

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10.5 ЧАСОВЫМ  
ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В  
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
каша молочная пшеничная	150	4.7	8.8	19.5	0.09	0.46	0.05	0.67	0.11	0.10	101.95	25.88	106.08	0.63	171.39	8.79	0.00	0.00	189	2008
масло (порциями)	5	0.0	4.1	0.0	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
батон простой	30	2.7	0.3	16.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	7.10	10.49	27.46	0.62	46.63	1.23	0.00	0.00	к/к	к/к
какао с молоком	150	1.1	1.1	7.3	0.01	0.15	0.00	0.00	0.00	0.03	30.90	8.67	29.00	0.31	63.46	2.57	0.00	0.00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>8.5</b>	<b>14.4</b>	<b>43.1</b>	<b>0.13</b>	<b>0.60</b>	<b>0.09</b>	<b>0.78</b>	<b>0.18</b>	<b>0.16</b>	<b>140.55</b>	<b>45.04</b>	<b>163.49</b>	<b>1.56</b>	<b>282.22</b>	<b>12.59</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>2 завтрак</b>																				
банан	95	1.4	0.5	20.0	0.04	9.50	0.02	0.00	0.00	0.05	7.60	39.90	26.60	0.57	330.60	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>1.4</b>	<b>0.5</b>	<b>20.0</b>	<b>0.04</b>	<b>9.50</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>7.60</b>	<b>39.90</b>	<b>26.60</b>	<b>0.57</b>	<b>330.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>обед</b>																				
борщ со сметаной, говядиной	150/20	5.7	5.5	11.4	0.07	10.40	0.11	0.69	0.00	0.08	34.49	24.25	76.63	1.36	483.22	6.38	0.03	0.00	76	2008
тефтели из говядины	60	10.7	11.2	10.3	0.03	0.50	0.02	1.33	0.13	0.08	14.74	17.05	108.71	1.45	205.24	5.16	0.04	0.00	283	2008
салат из свеклы	60	0.9	2.0	5.1	0.01	2.40	0.00	0.92	0.00	0.02	21.64	11.98	23.59	0.77	172.85	4.20	0.01	0.00	33	2012
компот из смеси	150	0.1	0.5	9.2	0.00	7.20	0.02	0.93	0.00	0.00	8.02	3.78	0.73	0.11	18.09	0.00	0.00	0.00		
хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.3	0.04	0.00	0.00	0.62	0.00	0.01	6.51	9.33	23.76	0.57	40.54	0.00	0.00	0.00		
суп картофельный с	200	7.1	6.9	14.0	0.09	6.98	0.17	1.19	0.04	0.09	22.55	27.09	96.88	1.54	584.37	7.09	0.04	0.00	83	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>26.8</b>	<b>26.2</b>	<b>65.3</b>	<b>0.25</b>	<b>27.48</b>	<b>0.31</b>	<b>5.67</b>	<b>0.16</b>	<b>0.28</b>	<b>107.93</b>	<b>93.48</b>	<b>330.31</b>	<b>5.80</b>	<b>1 504.3</b>	<b>22.84</b>	<b>0.12</b>	<b>0.01</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																				
пряники	20	1.2	0.9	15.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	1.80	10.00	0.16	14.20	0.00	0.00	0.00		2008
кефир	150	4.5	1.5	6.0	0.06	1.05	0.00	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	199.50	0.15	219.00	0.00	0.03	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>170</b>	<b>5.7</b>	<b>2.4</b>	<b>21.0</b>	<b>0.08</b>	<b>1.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.26</b>	<b>182.20</b>	<b>22.80</b>	<b>209.50</b>	<b>0.31</b>	<b>233.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>УЖИН</b>																				
картофель отварной с луком	140	2.3	5.8	18.4	0.10	9.30	0.02	1.45	0.05	0.07	14.39	24.34	63.70	1.10	651.36	5.85	0.03	0.00	335	2008
салат из свежих помидоров и	40	0.4	2.1	1.6	0.02	13.12	0.05	0.97	0.00	0.02	7.34	6.38	13.65	0.41	83.58	1.09	0.00	0.00	23	2008
чай с сахаром, лимон	180	0.1	0.0	8.0	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	3.45	2.30	4.30	0.40	17.53	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
хлеб ржаной	30	1.5	0.2	9.7	0.03	0.00	0.00	0.52	0.00	0.02	3.82	4.03	18.46	0.85	32.06	1.32	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>4.4</b>	<b>8.0</b>	<b>37.8</b>	<b>0.16</b>	<b>22.91</b>	<b>0.06</b>	<b>2.94</b>	<b>0.05</b>	<b>0.11</b>	<b>28.99</b>	<b>37.06</b>	<b>100.11</b>	<b>2.75</b>	<b>784.52</b>	<b>8.27</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.8</b>	<b>51.5</b>	<b>187.2</b>	<b>0.65</b>	<b>61.55</b>	<b>0.49</b>	<b>9.39</b>	<b>0.39</b>	<b>0.86</b>	<b>467.27</b>	<b>238.27</b>	<b>830.00</b>	<b>10.99</b>	<b>3 134.8</b>	<b>43.69</b>	<b>0.20</b>	<b>0.01</b>		