			
Ужин																
ЛЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	6,0	20,6	147,7	0,1	9,9	0	0,2	42,1	28,5	83,5	1,2	335	2008	
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	0,6	4,4	0,5	43,9	0	0,7	0	1,9	23,4	92,6	33,1	8,7		2012	
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 ЛИМОНОМ	170	0,1	0	12,9	53,1	0	0,8	0	0	9,6	3,7	4,7	0,4	393	2012	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008	
Итого за прием пищи:	500	5,7	10,8	54,0	337,7	0,1	16,4	0	2,9	98,2	142,7	152,4	12,7			
Всего за день:		46,4	58,1	230,1	1639,3	0,3	50,5	0,7	9,4	680,2	289,7	790,5	22,0			

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	150	7,0	9,9	3,8	133,3	0	0,4	0,1	0,9	101,8	13,0	125,3	1,0	214	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,6	16,6	0	17,3	0,1	0,3	9,7	13,9	18	0,7	к/к	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		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	200	1,1	0,8	16,8	77,5	0	0,2	0	0	36,6	6,5	26,4	0,1	395	2012	
Итого за прием пищи:	465	11,9	16,1	43,8	369,6	0	17,9	0,2	1,3	156,3	38,6	196,7	2,2			
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	180	5,0	5,2	7,5	96,2	0	3,8	0,2	0,1	17,5	17,8	63,4	1,2	75	2012	
ПЛОВ	180	11,5	13,3	26,3	271,8	0	0,5	0,2	2,0	17,6	29,6	132,8	1,5	265	2008	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	0,1	5,7	26,8	0	1,2	1,2	0,4	28,4	21,2	30,7	0,5	41	2012	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,5	0,3	24,7	104,5	0	4,0	0	0,3	22,4	11,6	15,3	1,6	377	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за прием пищи:	660	20,8	19,1	83,7	591,2	0,1	9,5	1,6	3,6	94,2	92,1	272,4	5,5			
Полдник																
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	3,8	2,9	26,7	147,1	0,1	0	0	0,1	7,7	5,5	29,6	0,4	471	2008	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	190	3,6	2,7	5,3	85,7	0,1	0,5	0	0	187,6	20,6	139,8	0			
Итого за прием пищи:	250	7,4	5,6	32,0	232,8	0,2	0,5	0	0,1	195,3	26,1	169,4	0,4			
Ужин																
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	9,2	2,8	1,8	69,1	0,1	0,9	0,2	0,1	16,8	17,6	92,1	0,5	228	2008	
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	1,9	9,4	7,1	123,5	0	7,5	1,4	2,1	58,9	32,1	53,1	0,9	129	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	14,9	59,6	0	0	0	0	3,0	2,3	4,4	0,5	к/к	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	580	13,6	12,9	46,3	360,4	0,2	18,4	1,6	3,5	100,1	65,7	186,7	5,3			
Всего за день:		54,5	53,9	221,0	1618,5	0,5	49,3	3,4	8,5	556,4	228,5	835,7	15,5			

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	200	4,1	6,6	19,6	156,2	0,1	0,4	0	0,6	80,9	23,2	93,2	0,6	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	180	0,1	0	14,8	59,7	0	0,5	0	0	2,5	1,4	2,5	0,2	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	415	6,5	11,6	49,8	331,9	0,1	0,9	0	0,7	89,7	28,5	116,2	1,1			
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	200	6,5	6,0	10,3	122,1	0,1	3,2	0,2	0,9	26,1	22,0	76,0	1,6	99	2008	
БИГОС С ГОВЯДИНОЙ	170	12,8	13,4	17,7	244,4	0,1	30,3	0,2	1,9	77,7	47,0	157,5	3,1			
ТОМАТ СОЛЁНЫЙ	50	0,6	0	1,3	7,5	0	2,2	0	0	6,9	9,9	12,9	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			
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,1	0	15,1	62,1	0	0,9	0	0	8,4	3,4	1,4	0,1	437	2008	
Итого за прием пищи:	660	23,0	19,6	63,9	528,0	0,3	36,6	0,4	3,6	127,4	94,2	278,0	6,0			
Полдник																
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2		2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	220	6,2	5,3	10,3	115,2	0,1	1,2	0,1	0	224,4	24,6	158,4	0,2	434	2008	
Итого за прием пищи:	250	8,0	6,7	32,8	225,0	0,1	1,2	0,1	0	227,7	27,3	173,4	0,4			
Ужин																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	14,0	11,3	46,7	343,2	0	0,6	0	0,1	111,4	19,9	145,7	0,8	234	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	14,9	59,6	0	0	0	0	3,0	2,3	4,4	0,5	к/к	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	450	14,5	11,7	71,4	449,8	0	10,6	0	0,7	130,4	30,2	161,1	3,5			
Всего за день:		54,8	51,7	222,2	1602,3	0,5	49,7	0,5	5,0	723,3	196,4	839,0	11,0			

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	150	3,8	5,4	24	158,4	0,1	0	0	0,8	9,9	5,2	29,1	0,6	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	35	2,7	0,4	16,7	80,8	0,1	0	0	0	7,3	10,7	28,1	0,6	к/к	к/к	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	0,8	0,9	5,7	33,1	0	0	0	0	35,8	5,5	21,3	0	396	2012	
Итого за прием пищи:	410	9,7	13,0	46,5	340,2	0,2	0	0	0,9	53,6	21,4	79,5	1,2			
II Завтрак																
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6			
Обед																
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ	180	5,2	5,1	7,7	96,9	0	3,7	0,1	0,1	24,4	18,0	64,9	1,3			
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,1	7,7	1,2	110,6	0	0,5	0,2	0,3	15,2	13,1	83,5	1,2	259	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	3,6	6,6	16,6	139,6	0,1	0	0,1	2,2	12,5	54,4	81,4	1,9	323	2008	
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,5	4,5	7,9	77,0	0,1	1,9	0	2,5	8,7	8,9	26,5	0,3		2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	1,1	0,2	30,4	129,1	0	6,7	0,1	0,1	40,2	21,5	29,3	0,6	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
Итого за прием пищи:	630	22,5	24,4	76,5	614,4	0,3	12,8	0,5	5,9	106,4	121,6	311,7	6,5			
Полдник																
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	к/к	к/к	
РЯЖЕНКА	220	6,4	5,5	9,2	118,8	0	0,7	0,1	0	272,8	30,8	202,4	0,2	435	2008	
Итого за прием пищи:	250	8,7	8,4	31,5	243,9	0	0,7	0,1	0	281,5	36,8	229,4	0,8			
Ужин																
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	10,5	7,2	12,2	154,8	0,2	5,9	0,4	0,5	56,6	47,1	174,0	1,2	235	2008	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0	2,5	0	0	11,5	7	12	0,3		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	0,2	0	25,7	101,5	0	0,2	0	0	12,0	5,1	6,3	0,6	430	2008	
Итого за прием пищи:	450	12,6	7,4	48,5	308,8	0,2	8,6	0,4	0,9	84,2	65,1	207,4	2,5			
Всего за день:		55,0	53,7	224,0	1603,3	0,7	32,1	1,0	7,7	533,7	286,9	856,0	11,6			

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	5,7	6,7	21,8	171,1	0,2	0,7	0	0,6	153,4	31,5	147,7	0,6	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	35	2,7	0,4	16,7	80,8	0,1	0	0	0	7,3	10,7	28,1	0,6	к/к	к/к	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,0	0,8	16,1	74,5	0	0,2	0	0	34,9	5,1	23,9	0,2	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	420	9,4	12,0	54,6	363,8	0,3	0,9	0	0,7	196,2	47,3	200,7	1,4			
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	180	8,3	4,8	16,6	145,1	0,1	16,2	0,2	0,1	67,6	39,1	135,1	2,1	102	2008	
ГРУДКИ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ	80	10,6	17,6	1,2	206,9	0	0,5	0,2	0,9	15,6	13,4	108,8	0,9			
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	155	2,4	4,5	19,9	130,4	0,2	10,1	0	0,2	11,8	26,1	66,6	1,2	125	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	200	0,4	0,2	20,6	87,8	0	7,0	0	0,3	23,9	7,7	9,2	0,7	372	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за прием пищи:	685	24,9	27,3	78,3	666,0	0,4	35,3	0,4	2,3	134,1	102,4	357,1	5,8			
Полдник																
СУХАРИ	30	2,5	3,1	19,4	116,1	0	0	0	0,6	5,9	3,8	21,6	0,5			
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	220	4,2	3,1	6,2	99,1	0,1	0,6	0,1	0	217,2	23,8	161,8	0			
Итого за прием пищи:	250	6,7	6,2	25,6	215,2	0,1	0,6	0,1	0,6	223,1	27,6	183,4	0,5			
Ужин																
ЗАПЕКАНКА ИЗ КРУПЯНОЙ МУКИ С ТВОРОГОМ	190	9,1	8,8	11,2	162,0	0	0,1	0	0,2	79,8	10,7	95,3	0,3	194	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,2	9,7	83,4	0	0	0	0,5	4,7	5,9	16,1	0,4	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	14,7	58,8	0	0	0	0	7,8	2,6	2,3	0,2	392	2012	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008	
Итого за прием пищи:	515	11,1	13,3	45,9	351,2	0	5,1	0	1,1	111,3	31,2	129,7	2,9			
Всего за день:		53,2	59,1	221,0	1670,4	0,8	46,3	0,5	4,7	687,7	216,6	895,2	11,1			

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	40	2,4	2,2	0,1	30,5	0	0	0	0	0	0	0	0	213	2008	
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	120	1,9	5,8	9,9	101,0	0	8,2	1	2,7	35,1	28,3	59,2	1,1	30	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,1	3,9	0	48,1	0	0	0	0	102	3,8	54,6	0,1		2012	
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3,1	0,4	19	92,3	0,1	0	0	0	8,3	12,2	32	0,7	к/к	к/к	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	11,7	47,2	0	0	0	0	9,0	2,8	2,3	0,2	392	2012	
Итого за прием пищи:	400	10,6	16,4	40,7	356,5	0,1	8,2	1	2,8	155,0	47,1	149,1	2,1			
II Завтрак																
ВИНОГРАД СВЕЖИЙ	100	0,6	0,6	14,9	69,8	0,1	2,4	0	0	27	15,3	19,8	0,9			
Итого за прием пищи:	100	0,6	0,6	14,9	69,8	0,1	2,4	0	0	27	15,3	19,8	0,9			
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,2	5,2	9,1	106,0	0	20,3	0,2	0,1	77,9	37,0	57,8	2,2	95	2008	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	9,7	13,8	1	166,9	0	0,5	0	2,1	14,0	11,2	90,9	1,2	272	2008	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,1	2,8	22,5	127,5	0	0	0	1,4	23,6	14,0	102,6	0,7	323	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1	2,0	5,6	44,4	0	2,6	0	0,9	22	13,1	25,5	0,8	33	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,5	0,2	22,3	93,8	0	5,3	0	0,2	22,5	10,2	12,6	1,3	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за прием пищи:	655	22,5	24,2	80,0	630,5	0,1	28,7	0,2	5,5	168,3	97,4	319,6	6,9			
Полдник																
БАРАНКИ	30	3,2	0,4	20	96,3	0,1	0	0	0	8,1	12,4	32,7	0,8			
РЯЖЕНКА	220	6,4	5,5	9,2	118,8	0	0,7	0,1	0	272,8	30,8	202,4	0,2	435	2008	
Итого за прием пищи:	250	9,6	5,9	29,2	215,1	0,1	0,7	0,1	0	280,9	43,2	235,1	1,0			
Ужин																
ТЫКВЕННО-ЯБЛОЧНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	3,0	2,8	26,4	143,7	0,1	6,9	0,2	0,8	43,3	22,0	47,7	2,4	157	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,3	21,9	103,4	0,1	0	0	0,9	9,4	13,4	34	0,8			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,1	2,5	14,2	92,5	0	0,5	0	0	98,9	18,6	78,0	0,5	397	2012	
Итого за прием пищи:	450	9,4	5,6	62,5	339,6	0,2	7,4	0,2	1,7	151,6	54,0	159,7	3,7			
Всего за день:		52,7	52,7	227,3	1611,5	0,6	47,4	1,5	10,0	782,8	257,0	883,3	14,6			

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	200	4,5	6,1	22,1	162,4	0,1	0,4	0	0,1	101,0	20,4	131,9	0,6	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	30	2,5	0,3	15,4	74,6	0,1	0	0	0	6,7	9,9	25,9	0,5	к/к	к/к	
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	0,9	1,1	15,2	73,3	0	0	0	0	29,0	7,0	25,6	0,2	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	435	7,9	11,6	52,7	347,7	0,2	0,4	0	0,2	137,3	37,3	184,4	1,3			
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																
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	200	6,6	5,1	13,4	127,5	0	14,3	0,2	0,3	56,9	41,7	96,7	2,9	76	2008	
МЯСО ТУШЕНОЕ	60	9,1	11,7	1,2	146,9	0	0,5	0,2	0,4	11,8	12,8	83,6	1,2	277	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,7	5,3	14,4	111,6	0,1	7,3	0	0,2	8,8	18,8	48,4	0,8	318	2012	
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,5	2,7	7,8	61,3	0	2,6	0	0,2	31,6	14,5	33,7	0,8	325	2012	
КОМПОТ ФРУКТОВЫЙ	200	0,4	0,1	26,2	109,2	0	9,6	0	0,1	21,0	6,6	8,3	0,1	401	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за прием пищи:	660	22,3	25,1	82,5	648,4	0,2	34,3	0,4	2,0	138,4	106,3	300,9	6,5			
Полдник																
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	4,3	9,4	29,1	218,2	0,1	0	0	2,2	9,4	6,5	35,9	0,4	467	2012	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	190	0,1	0	3,9	15,5	0	0,1	0	0	9,5	4,2	5,0	0,5	430	2008	
Итого за прием пищи:	250	4,4	9,4	33,0	233,7	0,1	0,1	0	2,2	18,9	10,7	40,9	0,9			
Ужин																
ЗАПЕКАНКА ВЕРМИШЕЛЕВАЯ С ТВОРОГОМ	150	14,2	9,6	25,2	246,6	0,1	0,1	0	1,5	94,3	16,0	137,0	0,8	225	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	12,0	50,2	0	1,4	0	0	10,1	3,4	4,1	0,3	393	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	470	17,4	10,2	67,9	438,8	0,1	11,5	0	1,9	116,5	67,3	184,2	2,1			
Всего за день:		54,8	58,4	240,4	1736,2	0,6	46,7	0,4	6,3	559,2	237,8	820,7	10,8			

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	200	5,1	7,3	25,9	189,6	0,1	1,2	0	0,1	90,6	36,9	136,8	1,1	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)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	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	180	1,0	0,8	12,2	59,0	0	0,2	0	0	33,8	5,0	23,9	0,2	394	2012	
Итого за прием пищи:	430	11,9	16,9	52,4	409,9	0,1	1,5	0	0,2	263,2	56,4	260,7	2,0			
II Завтрак																
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2			
Обед																
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	6,5	7,5	14,9	153,4	0,2	3,9	0,2	1,8	20,5	39,7	99,1	2,0	86	2012	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	12,7	12,5	1,4	168,7	0,1	0,9	0	2,7	21,2	19,2	125,4	0,7	255	2012	
РИС ОТВАРНОЙ	120	2,7	4,4	28,4	164,2	0	0	0	0,3	6,7	18,0	55,0	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"	180	0,5	0,1	16,4	71,6	0	14,5	0	0,1	18,7	7	12,5	0,2	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за прием пищи:	645	25,6	24,7	81,0	652,9	0,4	20,5	0,2	5,7	80,9	99,2	328,0	4,1			
Полдник																
МАРМЕЛАД	30	0	0,03	23,31	90,6	0	0	0	0	0	0	0	0			
КЕФИР	220	6,4	2,1	8,5	85,4	0,1	0,6	0	0	224,4	24,6	234,1	0,2	435	2008	
Итого за прием пищи:	250	6,4	2,13	31,81	176,0	0,1	0,6	0	0	224,4	24,6	234,1	0,2			
Ужин																
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,7	3,4	22,1	130,0	0,2	11,2	0	0,2	12,9	29	73,7	1,3	318	2012	
САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	50	5	8,3	0,8	98	0,1	0	0	0	8,1	7,7	67,1	0,9	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	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
ЧАЙ	180	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	7,7	2,6	2,3	0,2	393	2012	
Итого за прием пищи:	440	9,9	11,8	43,6	320,2	0,3	13,2	0	0,6	39,1	54,2	169,9	3,3			
Всего за день:		54,2	55,93	218,61	1606,0	0,9	45,8	0,2	7,1	623,6	242,4	1003,7	11,8			

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	200	6,7	8,5	30,6	226,9	0,1	0,6	0	0,9	133,9	36,2	149,9	0,9	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	30	2,3	0,3	14,3	69,3	0	0	0	0	6,2	9,2	24	0,5	к/к	к/к	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,0	2,6	14,5	93,9	0	0,5	0	0	106,6	15,8	77,9	0,3	397	2012	
Итого за прием пищи:	415	12,0	15,5	59,4	427,5	0,1	1,1	0	1,0	247,3	61,2	252,8	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																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,2	7,2	10,7	130,4	0,1	15,9	0,2	1,0	60,0	33,7	66,9	1,8	95	2008	
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	180	11,1	12,3	15,3	217,0	0,1	6,5	0,2	0,7	21,1	30,4	128,0	1,8	274	2012	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,4	0	1,3	0	0	6,1	3,7	6,3	0,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9			
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,3	0,3	18,3	78,6	0	2,8	0	0,4	17,2	6,5	6,9	1,4	396	2008	
Итого за прием пищи:	650	20,5	20,1	69,0	544,2	0,3	26,5	0,4	3,1	114,8	89,2	245,9	6,1			
Полдник																
ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	50	4,6	5,4	36,3	211,5	0,1	0	0	1,0	15,2	7,5	42,8	0,7	454	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	7,9	31,5	0	0	0	0	8,7	2,6	1,9	0,2	392	2012	
Итого за прием пищи:	250	4,7	5,4	44,2	243,0	0,1	0	0	1,0	23,9	10,1	44,7	0,9			
Ужин																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	9,0	14,2	2,8	176,5	0	0,3	0,2	2,1	87,5	12,6	143,8	1,5	214	2008	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	3,0	3,0	43,8	0	10,3	0	1,3	26,2	8,9	19,0	0,6		2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,8	35,4	0	0	0	0	8,7	2,6	1,9	0,2	392	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008	
Итого за прием пищи:	475	12,1	17,6	34,6	348,7	0	15,6	0,2	4,2	145,5	42,0	195,8	4,7			
Всего за день:		50,1	58,8	222,4	1627,9	0,5	46,2	0,6	9,3	542,0	208,5	749,7	15,5			

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	180	7,4	10,0	27,5	230,0	0,1	0	0,1	1,0	109,5	9,6	86,9	0,8	210	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0	0	0	0	0	0	13	2008	
БАТОН ПРОСТОЙ	35	2,7	0,4	16,7	80,8	0,1	0	0	0	7,3	10,7	28,1	0,6	к/к	к/к	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,6	1,3	14,6	75,6	0	0,3	0	0	54,4	6,3	36	0,1	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	400	11,75	15,85	58,85	423,9	0,2	0,3	0,1	1,0	171,2	26,6	151,0	1,5			
II Завтрак																
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	4	3,6	6,5	81,1	0	0,4	0	0	151	16,6	112,5	0			
Итого за прием пищи:	150	4	3,6	6,5	81,1	0	0,4	0	0	151	16,6	112,5	0			
Обед																
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРОЙ	200	5,0	4,5	12,0	109,7	0,1	5,3	0,1	0,4	24,0	20,2	67,6	0,9	95	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	9,1	8,4	1,5	118,0	0,1	0,2	0,1	0,2	12,1	12,8	83,4	0,3	254	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,3	6,7	19,3	154,3	0,1	0	0,1	2,5	17,3	63,6	95,4	2,3	181	2008	
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,3	6,1	11,5	106,6	0	3,0	0	2,6	34,5	20,7	40,0	1,2	50	2008	
КОМПОТ ИЗ МАНДАРИНОВ	180	0,6	0,2	16,9	74,2	0	13,6	0	0,2	26,0	8,5	12,6	0,1	374	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за прием пищи:	670	23,3	26,1	80,7	654,7	0,4	22,1	0,3	6,7	122,2	137,7	329,2	5,5			
Полдник																
ЗЕФИР	30	0,2	0	23,2	94,9	0	0	0	0	6,8	1,6	3,2	0,4			
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	220	0	0	26,8	106,9	0	0	0	0	13,4	2,1	6,2	0	411	2008	
Итого за прием пищи:	250	0,2	0	50,0	201,8	0	0	0	0	20,2	3,7	9,4	0,4			
Ужин																
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	3,8	7,2	18,2	154,1	0	0,5	0	0,2	106,1	18,4	92,9	0,2	90	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	11,9	48,0	0	0	0	0	2,9	2,3	4,4	0,5	к/к	к/к	
ЯБЛОКО	100	0,5	0,5	12,9	62	0	13,2	0	0,8	21,1	10,6	14,5	2,9		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:	530	6,6	7,9	57,6	333,0	0	13,7	0	1,6	136,3	40,2	134,5	4,1			
Всего за день:		45,85	53,45	253,65	1694,5	0,6	36,5	0,4	9,3	600,9	224,8	736,6	11,5			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	525,7	561,7	2303,4	16570,1	6,0	451,1	9,4	78,0	6370,7	2403,6	8482,7	135,8
Среднее значение за период	52,57	56,17	230,34	1657,0	0,6	45,1	0,9	7,8	637,1	240,4	848,3	13,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,69	30,51	56,80									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	422	135	659	250	486