ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ. УТВЕРЖДАЮ:
СООТВЕТСТВУЕТ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ НОРМАМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

ЦРР – детский сад „Дуниловский" Руководитель Дегина Г.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		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	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
ЧАЙ С САХАРОМ	170/12	0.0	0.0	12.4	49.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	7.85	1.36	2.24	0.14	5.45	0.00	0.00	0.00	ТК№038	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9.5	12.5	1.8	157.4	0.14	0.04	0.25	0.16	1.62	61.13	128.67	9.81	1.44	139.11	16.56	0.02	0.03	215	2012
Итого за прием пищи:	**312**	**12.7**	**16.6**	**21.2**	**269.1**	0.15	0.04	0.25	0.26	1.82	73.38	143.23	14.35	1.78	164.46	16.56	0.02	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		
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	4.15	4.30	2.50	0.10	28.20	0.00	0.00	0.00		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10	1.7	2.5	4.6	48.5	13.33	0.03	0.00	0.12	0.00	21.21	28.49	12.73	0.49	0.00	0.00	0.00	0.00	84	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	8.5	4.8	2.1	86.0	0.25	0.04	0.06	0.03	0.18	27.53	108.06	14.79	0.38	186.39	64.33	0.01	0.29	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2.2	3.8	14.2	100.4	6.60	0.08	0.08	0.48	0.06	32.53	61.32	25.10	0.92	496.81	6.13	0.00	0.03	322	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА	160	0.1	0.0	22.7	91.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	10.74	5.44	2.64	0.17	26.26	0.00	0.00	0.00	383	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**520**	**13.9**	**11.3**	**52.5**	**369.6**	20.62	0.19	0.16	0.63	0.24	99.76	225.00	61.55	2.86	764.85	71.58	0.01	0.32		
Полдник																				
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3.3	3.4	13.0	96.6	0.51	0.03	0.11	0.02	0.00	105.66	83.67	20.04	0.51	177.04	8.84	0.00	0.00	397	2012
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РИСОВЫЕ СО СГУЩЁНКОЙ	80/20	4.4	3.4	28.2	161.8	0.25	0.03	0.12	0.03	0.16	90.95	97.67	19.64	0.40	143.89	6.03	0.00	0.02	206	2008
Итого за прием пищи:	**260**	**7.7**	**6.8**	**41.2**	**258.4**	0.76	0.06	0.23	0.04	0.16	196.62	181.35	39.67	0.91	320.93	14.87	0.00	0.02		
Всего за день:		**34.6**	**35.0**	**120.9**	**926.1**	27.69	0.31	0.65	0.93	2.22	379.61	556.36	120.51	6.90	1 421.49	104.24	0.03	0.38		

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	E, мг	
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.6	6.3	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	170	3.8	3.9	14.5	109.6	0.44	0.04	0.09	0.02	0.02	92.09	72.06	12.12	0.32	141.29	7.85	0.00	0.00	112	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2.4	2.6	8.9	69.8	0.44	0.02	0.09	0.01	0.00	90.31	61.20	10.30	0.07	124.51	7.65	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**370**	**9.9**	**9.8**	**33.8**	**265.0**	0.95	0.09	0.22	0.06	0.02	266.19	191.71	28.21	0.67	292.20	15.50	0.01	0.01		
II Завтрак																			
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	120	0.6	0.2	11.8	52.0	2.88	0.00	0.08	0.08	0.00	5.44	16.24	12.96	0.24	182.40	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**120**	**0.6**	**0.2**	**11.8**	**52.0**	2.88	0.00	0.08	0.08	0.00	5.44	16.24	12.96	0.24	182.40	0.00	0.00	0.00		
Обед																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	160	3.6	3.4	10.4	87.9	5.95	0.06	0.12	0.15	0.02	105.16	89.17	19.85	0.42	369.08	10.56	0.00	0.01	97	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130	16.8	6.8	14.5	204.4	12.06	0.18	1.29	5.12	0.24	21.08	257.88	24.10	5.18	312.46	8.11	0.03	0.17	294	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	7.43	5.52	1.05	0.04	11.07	0.71	0.00	0.00	354	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	160	0.2	0.1	17.2	72.2	19.20	0.01	0.01	0.00	0.00	13.67	7.13	7.94	0.28	84.90	0.24	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	15.73	3.47	0.67	27.20	1.07	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**500**	**22.4**	**11.7**	**52.4**	**428.2**	37.23	0.25	1.43	5.28	0.26	150.53	375.43	56.42	6.59	804.70	20.68	0.03	0.19		
Полдник																			
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	5.80	18.00	4.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00		2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4.5	2.5	6.0	46.5	0.40	0.10	0.20	0.00	0.00	153.00	114.00	16.80	0.20	219.00	13.50	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**170**	**6.0**	**4.5**	**20.9**	**129.9**	0.40	0.12	0.21	0.00	0.00	158.80	132.00	20.80	0.62	241.00	13.50	0.00	0.00		
Всего за день:		**38.9**	**26.1**	**118.9**	**875.1**	41.45	0.45	1.94	5.43	0.28	580.96	715.38	118.38	8.13	1 520.29	49.69	0.04	0.19		

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		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	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	2	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/20	16.7	11.5	30.1	293.6	3.38	0.04	0.19	0.06	0.14	131.30	178.34	23.23	0.77	153.83	1.09	0.02	0.03	237	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.6	2.6	14.8	93.9	0.44	0.03	0.09	0.01	0.00	92.94	68.51	13.54	0.21	135.13	7.65	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**330**	**20.8**	**14.7**	**55.2**	**439.8**	3.82	0.09	0.29	0.08	0.14	228.04	259.85	39.37	1.18	307.36	8.74	0.02	0.03		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	70	1.1	0.4	14.7	56.0	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		
Итого за прием пищи:	**70**	**1.1**	**0.4**	**14.7**	**56.0**	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	4.15	7.55	2.50	0.20	28.20	0.60	0.00	0.00		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10	1.4	4.5	7.8	81.8	4.95	0.03	0.03	0.17	0.00	32.38	33.43	15.87	0.74	226.44	4.10	0.00	0.02	57	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/30	15.1	15.2	3.5	124.0	0.60	0.00	0.10	0.30	0.00	18.00	136.80	21.50	2.10	314.90	6.80	0.00	0.00	277	2012
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	110	2.1	4.5	11.4	95.3	11.52	0.05	0.04	0.00	0.00	25.63	36.49	15.40	0.81	302.99	3.34	0.00	0.02	406	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	160	0.5	0.2	14.7	72.7	64.00	0.01	0.04	0.13	0.00	15.25	2.45	3.89	0.43	8.70	0.00	0.00	0.00	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	15.73	3.47	0.67	27.20	1.07	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**550**	**20.6**	**24.6**	**46.4**	**417.9**	81.87	0.09	0.21	0.60	0.00	98.61	232.46	62.62	4.94	908.43	15.90	0.00	0.03		
Полдник																				
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА С МОЛОКОМ	160	2.4	2.6	14.2	90.6	0.45	0.02	0.09	0.01	0.00	89.80	62.26	10.83	0.21	128.70	7.60	0.00	0.00	394	2012
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	2.7	1.0	30.9	142.3	7.98	0.05	0.00	0.01	0.00	9.98	24.61	5.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	453	2008
Итого за прием пищи:	**210**	**5.1**	**3.6**	**45.1**	**233.0**	8.43	0.07	0.09	0.02	0.00	99.78	86.87	16.81	0.21	128.70	7.60	0.00	0.00		
Всего за день:		**47.5**	**43.2**	**161.3**	**1 146.7**	96.92	0.24	0.66	0.70	0.14	431.47	596.82	145.27	6.68	1 588.08	32.24	0.02	0.06		

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		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	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	170	4.9	7.2	24.4	181.2	0.43	0.05	0.10	0.04	0.08	94.67	80.62	14.06	0.32	155.64	7.50	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3.5	3.6	10.5	89.0	0.54	0.03	0.11	0.02	0.00	111.72	88.37	21.10	0.54	186.79	9.35	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**370**	**9.9**	**11.3**	**52.4**	**351.0**	4.97	0.10	0.22	0.06	0.08	212.39	183.59	39.16	1.11	374.84	16.85	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	120	0.6	0.1	12.1	51.6	2.40	0.01	0.01	0.00	0.00	8.40	8.40	4.80	1.68	144.00	1.20	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**120**	**0.6**	**0.1**	**12.1**	**51.6**	2.40	0.01	0.01	0.00	0.00	8.40	8.40	4.80	1.68	144.00	1.20	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	160	4.9	4.8	11.4	108.4	5.73	0.07	0.07	0.13	0.02	17.69	70.85	21.45	1.15	462.44	5.28	0.00	0.03	83	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7.7	4.4	4.7	89.2	0.21	0.04	0.05	0.03	0.15	23.18	95.65	13.48	0.36	166.12	56.73	0.01	0.26	269	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6.3	5.1	28.4	184.5	0.00	0.15	0.00	0.03	0.00	13.54	148.98	99.88	3.39	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	160	0.2	0.0	20.6	84.0	10.40	0.01	0.00	0.00	0.00	6.40	4.00	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.21	15.77	3.47	0.67	27.26	1.07	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**510**	**20.4**	**14.4**	**73.6**	**507.4**	16.34	0.27	0.12	0.19	0.17	64.02	335.24	140.68	5.57	655.82	63.08	0.01	0.29		
Полдник																				
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	50	3.3	5.8	33.0	197.7	0.03	0.04	0.02	0.01	0.04	11.65	28.94	4.91	0.30	45.77	1.27	0.01	0.01	496	2012
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНГИЕМ САХАРА	170/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.24	0.00	1.12	0.00	0.67	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	**230**	**3.3**	**5.8**	**42.7**	**236.4**	0.03	0.04	0.02	0.01	0.04	16.89	28.94	6.04	0.30	46.44	1.27	0.01	0.01		
Всего за день:		**34.2**	**31.6**	**180.8**	**1 146.3**	23.74	0.42	0.37	0.25	0.30	301.69	556.17	190.67	8.65	1 221.09	82.40	0.02	0.30		

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_2, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/10	1.5	8.6	10.4	125.0	0.00	0.02	0.01	0.04	0.15	4.82	14.52	2.60	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	170	5.1	8.3	22.7	187.4	0.66	0.07	0.14	0.04	0.08	135.16	122.08	24.70	0.42	213.59	11.98	0.00	0.01	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0.0	0.0	9.6	38.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.70	0.00	0.78	0.00	0.55	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**370**	**6.7**	**16.9**	**42.7**	**350.9**	0.66	0.09	0.16	0.09	0.23	143.68	136.60	28.08	0.64	234.04	11.98	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	70	0.3	0.2	6.5	29.6	3.15	0.01	0.02	0.00	0.00	11.97	10.08	7.56	1.26	97.65	0.63	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	**70**	**0.3**	**0.2**	**6.5**	**29.6**	3.15	0.01	0.02	0.00	0.00	11.97	10.08	7.56	1.26	97.65	0.63	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0.5	1.7	0.9	27.4	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.68	0.38	0.00	5.18	0.15	0.00	0.00	33	2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	160	6.8	7.8	13.6	152.2	0.86	0.05	0.04	0.21	0.07	21.87	56.85	12.85	0.77	123.11	2.07	0.00	0.04	105	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	140	5.9	8.4	9.3	209.1	11.11	0.19	0.19	0.00	0.00	20.54	153.57	39.40	2.52	939.25	10.36	0.00	0.00	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	0.8	1.2	14.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	3.80	0.70	0.00	7.30	0.50	0.00	0.00	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	160	0.3	0.0	6.2	90.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.72	0.00	1.49	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	15.73	3.47	0.67	27.20	1.07	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**530**	**15.1**	**18.9**	**39.8**	**535.6**	12.05	0.23	0.23	0.21	0.07	58.13	230.63	58.29	3.96	1 102.78	14.15	0.00	0.04		
Полдник																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ С САХАРОМ	160	2.7	3.0	14.7	97.4	0.51	0.02	0.10	0.02	0.00	101.64	70.61	12.13	0.22	145.64	8.64	0.00	0.00	394	2012
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ	50/20	1.9	2.3	23.8	122.8	0.03	0.02	0.01	0.00	0.00	7.54	19.96	5.88	0.44	47.35	0.00	0.00	0.00	204	2008
Итого за прием пищи:	**230**	**4.6**	**5.3**	**38.6**	**220.2**	0.54	0.05	0.11	0.02	0.00	109.18	90.57	18.00	0.65	192.98	8.64	0.00	0.00		
Всего за день:		**26.7**	**41.2**	**127.5**	**1 136.3**	16.40	0.38	0.52	0.31	0.29	322.96	467.88	111.93	6.51	1 627.45	35.39	0.01	0.05		

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	3.5	3.2	10.3	84.5	0.03	0.02	0.03	0.02	0.00	71.79	49.36	5.15	0.27	26.40	0.00	0.00	0.00	2	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	6.0	7.3	28.7	205.4	0.43	0.10	0.12	0.04	0.08	101.96	138.55	27.73	1.40	198.42	7.50	0.02	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.6	2.6	14.2	91.6	0.44	0.03	0.09	0.01	0.00	92.93	68.51	13.54	0.21	135.11	7.65	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**370**	**12.2**	**13.1**	**53.2**	**381.5**	0.90	0.15	0.24	0.07	0.08	266.68	256.42	46.42	1.88	359.93	15.15	0.02	0.00		
II Завтрак																				
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0.1	0.1	22.4	91.8	2.55	0.01	0.00	0.00	0.00	4.25	2.55	1.70	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008
Итого за прием пищи:	**170**	**0.1**	**0.1**	**22.4**	**91.8**	2.55	0.01	0.00	0.00	0.00	4.25	2.55	1.70	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2.7	3.4	15.0	125.1	2.80	0.10	0.00	0.20	0.00	25.90	56.90	22.00	1.40	298.60	2.70	0.00	0.00	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	50	6.9	2.4	3.8	64.9	0.08	0.04	0.05	0.02	0.13	17.83	93.09	19.99	0.44	171.41	57.21	0.01	0.24	263	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6.3	5.1	28.4	184.5	0.00	0.15	0.00	0.03	0.00	13.54	148.98	99.88	3.39	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	160	0.2	0.1	17.2	72.2	19.20	0.01	0.01	0.00	0.00	13.67	7.13	7.94	0.28	84.90	0.24	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	15.73	3.47	0.67	27.20	1.07	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**500**	**17.5**	**11.2**	**72.9**	**488.0**	22.08	0.30	0.06	0.25	0.13	74.15	321.82	153.28	6.17	582.10	61.22	0.01	0.24		
Полдник																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	120	4.0	0.1	5.3	41.3	1.33	0.05	0.00	0.00	0.00	167.91	130.60	19.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	2.8	3.6	14.9	99.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	16.20	3.60	0.40	22.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**140**	**6.8**	**3.7**	**20.2**	**140.8**	1.33	0.05	0.00	0.00	0.00	173.11	146.80	23.59	0.40	22.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**36.5**	**28.1**	**168.7**	**1 102.0**	26.86	0.51	0.30	0.32	0.21	518.19	727.59	224.98	9.30	964.03	76.36	0.03	0.24		

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	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																				
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	1	2012
МАКАРОННИК	170	6.9	8.9	44.5	285.9	0.00	0.08	0.05	0.04	0.23	20.32	62.83	12.61	1.33	86.41	2.11	0.01	0.01	209	2012
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	170	3.5	3.6	14.1	103.3	0.54	0.03	0.11	0.02	0.00	111.78	88.37	21.10	0.54	186.90	9.35	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**360**	**11.8**	**13.1**	**68.8**	**441.6**	0.54	0.13	0.16	0.05	0.23	135.90	164.19	36.31	2.07	291.72	11.46	0.01	0.01		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	70	0.3	0.2	6.5	29.6	3.15	0.01	0.02	0.00	0.00	11.97	10.08	7.56	1.26	97.65	0.63	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	**70**	**0.3**	**0.2**	**6.5**	**29.6**	3.15	0.01	0.02	0.00	0.00	11.97	10.08	7.56	1.26	97.65	0.63	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0.3	0.0	2.4	24.8	0.83	0.00	0.00	0.30	0.00	9.15	9.15	6.45	0.45	68.48	1.13	0.00	0.00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	4.1	3.4	3.0	107.0	4.00	0.10	0.00	0.10	0.00	21.70	65.70	18.40	1.10	348.80	4.40	0.00	0.00	76	2012
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	8.2	8.6	8.2	142.7	0.33	0.04	0.06	0.03	0.03	23.13	79.77	12.48	0.93	115.85	3.40	0.01	0.04	305	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.3	4.0	15.7	108.2	7.61	0.09	0.08	0.02	0.06	25.70	61.59	21.33	0.87	559.16	6.19	0.00	0.03	321	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	160	0.3	0.0	6.2	90.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.72	0.00	1.49	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.9	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.19	15.69	3.46	0.67	27.13	1.06	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**540**	**16.1**	**16.2**	**43.9**	**514.1**	12.77	0.23	0.14	0.45	0.08	89.59	231.90	63.61	4.02	1 120.17	16.17	0.01	0.06		
Полдник																				
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	160	2.3	2.5	12.4	81.7	0.43	0.02	0.08	0.01	0.00	86.39	59.82	10.88	0.29	124.75	7.20	0.00	0.00	394	2012
ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	50/20	4.1	6.8	33.0	207.6	3.04	0.07	0.00	0.03	0.05	47.10	60.13	11.77	0.80	22.37	0.00	0.00	0.00	444	2008
Итого за прием пищи:	**230**	**6.4**	**9.2**	**45.4**	**289.3**	3.46	0.09	0.09	0.04	0.05	133.49	119.95	22.65	1.09	147.11	7.20	0.00	0.00		
Всего за день:		**34.6**	**38.7**	**164.6**	**1 274.6**	19.93	0.46	0.41	0.55	0.36	370.95	526.13	130.13	8.43	1 656.65	35.47	0.02	0.09		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ	100/20	17.9	12.9	20.3	272.5	0.25	0.05	0.24	0.05	0.08	178.03	203.66	23.71	0.47	186.45	2.25	6.02	0.03	231	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	3.0	2.6	12.8	72.7	1.61	0.00	0.38	0.00	0.00	215.31	271.30	122.20	20.96	827.04	7.65	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**290**	**20.9**	**15.6**	**33.1**	**345.2**	1.86	0.05	0.62	0.05	0.09	393.34	474.97	145.90	21.44	1 013.49	9.90	0.02	0.03		
II Завтрак																				
СОК АБРИКОСОВЫЙ	120	0.6	0.2	11.8	52.0	1.92	0.00	0.08	0.24	0.00	21.60	19.44	10.80	0.24	294.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**120**	**0.6**	**0.2**	**11.8**	**52.0**	1.92	0.00	0.08	0.24	0.00	21.60	19.44	10.80	0.24	294.00	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	4.15	7.55	2.50	0.20	28.20	0.60	0.00	0.00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10	2.5	3.7	12.0	95.7	5.82	0.07	0.07	0.14	0.15	24.25	56.20	19.06	0.87	428.41	6.01	0.00	0.03	77	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13.4	9.6	5.9	163.0	13.00	0.19	0.00	5.58	0.00	14.00	231.00	15.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2008
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	100	3.4	5.8	14.6	124.0	10.00	0.08	0.00	0.34	0.00	33.00	58.00	26.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	158	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0.1	0.1	21.1	86.4	2.40	0.01	0.00	0.00	0.00	4.00	2.40	1.60	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.21	15.77	3.47	0.67	27.26	1.07	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**540**	**20.9**	**19.4**	**62.6**	**512.7**	32.02	0.35	0.07	6.06	0.15	82.61	370.92	67.63	8.54	483.87	7.68	0.00	0.03		
Полдник																				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	170	0.6	0.2	15.6	77.4	68.00	0.01	0.04	0.14	0.00	16.21	2.60	4.13	0.46	9.25	0.00	0.00	0.00	398	2012
ПУДИНГ ПШЕННЫЙ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	80/20	4.8	7.2	36.2	230.2	0.14	0.09	0.07	0.05	0.27	42.93	90.58	25.66	1.20	126.98	4.87	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	**270**	**5.4**	**7.5**	**51.8**	**307.6**	68.14	0.10	0.11	0.19	0.27	59.13	93.18	29.79	1.66	136.23	4.87	0.00	0.01		
Всего за день:		**47.8**	**42.6**	**159.3**	**1 217.5**	103.94	0.50	0.88	6.54	0.51	556.68	958.51	254.12	31.88	1 927.59	22.45	0.03	0.07		

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	3.1	17.8	104.1	4.12	0.02	0.01	0.02	0.05	6.43	15.22	4.04	0.26	33.21	0.00	0.00	0.00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170	5.5	8.5	22.4	188.8	0.45	0.11	0.12	0.04	0.08	104.23	138.13	39.67	1.00	211.18	9.32	0.00	0.01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.6	2.3	12.0	79.4	0.47	0.00	0.09	0.00	0.00	92.87	68.50	13.51	0.28	134.91	7.65	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**370**	**9.7**	**13.9**	**52.2**	**372.2**	5.04	0.13	0.22	0.06	0.13	203.53	221.85	57.22	1.54	379.37	16.97	0.00	0.01		
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		
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																			
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/10	4.8	6.3	9.1	117.4	5.13	0.05	0.05	0.14	0.00	30.37	63.78	18.92	0.99	231.32	4.21	0.00	0.02	94	2008
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ С ПОДЛИВОЙ	130/30	10.2	23.2	20.7	332.5	1.55	0.22	0.08	0.03	0.10	19.80	130.35	28.84	1.56	261.05	5.33	0.00	0.05	205	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	160	0.2	0.0	20.6	84.0	10.40	0.01	0.00	0.00	0.00	6.40	4.00	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	15.73	3.47	0.67	27.20	1.07	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**510**	**16.6**	**29.6**	**58.8**	**575.2**	17.08	0.28	0.13	0.17	0.10	59.77	213.86	53.62	3.22	519.56	10.61	0.00	0.07		
Полдник																			
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	160	0.4	0.1	23.1	97.2	0.23	0.00	0.02	0.00	0.00	20.86	14.34	19.14	0.52	166.78	0.00	0.00	0.00	402	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯЙЦОМ	60	3.5	6.2	19.3	147.0	0.00	0.04	0.03	0.02	0.18	9.76	31.60	4.64	0.39	42.60	1.66	0.01	0.01	451	2008
Итого за прием пищи:	**220**	**4.0**	**6.3**	**42.4**	**244.2**	0.23	0.04	0.05	0.03	0.18	30.61	45.94	23.77	0.90	209.37	1.66	0.01	0.01		
Всего за день:		**31.3**	**50.2**	**168.1**	**1 258.8**	25.15	0.45	0.47	0.25	0.41	298.95	499.29	161.07	6.01	1 351.90	29.24	0.01	0.09		

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	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
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	170	4.8	8.1	21.0	177.4	1.12	0.09	0.12	0.06	0.08	101.00	128.19	32.65	0.89	208.65	7.80	0.01	0.01	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0.0	0.0	9.5	38.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.85	0.00	1.48	0.00	0.77	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**370**	**8.1**	**12.2**	**37.5**	**277.4**	1.12	0.09	0.12	0.16	0.28	112.25	141.39	36.43	1.09	229.32	7.80	0.01	0.01		
II Завтрак																				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	120	0.6	0.2	11.8	52.0	2.88	0.00	0.08	0.08	0.00	5.44	16.24	12.96	0.24	182.40	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**120**	**0.6**	**0.2**	**11.8**	**52.0**	2.88	0.00	0.08	0.08	0.00	5.44	16.24	12.96	0.24	182.40	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	4.9	1.7	10.5	77.2	5.32	0.06	0.06	0.12	0.00	14.35	38.39	16.79	0.68	373.67	3.48	0.00	0.02	84	2012
СУФЛЕ МЯСНОЕ	50	7.6	10.3	1.7	129.6	0.30	0.02	0.08	0.05	0.24	20.19	67.91	7.23	0.64	96.54	4.71	0.01	0.04	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	0.0	2.9	0.0	26.1	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	2.69	1.02	0.14	0.02	0.60	0.00	0.00	0.00	205	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.09	0.00	1.51	0.00	0.98	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.21	15.77	3.47	0.67	27.26	1.07	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**490**	**13.9**	**15.0**	**36.2**	**335.6**	5.62	0.09	0.14	0.19	0.29	47.52	123.09	29.14	2.01	499.04	9.26	0.01	0.06		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	5.80	18.00	4.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00		2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	130	3.9	0.1	5.2	40.3	1.30	0.05	0.00	0.00	0.00	163.80	127.40	19.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**5.4**	**2.1**	**20.1**	**123.7**	1.30	0.07	0.01	0.00	0.00	169.60	145.40	23.50	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**28.0**	**29.5**	**105.7**	**788.8**	10.92	0.25	0.35	0.43	0.57	334.81	426.12	102.03	3.76	932.76	17.06	0.02	0.08		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	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
Итого за весь период	360,2	366,3	1475,9	10872,3	393.00	3.96	6.54	15.72	5.29	4 096.27	6 030.23	1 559.10	96.26	14 211.34	484.55	0.22	1.55
Среднее значение за период	36.0	36.6	147.6	1 087.2	39.30	0.40	0.65	1.57	0.53	409.63	603.02	155.91	9.63	1 421.13	48.45	0.02	0.15
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.3	30.3	56.4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	351	100	519	211