Примерное десятидневное меню для детей с 10,5 часовым дневным пребыванием в ЦРР - детский сад "Дуниловский"
(возрастная категория - 3-7 лет)

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель
Декина Т.В.
13.04.2026

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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	4.40	13.20	2.30	0.20	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8.0	11.1	1.7	138.7	0.14	0.03	0.21	0.14	1.35	58.39	110.47	8.82	1.22	122.06	14.11	0.01	0.03	215	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/14	0.0	0.0	13.6	54.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.81	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	**324**	**11.2**	**15.2**	**22.2**	**254.9**	0.14	0.03	0.21	0.24	1.55	68.37	123.67	12.30	1.42	142.77	14.11	0.01	0.03		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	70	0.2	0.2	6.0	29.0	6.16	0.02	0.01	0.00	0.00	9.86	6.78	4.93	1.36	171.25	1.23	0.00	0.01	ТК №010	
Итого за прием пищи:	**70**	**0.2**	**0.2**	**6.0**	**29.0**	6.16	0.02	0.01	0.00	0.00	9.86	6.78	4.93	1.36	171.25	1.23	0.00	0.01		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0.2	0.0	0.4	2.6	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	4.16	4.32	2.52	0.12	28.20	0.00	0.00	0.00	ТК№017	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	5.0	8.0	7.2	125.8	9.07	0.05	0.06	0.20	0.00	38.75	64.98	20.12	1.14	318.04	5.20	0.00	0.03	67	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	8.8	4.6	10.5	119.0	0.09	0.06	0.05	0.00	0.00	25.28	128.70	30.76	0.97	225.93	68.25	0.01	0.29	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2.6	4.3	16.8	117.0	7.84	0.10	0.09	0.58	0.06	40.15	73.24	30.05	1.10	590.67	7.29	0.00	0.04	322	2012
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	17.5	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.03	4.40	1.84	0.00	0.49	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**620**	**18.5**	**17.2**	**65.0**	**495.6**	17.40	0.26	0.23	0.78	0.06	124.77	301.74	90.99	4.53	1 204.12	82.42	0.01	0.35		
Полдник																				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.7	18.8	123.8	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.00	90.99	20.69	0.48	191.44	9.90	0.00	0.00	397	2012
БИТОЧКИ РИСОВЫЕ СО СГУЩЁНКОЙ	100/20	4.6	4.8	34.8	200.9	0.20	0.04	0.11	0.02	0.09	85.65	105.87	23.66	0.61	148.08	4.55	0.00	0.02	199	2012
Итого за прием пищи:	**300**	**8.2**	**8.5**	**53.6**	**324.7**	0.77	0.07	0.23	0.04	0.09	203.65	196.86	44.35	1.09	339.52	14.45	0.00	0.02		
Всего за день:		**38.2**	**41.1**	**146.9**	**1 104.2**	24.47	0.38	0.68	1.06	1.71	406.65	629.04	152.57	8.40	1 857.66	112.21	0.03	0.40		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.6	3.3	10.3	85.5	0.06	0.03	0.03	0.03	0.00	83.79	58.45	5.78	0.29	26.40	0.00	0.00	0.00	3	2012
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	200	6.1	8.6	24.9	202.7	0.73	0.06	0.16	0.04	0.08	156.10	117.63	20.30	0.50	230.49	12.90	0.00	0.00	93	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180/14	2.8	2.8	19.2	114.0	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	98.94	74.33	15.10	0.26	145.73	8.10	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	**424**	**12.5**	**14.7**	**54.4**	**402.2**	1.26	0.12	0.29	0.09	0.08	338.83	250.41	41.18	1.05	402.63	21.00	0.01	0.01		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	140	0.7	0.2	13.8	60.7	3.34	0.00	0.08	0.08	0.00	6.30	18.90	15.09	0.31	212.80	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**140**	**0.7**	**0.2**	**13.8**	**60.7**	3.34	0.00	0.08	0.08	0.00	6.30	18.90	15.09	0.31	212.80	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	200	3.9	4.9	12.0	108.6	6.04	0.07	0.14	0.19	0.03	116.28	100.49	24.30	0.62	411.82	11.76	0.00	0.02	97	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	140	14.9	6.7	15.6	197.9	10.58	0.16	1.11	4.37	0.26	24.24	232.37	23.51	4.58	285.86	7.57	0.03	0.15	294	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	9.75	5.99	1.19	0.06	11.13	0.71	0.00	0.00	354	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.3	0.1	17.3	73.1	20.95	0.01	0.01	0.00	0.00	15.08	7.78	8.71	0.31	92.61	0.26	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.2	12.8	62.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	23.60	5.20	1.00	40.80	1.60	0.00	0.00	ТК №003	
Итого за прием пищи:	**580**	**21.5**	**13.1**	**59.6**	**464.0**	37.58	0.24	1.26	4.57	0.29	170.15	370.23	62.92	6.57	842.22	21.90	0.03	0.17		
Полдник																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180/10	2.5	2.8	14.4	93.4	0.47	0.02	0.09	0.01	0.00	97.32	64.80	11.26	0.07	132.11	8.10	0.00	0.00	430	2008
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	3.7	1.4	43.3	199.6	11.20	0.07	0.00	0.01	0.00	13.99	34.52	8.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	453	2008
Итого за прием пищи:	**260**	**6.3**	**4.2**	**57.7**	**293.1**	11.66	0.09	0.09	0.02	0.00	111.31	99.32	19.66	0.07	132.11	8.10	0.00	0.00		
Всего за день:		**41.0**	**32.1**	**185.5**	**1 220.0**	53.85	0.45	1.72	4.76	0.37	626.59	738.85	138.85	8.00	1 589.76	51.00	0.03	0.18		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/30	16.5	10.9	30.8	287.5	3.59	0.04	0.18	0.06	0.14	127.42	174.78	22.96	0.77	150.37	0.74	0.02	0.03	237	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180	3.1	3.4	18.9	119.1	0.57	0.03	0.11	0.02	0.00	114.30	79.25	13.55	0.23	163.30	9.72	0.00	0.00	394	2012
Итого за прием пищи:	**360**	**21.8**	**15.1**	**65.2**	**485.2**	4.16	0.10	0.30	0.08	0.14	247.42	273.53	40.41	1.29	341.26	10.46	0.02	0.03		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	70	1.1	0.4	14.7	67.2	2.80	0.00	0.07	0.00	0.00	5.04	17.64	26.46	0.35	243.60	0.00	0.00	0.00	ТК № 006	
Итого за прием пищи:	**70**	**1.1**	**0.4**	**14.7**	**67.2**	2.80	0.00	0.07	0.00	0.00	5.04	17.64	26.46	0.35	243.60	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.2	0.0	0.5	2.8	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	4.16	7.56	2.52	0.20	28.20	0.60	0.00	0.00	ТК№015	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	5.1	8.0	10.0	137.4	6.32	0.04	0.06	0.20	0.00	39.26	69.87	23.21	1.33	357.93	6.32	0.00	0.03	57	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/30	16.9	17.0	3.9	141.5	0.32	0.00	0.08	0.16	0.00	11.19	76.76	12.15	1.12	176.55	3.92	0.00	0.00	277	2012
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	120	2.3	7.3	12.5	125.8	12.56	0.05	0.05	0.02	0.05	31.23	40.87	16.97	0.91	330.84	3.64	0.00	0.02	406	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.4	0.2	19.2	87.2	48.00	0.01	0.03	0.10	0.00	14.02	1.84	3.46	0.32	6.96	0.00	0.00	0.00	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.2	12.8	62.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	23.60	5.20	1.00	40.80	1.60	0.00	0.00	ТК №003	
Итого за прием пищи:	**620**	**26.8**	**32.8**	**59.0**	**556.6**	68.00	0.10	0.22	0.48	0.05	104.67	220.50	63.51	4.88	941.28	16.09	0.00	0.05		
Полдник																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5.1	4.4	18.9	140.7	0.22	0.02	0.16	0.03	0.00	189.94	132.48	20.16	0.14	263.16	16.20	0.00	0.00	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**210**	**7.3**	**7.3**	**41.3**	**265.8**	0.22	0.05	0.18	0.03	0.00	198.64	159.48	26.16	0.77	296.16	16.20	0.00	0.00		
Всего за день:		**57.0**	**55.5**	**180.1**	**1 374.8**	75.18	0.25	0.77	0.59	0.18	555.76	671.15	156.54	7.30	1 822.30	42.75	0.02	0.07		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.6	0.6	17.6	80.8	4.00	0.02	0.01	0.00	0.00	6.00	14.60	4.00	0.25	32.40	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5.2	7.6	22.6	179.7	0.58	0.05	0.13	0.04	0.07	123.70	97.22	16.53	0.30	190.64	10.08	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.8	18.8	125.2	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.78	93.64	22.25	0.56	198.05	9.94	0.00	0.00	ТКН№043	
Итого за прием пищи:	**410**	**10.4**	**12.0**	**59.0**	**385.6**	5.16	0.10	0.25	0.06	0.07	248.49	205.46	42.78	1.11	421.09	20.02	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	140	0.7	0.2	13.8	60.7	1.09	0.00	0.00	0.00	0.00	8.79	8.79	5.06	1.79	168.00	1.40	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**140**	**0.7**	**0.2**	**13.8**	**60.7**	1.09	0.00	0.00	0.00	0.00	8.79	8.79	5.06	1.79	168.00	1.40	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6.1	6.0	14.2	135.3	7.17	0.09	0.08	0.17	0.03	22.12	88.51	26.80	1.44	577.86	6.60	0.00	0.04	83	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8.3	5.7	5.9	108.7	0.20	0.05	0.07	0.02	0.09	43.64	118.51	25.11	0.49	223.89	66.43	0.01	0.27	269	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4.9	4.7	22.0	149.5	0.00	0.13	0.07	0.02	0.06	15.91	107.74	72.43	2.54	151.54	1.31	0.00	0.01	323	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВНАННЫЙ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.87	0.00	1.75	0.00	0.58	0.00	0.00	0.00	ТКН№035	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.81	23.65	5.21	1.01	40.88	1.61	0.00	0.00	ТК №003	
Итого за прием пищи:	**610**	**21.3**	**16.6**	**54.8**	**454.7**	7.37	0.27	0.23	0.21	0.18	94.36	338.41	131.30	5.47	994.76	75.94	0.01	0.32		
Полдник																				
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНЕМ САХАРА	180	0.1	0.0	7.9	31.7	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	10.08	2.22	3.10	0.23	8.32	0.00	0.00	0.00	394	2012
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	70	4.4	8.8	37.4	246.0	0.04	0.05	0.03	0.04	0.17	15.27	38.19	6.35	0.39	60.21	1.56	0.01	0.01	483	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**4.4**	**8.8**	**45.3**	**277.7**	0.05	0.05	0.03	0.04	0.17	25.35	40.41	9.45	0.62	68.53	1.56	0.01	0.01		
Всего за день:		**36.9**	**37.6**	**172.9**	**1 178.7**	13.66	0.42	0.51	0.31	0.43	376.99	593.07	188.59	8.99	1 652. 38	98.92	0.02	0.33		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.00	0.02	0.02	0.07	0.15	5.00	14.90	2.60	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	6.0	9.0	24.8	205.5	0.78	0.08	0.17	0.05	0.08	159.03	143.50	29.07	0.50	251.08	14.09	0.00	0.01	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/12	0.0	0.0	13.6	54.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.58	0.00	1.18	0.00	0.81	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	**422**	**7.6**	**17.8**	**48.7**	**386.9**	0.78	0.10	0.18	0.12	0.23	169.61	158.40	32.85	0.72	271.79	14.09	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	70	0.3	0.2	7.2	32.9	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	11.99	10.08	7.56	1.26	108.50	0.70	0.00	0.00	ТК №002	
Итого за прием пищи:	**70**	**0.3**	**0.2**	**7.2**	**32.9**	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	11.99	10.08	7.56	1.26	108.50	0.70	0.00	0.00		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	1.7	3.2	4.0	52.0	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	18.01	22.41	10.80	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	56	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	200	6.5	7.8	15.3	157.8	0.92	0.05	0.04	0.23	0.08	26.82	56.36	13.66	0.82	123.52	2.07	0.00	0.04	105	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	12.9	13.5	23.6	267.4	11.09	0.15	0.14	0.02	0.06	23.85	166.73	41.21	2.70	961.18	10.88	0.00	0.07	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.5	1.5	1.9	27.4	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	9.59	6.78	1.23	0.04	13.80	0.93	0.00	0.00	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.4	0.0	7.0	102.0	0.30	0.00	0.00	0.10	0.00	33.50	23.70	18.60	0.50	309.90	0.00	0.00	0.00	ТК№044	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.81	23.65	5.21	1.01	40.88	1.61	0.00	0.00	ТК №003	
Итого за прием пищи:	**650**	**23.9**	**26.2**	**64.6**	**667.8**	12.33	0.22	0.20	0.37	0.14	116.58	299.63	90.72	5.79	1 449.28	15.49	0.01	0.10		
Полдник																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	2.6	2.8	12.0	84.1	0.48	0.02	0.09	0.01	0.00	97.02	67.02	12.10	0.30	139.36	8.10	0.00	0.00	394	2012
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ	70/30	3.4	3.8	37.1	195.5	0.06	0.03	0.04	0.02	0.18	14.71	38.79	8.94	0.81	84.95	1.61	0.00	0.01	204	2008
Итого за прием пищи:	**280**	**6.0**	**6.6**	**49.0**	**279.5**	0.54	0.06	0.13	0.03	0.18	111.74	105.81	21.04	1.11	224.31	9.71	0.00	0.01		
Всего за день:		**37.8**	**50.9**	**169.6**	**1 367.2**	15.05	0.37	0.51	0.52	0.54	409.92	573.91	152.16	8.88	2 053.88	39.99	0.01	0.12		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.6	3.3	10.3	85.5	0.06	0.03	0.03	0.03	0.00	83.79	58.45	5.78	0.29	26.40	0.00	0.00	0.00	2	2012
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.0	8.4	21.3	181.8	0.51	0.07	0.12	0.04	0.10	113.18	118.66	22.42	0.89	190.11	8.83	0.01	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180/12	2.8	2.8	18.9	112.5	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	98.43	72.42	14.29	0.22	143.02	8.10	0.00	0.00	ТКN№028	
Итого за прием пищи:	**422**	**11.4**	**14.5**	**50.5**	**379.8**	1.04	0.13	0.25	0.09	0.10	295.41	249.53	42.49	1.41	359.52	16.93	0.01	0.00		
II Завтрак																				
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	19.6	79.9	0.90	0.01	0.00	0.00	0.00	11.15	2.23	3.30	0.45	63.65	0.45	0.00	0.00	438	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0.1**	**0.1**	**19.6**	**79.9**	0.90	0.01	0.00	0.00	0.00	11.15	2.23	3.30	0.45	63.65	0.45	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180/10	9.2	6.2	24.5	190.6	3.37	0.15	0.07	0.18	0.00	34.41	98.47	30.43	2.02	426.42	4.50	0.00	0.03	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	8.2	3.5	5.3	85.9	0.09	0.05	0.07	0.03	0.19	24.04	109.70	23.21	0.57	198.46	65.15	0.01	0.27	263	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4.9	4.9	22.0	151.0	0.00	0.13	0.07	0.02	0.07	15.93	107.77	72.43	2.54	151.57	1.31	0.00	0.01	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.2	0.1	19.1	80.0	19.40	0.01	0.01	0.00	0.00	14.49	7.20	8.17	0.28	85.88	0.24	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.81	23.65	5.21	1.01	40.88	1.61	0.00	0.00	ТК №003	
Итого за прием пищи:	**600**	**24.5**	**14.9**	**83.6**	**568.7**	22.86	0.33	0.22	0.24	0.26	93.68	346.79	139.45	6.41	903.22	72.81	0.01	0.31		
Полдник																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5.2	4.5	17.5	137.1	0.54	0.04	0.23	0.05	0.00	223.40	165.60	25.20	0.18	263.10	16.20	0.00	0.00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**210**	**7.5**	**7.4**	**39.9**	**262.2**	0.54	0.06	0.25	0.05	0.00	232.10	192.60	31.20	0.81	296.10	16.20	0.00	0.00		
Всего за день:		**43.4**	**36.9**	**193.6**	**1 290.6**	25.34	0.52	0.73	0.38	0.36	632.33	791.15	216.44	9.08	1 622. 49	106.39	0.02	0.32		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
МАКАРОННИК	170	6.2	6.6	39.9	243.6	0.00	0.07	0.05	0.04	0.24	19.41	59.15	12.10	1.24	79.59	2.00	0.01	0.01	212	2008
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180/12	3.7	3.8	18.8	125.2	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.78	93.64	22.25	0.56	198.05	9.94	0.00	0.00	ТК№043	
Итого за прием пищи:	**392**	**12.1**	**11.2**	**74.1**	**447.4**	0.57	0.13	0.17	0.06	0.24	143.90	172.29	38.25	2.10	305.24	11.94	0.01	0.01		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	70	0.2	0.2	6.0	29.0	6.16	0.02	0.01	0.00	0.00	9.86	6.78	4.93	1.36	171.25	1.23	0.00	0.01	ТК №002	
Итого за прием пищи:	**70**	**0.2**	**0.2**	**6.0**	**29.0**	6.16	0.02	0.01	0.00	0.00	9.86	6.78	4.93	1.36	171.25	1.23	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0.3	0.0	2.4	24.8	0.90	0.00	0.00	0.36	0.00	9.36	9.42	6.54	0.48	69.12	1.08	0.00	0.00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	5.7	8.1	11.4	146.2	4.26	0.06	0.07	0.14	0.00	28.10	76.75	21.63	1.14	390.13	5.28	0.00	0.03	76	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.5	4.4	16.4	115.9	7.93	0.09	0.08	0.03	0.06	32.62	66.71	22.66	0.93	585.43	6.69	0.00	0.03	335	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	11.2	12.5	10.5	198.5	0.00	0.05	0.07	0.00	0.00	12.14	108.19	17.31	1.75	203.67	3.73	0.00	0.03	272	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.4	0.1	24.1	99.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	20.63	20.90	8.46	0.49	150.34	0.00	0.00	0.00	ТК№045	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.3	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.78	23.54	5.19	1.00	40.69	1.59	0.00	0.00	ТК №003	
Итого за прием пищи:	**630**	**21.4**	**25.4**	**77.4**	**645.9**	13.08	0.22	0.23	0.52	0.06	107.64	305.51	81.79	5.80	1 439.39	18.37	0.00	0.08		
Полдник																				
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180/8	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.47	0.00	1.18	0.00	0.63	0.00	0.00	0.00	430	2008
ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	70/30	4.7	4.2	50.4	255.1	4.80	0.06	0.04	0.01	0.04	17.49	42.67	10.70	0.60	100.18	1.02	0.01	0.01	444	2008
Итого за прием пищи:	**288**	**4.7**	**4.2**	**58.1**	**286.0**	4.80	0.06	0.04	0.01	0.04	22.96	42.67	11.88	0.60	100.81	1.02	0.01	0.01		
Всего за день:		**38.4**	**41.1**	**215.7**	**1 408.3**	24.62	0.43	0.46	0.60	0.35	284.35	527.24	136.85	9.85	2 016.69	32.55	0.02	0.11		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНКОЙ	120/30	21.3	15.7	38.8	385.7	0.32	0.06	0.30	0.06	0.10	226.33	250.68	29.69	0.56	242.14	3.09	0.03	0.04	231	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.9	16.0	100.9	0.49	0.02	0.10	0.01	0.00	98.27	69.21	12.43	0.37	144.78	8.28	0.00	0.00	ТК№040	
Итого за прием пищи:	**350**	**25.5**	**19.1**	**65.1**	**539.1**	0.81	0.10	0.41	0.08	0.10	328.40	332.89	44.72	1.13	405.32	11.37	0.03	0.04		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	140	0.7	0.2	13.8	60.7	2.26	0.00	0.08	0.31	0.00	25.20	22.71	12.60	0.31	343.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**140**	**0.7**	**0.2**	**13.8**	**60.7**	2.26	0.00	0.08	0.31	0.00	25.20	22.71	12.60	0.31	343.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.2	0.0	0.5	2.8	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	4.16	7.56	2.52	0.20	28.20	0.60	0.00	0.00	ТК№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	7.5	8.3	15.7	172.5	7.92	0.11	0.10	0.18	0.01	33.54	97.92	28.86	1.30	621.02	7.26	0.00	0.06	77	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13.4	8.7	2.3	157.0	10.13	0.15	1.14	4.66	0.09	16.81	195.22	12.93	4.26	223.46	4.84	0.02	0.14	256	2008
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	100	2.9	9.9	17.2	171.5	9.06	0.08	0.06	0.38	0.05	33.50	67.02	26.51	1.32	401.80	4.57	0.00	0.03	158	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	19.6	79.9	0.90	0.01	0.00	0.00	0.00	11.15	2.23	3.30	0.45	63.65	0.45	0.00	0.00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.81	23.65	5.21	1.01	40.88	1.61	0.00	0.00	ТК №003	
Итого за прием пищи:	**620**	**26.1**	**27.2**	**68.1**	**644.9**	28.81	0.34	1.31	5.23	0.14	103.96	393.60	79.33	8.53	1 379.01	19.33	0.02	0.23		
Полдник																				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.4	0.2	20.1	91.1	48.00	0.01	0.03	0.10	0.00	14.04	1.84	3.46	0.32	6.99	0.00	0.00	0.00	398	2012
ПУДИНГ ПШЕННЫЙ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	100/30	5.8	7.1	51.9	293.4	4.93	0.11	0.08	0.05	0.30	54.87	110.95	33.29	1.39	168.26	5.83	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	**310**	**6.2**	**7.3**	**72.0**	**384.5**	52.93	0.12	0.11	0.15	0.30	68.91	112.79	36.75	1.72	175.25	5.83	0.00	0.01		
Всего за день:		**58.5**	**53.8**	**219.0**	**1 629.2**	84.82	0.56	1.90	5.76	0.54	526.47	861.99	173.40	11.69	2 302.58	36.52	0.06	0.28		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.6	0.6	17.6	80.8	4.00	0.02	0.01	0.00	0.00	6.00	14.60	4.00	0.25	32.40	0.00	0.00	0.00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5.5	8.6	19.9	180.2	0.57	0.10	0.14	0.04	0.08	127.48	139.54	36.30	0.84	227.71	11.10	0.00	0.01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180/12	3.3	3.4	19.8	124.2	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	118.83	86.82	16.53	0.24	172.22	9.90	0.00	0.00	ТК№028	
Итого за прием пищи:	**422**	**10.4**	**12.6**	**57.3**	**385.2**	5.14	0.15	0.26	0.06	0.08	252.31	240.96	56.83	1.33	432.33	21.00	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	70	1.1	0.4	14.7	67.3	7.01	0.03	0.04	0.02	0.00	5.61	19.63	29.44	0.42	243.95	0.00	0.00	0.00	ТК № 006	
Итого за прием пищи:	**70**	**1.1**	**0.4**	**14.7**	**67.3**	7.01	0.03	0.04	0.02	0.00	5.61	19.63	29.44	0.42	243.95	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С МЯСОМ КУРЫ СО СМЕТАНОЙ	200/20/10	7.0	6.8	10.6	131.9	6.60	0.07	0.06	0.17	0.00	32.91	78.56	23.10	1.06	286.70	3.94	0.00	0.05	94	2008
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ С ПОДЛИВОЙ	130/30	14.1	18.1	23.2	311.6	1.34	0.06	0.08	0.02	0.03	20.22	147.83	26.60	1.95	290.50	5.88	0.01	0.05	284	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	0.00	1.62	0.00	0.49	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.81	23.65	5.21	1.01	40.88	1.61	0.00	0.00	ТК №003	
Итого за прием пищи:	**600**	**23.2**	**25.0**	**46.6**	**504.8**	7.95	0.13	0.14	0.19	0.03	65.23	250.05	56.53	4.02	618.57	11.42	0.01	0.10		
Полдник																				
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.3	0.1	20.9	87.0	0.17	0.00	0.01	0.00	0.00	18.82	10.46	14.74	0.38	121.99	0.00	0.00	0.00	401	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯЙЦОМ	70	4.4	5.2	27.4	174.2	0.00	0.05	0.03	0.02	0.12	14.03	36.66	6.20	0.46	52.27	1.29	0.01	0.01	451	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**4.7**	**5.3**	**48.3**	**261.2**	0.17	0.05	0.04	0.02	0.12	32.85	47.11	20.94	0.84	174.26	1.29	0.01	0.01		
Всего за день:		**39.3**	**43.4**	**166.9**	**1 218.4**	20.27	0.36	0.48	0.29	0.23	356.00	557.75	163.74	6.61	1 469.11	33.71	0.02	0.11		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.00	0.02	0.02	0.07	0.15	5.00	14.90	2.60	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.6	7.6	24.8	191.0	1.30	0.11	0.14	0.06	0.06	114.13	148.53	38.04	1.02	242.13	9.00	0.01	0.02	416	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/12	0.1	0.0	13.7	55.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.91	2.97	3.33	0.30	10.92	0.00	0.00	0.00	ТК№035	
Итого за прием пищи:	**422**	**7.3**	**16.5**	**48.8**	**373.3**	1.32	0.13	0.16	0.13	0.21	129.04	166.39	43.97	1.54	272.96	9.00	0.01	0.02		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	140	0.7	0.2	13.8	60.7	3.34	0.00	0.08	0.08	0.00	6.30	18.90	15.09	0.31	212.80	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**140**	**0.7**	**0.2**	**13.8**	**60.7**	3.34	0.00	0.08	0.08	0.00	6.30	18.90	15.09	0.31	212.80	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	190	6.9	2.6	12.6	101.3	5.52	0.06	0.07	0.27	0.04	23.67	44.08	20.14	0.72	352.40	3.51	0.00	0.03	87	2012
СУФЛЕ МЯСНОЕ	70	10.8	13.3	2.1	171.5	0.43	0.03	0.11	0.06	0.29	30.30	96.27	10.31	0.93	135.65	6.73	0.01	0.06	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.7	4.6	30.1	180.5	0.00	0.06	0.02	0.02	0.08	11.01	35.82	6.51	0.82	54.95	0.66	0.01	0.01	205	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.6	54.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.91	0.00	1.70	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.2	12.8	62.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	23.60	5.20	1.00	40.80	1.60	0.00	0.00	ТК №003	
Итого за прием пищи:	**600**	**24.4**	**20.7**	**71.1**	**569.5**	5.95	0.15	0.19	0.35	0.41	77.69	199.77	43.87	3.48	584.79	12.49	0.02	0.09		
Полдник																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5.0	4.5	8.1	101.7	1.26	0.05	0.31	0.05	0.00	216.00	171.00	25.20	0.00	262.80	0.00	0.00	0.04		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**210**	**7.3**	**7.4**	**30.4**	**226.8**	1.26	0.08	0.32	0.05	0.00	224.70	198.00	31.20	0.63	295.80	0.00	0.00	0.04		
Всего за день:		**39.7**	**44.8**	**164.2**	**1 230.3**	11.87	0.36	0.75	0.61	0.62	437.73	583.07	134.14	5.95	1 366. 34	21.49	0.03	0.15		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	430,2	437,2	1814,4	13021,6	349.13	4.12	8.52	14.88	5.31	4 612.79	6 527.23	1 613.28	84.74	17 753.20	575.52	0.26	2.07
Среднее значение за период	43.0	43.7	181.4	1 302.2	34.91	0.41	0.85	1.49	0.53	461.28	652.72	161.33	8.47	1 775.32	57.55	0.03	0.21
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.2	30.2	56.6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	395	109	613	257