

Меню и энергетическая ценность блюд (1-3 года) (весна-лето)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150	2.7	5.1	18.2	114.3	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2011
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	30	4.9	3.0	9.0	82.6	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.4	3.4	12.6	86.6	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
Итого за прием пищи:	360	9.0	11.5	39.8	283.5	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак											
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.5	0.0	21.4	71.1	4.00	14.00	8.00	2.80	537	2013
Итого за прием пищи:	150	0.5	0.0	21.4	71.1	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	1.5	2.1	2.6	35.3	6.00	15.20	7.60	0.40	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.6	3.4	12.3	108.0	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2012
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	50	5.3	6.1	5.7	98.9	0.00	0.00	0.00	0.00	274	2011
КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	110	2.1	4.4	17.6	124.8	0.00	0.00	0.00	0.00	341	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	160	0.9	0.1	17.4	74.5	0.28	33.34	18.50	0.51	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	530	14.6	16.2	66.3	490.0	6.28	48.54	26.10	0.91		
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	21.9	126.3	0.00	5.80	0.00	0.42	609	2013
КЕФИР	180	4.2	4.5	7.2	86.1	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5.7	6.5	29.1	212.4	0.00	5.80	0.00	0.42		
Ужин											
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0.3	0.0	5.1	21.6	0.00	0.00	0.00	0.00	3	ТТК
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	160	8.3	10.7	17.3	198.7	6.93	38.06	53.13	1.33	346	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	1.9	9.8	66.3	0.60	119.80	20.20	1.40	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.0	0.2	8.5	43.7	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	12.1	12.8	40.7	330.3	7.53	157.86	73.33	2.73		
Всего за день:		41.8	46.9	197.3	1 387.4	17.82	226.20	107.43	6.87		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	5.9	6.9	15.7	118.4	0.00	205.40	29.90	1.04	219	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.7	2.5	13.1	81.7	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.4	0.2	21.4	97.0	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	350	10.0	9.6	50.2	297.1	0.00	205.40	29.90	1.04		
II Завтрак											
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	40	0.5	2.0	2.9	32.0	1.22	13.63	8.94	0.42	52	2013
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	3.1	4.5	12.2	113.6	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2012
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	50	7.3	6.1	7.6	114.5	0.50	8.00	12.01	1.50	368	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	1.2	6.1	18.4	133.3	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2011
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	150	0.1	0.0	11.1	46.3	0.90	9.47	3.33	0.08	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	550	13.4	18.9	62.9	488.2	2.62	31.10	24.27	2.00		
Полдник											
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	40	3.3	3.9	20.7	121.1	0.00	0.00	0.00	0.00	424	2011
ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	93.1	1.26	216.00	25.20	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	220	8.3	8.4	28.8	214.2	1.26	216.00	25.20	0.00		
Ужин											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.2	1.1	3.1	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	12	2012
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50	5.1	4.7	5.4	84.1	0.50	30.44	15.35	1.08	417	2013
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	110	1.0	4.9	8.4	101.7	7.81	28.05	0.00	0.61	202	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	11.6	49.2	1.50	11.02	3.92	0.74	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.4	0.5	21.3	99.0	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	9.8	11.3	49.8	361.1	9.81	69.51	19.26	2.43		
Всего за день:		43.0	48.7	212.7	1 431.6	13.69	522.01	98.63	5.47		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.1	7.9	22.7	178.5	1.60	148.94	0.00	0.46	274	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.4	26.0	0.00	5.00	4.00	1.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	350	5.4	8.0	39.8	253.0	1.60	153.94	4.00	1.46		
II Завтрак											
ГРУША	100	0.7	0.4	15.3	67.8	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.7	0.4	15.3	67.8	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	40	0.5	1.5	2.7	26.3	4.84	9.20	0.00	0.32	74	2013
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	2.5	5.7	8.6	95.7	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	8.2	6.2	2.0	96.6	0.00	0.00	0.00	0.00	249	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	110	3.0	4.7	24.0	150.3	0.00	0.00	0.00	0.00	204	2011
СОК ВИШНЕВЫЙ	150	1.0	0.3	16.6	74.2	4.44	22.95	8.10	0.41	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	530	16.4	18.5	64.6	491.6	9.28	32.15	8.10	0.73		
Полдник											
ПРЯНИКИ	20	0.8	1.0	17.6	114.9	0.00	2.22	1.82	0.15	2	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.94	183.60	20.16	0.14	400	2012
Итого за прием пищи:	200	5.9	5.4	26.0	209.2	0.94	185.82	21.98	0.29		
Ужин											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	3.9	4.5	0.3	57.3	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	5.8	7.5	26.6	174.2	15.37	23.05	44.83	2.56	299	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	160	0.2	0.1	9.4	41.6	1.92	10.67	5.76	0.00	526	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	11.8	12.5	53.3	352.3	17.29	33.72	50.59	2.56		
Всего за день:		40.2	44.7	199.0	1 373.9	29.11	405.63	84.67	5.04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	7.1	8.2	10.3	143.4	0.00	0.00	0.00	0.00	219	2012
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1.4	3.0	22.3	121.8	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	4.6	20.0	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	360	8.7	11.2	37.2	285.2	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	17.1	71.4	3.00	10.50	6.00	2.10	537	2013
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	17.1	71.4	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
САЛАТ "МАЗАЙКА"	40	0.8	3.0	7.5	60.2	1.57	0.00	0.00	0.00	4	ТТК
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150	2.7	2.9	9.0	116.3	12.00	34.00	28.00	1.10	90	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	50	7.1	6.7	4.8	122.5	0.00	10.80	19.20	2.40	271	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.6	1.8	21.1	111.0	19.71	65.70	21.17	0.88	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	5.92	1.28	0.00	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	520	14.4	14.5	60.8	489.5	33.28	116.42	69.65	4.38		
Полдник											
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	60	1.7	3.4	14.8	118.5	0.00	0.00	0.00	0.00	571	2013
КЕФИР	180	4.2	4.5	7.2	86.1	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	240	5.9	7.9	22.0	204.6	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	40	0.8	3.6	7.1	64.0	0.00	0.00	0.00	0.00	121	2013
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	7.6	8.4	32.5	178.2	11.76	39.54	39.54	12.82	311	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	1.9	9.8	66.3	0.60	119.80	20.20	1.40	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.0	0.2	8.5	43.7	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	11.9	14.1	57.9	352.2	12.36	159.34	59.74	14.22		
Всего за день:		41.6	47.9	195.1	1 402.8	48.64	286.26	135.39	20.70		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	150	6.2	7.7	15.3	145.3	0.00	0.00	0.00	0.00	240	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.4	3.4	12.6	86.6	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	350	8.8	11.2	38.6	280.4	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	1.4	0.4	15.3	70.5	3.99	14.36	7.18	2.00	338	2011
Итого за прием пищи:	100	1.4	0.4	15.3	70.5	3.99	14.36	7.18	2.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	40	1.0	2.1	2.8	34.1	0.00	0.00	0.00	0.00	31	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	4.0	3.6	12.8	99.6	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2011
КОТЛЕТА МЯСНЫЕ	50	7.5	8.6	8.5	134.7	0.10	23.65	20.15	1.85	386	2013
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	1.5	3.6	22.3	127.6	0.00	31.34	17.79	0.85	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	150	0.1	0.0	11.1	46.3	0.90	9.47	3.33	0.08	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	520	15.3	18.0	68.2	490.8	1.00	64.45	41.26	2.78		
Полдник											
ВАФЛИ	20	1.6	1.7	15.5	117.5	0.00	0.00	0.00	0.00	607	2013
ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	93.1	1.26	216.00	25.20	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	200	6.6	6.2	23.6	210.6	1.26	216.00	25.20	0.00		
Ужин											
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	40	0.4	0.6	1.3	12.2	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
МАКАРОННИК С МЯСОМ	160	7.2	9.1	20.5	192.8	0.00	0.00	0.00	0.00	292	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	11.6	49.2	1.50	11.02	3.92	0.74	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.4	0.5	21.3	99.0	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	10.1	10.4	54.7	353.2	1.50	11.02	3.92	0.74		
Всего за день:		42.2	46.2	200.4	1 405.5	7.75	305.83	77.56	5.52		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4.7	4.4	14.3	131.4	0.72	107.28	13.68	1.08	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.7	2.5	13.1	81.7	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	380	7.6	7.0	38.1	261.6	0.72	107.28	13.68	1.08		
II Завтрак											
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0.4	2.1	1.8	28.4	7.82	6.43	7.01	0.37	14	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	3.1	4.5	12.0	99.4	0.00	0.00	0.00	0.00	77	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8.2	5.8	3.9	100.4	0.16	31.47	12.13	0.55	264	2012
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.6	4.5	27.7	161.7	0.00	6.94	17.59	0.38	325	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	13.7	56.4	0.90	11.17	3.00	0.45	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	530	15.7	17.0	69.8	494.8	8.88	56.02	39.72	1.75		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	50	1.8	2.4	16.2	113.7	2.00	7.00	5.00	0.50	451	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.94	183.60	20.16	0.14	400	2012
Итого за прием пищи:	230	6.9	6.8	24.6	208.0	2.93	190.60	25.16	0.64		
Ужин											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	40	0.3	1.0	5.0	30.2	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
МЯСО ДУХОВОЕ	160	8.1	11.1	16.3	197.5	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2011
КОМПОТ БРУСНИЧНЫЙ	150	0.1	0.0	7.5	32.5	1.20	8.81	4.07	0.11	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.4	0.5	21.3	99.0	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	10.9	12.6	50.0	359.2	1.20	8.81	4.07	0.11		
Всего за день:		42.5	43.9	203.5	1 394.5	13.74	362.71	82.63	3.58		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150	2.7	5.1	18.2	129.5	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.4	3.0	14.8	90.7	1.36	5.76	6.39	0.37	102	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	1.9	9.8	66.3	0.60	119.80	20.20	1.40	378	2011
Итого за прием пищи:	360	6.6	10.0	42.8	286.5	1.96	125.56	26.59	1.77		
II Завтрак											
СОК ВИШНЕВЫЙ	150	1.0	0.3	16.6	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	150	1.0	0.3	16.6	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ	40	0.5	1.0	1.3	16.2	10.40	10.40	8.00	0.32	29	2008
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ	150	3.4	3.9	8.1	81.1	0.00	0.00	0.00	0.00	141	2013
МЯСО ТУШЕНОЕ	50	8.7	6.9	1.4	102.5	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	1.2	6.1	18.4	133.3	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2011
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.5	0.0	21.4	87.6	4.00	14.00	8.00	2.80	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	520	15.5	18.0	61.3	469.2	14.40	24.40	16.00	3.12		
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	21.9	126.3	0.00	5.80	0.00	0.42	609	2013
КЕФИР	180	4.2	4.5	7.2	86.1	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5.7	6.5	29.1	212.4	0.00	5.80	0.00	0.42		
Ужин											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	3.9	4.5	0.3	57.3	0.00	22.00	5.00	1.00	213	2008
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	160	5.6	8.7	24.2	142.7	0.00	0.00	0.00	0.00	263	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	160	1.0	0.1	18.1	77.7	0.31	35.35	19.82	0.55	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	12.4	13.7	59.6	356.9	0.31	57.35	24.82	1.55		
Всего за день:		41.2	48.4	209.4	1 397.7	16.67	213.11	67.41	6.86		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ	150	7.4	8.1	7.4	138.7	2.00	79.50	16.00	2.10	227	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.4	3.4	12.6	86.6	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	350	10.0	11.6	30.7	273.8	2.00	79.50	16.00	2.10		
II Завтрак											
АПЕЛЬСИН	100	1.5	0.4	14.6	67.8	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.4	14.6	67.8	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0.3	2.0	1.0	23.3	3.80	8.74	5.32	0.38	19	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	2.6	3.4	8.1	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	66	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	50	6.7	7.9	9.4	135.5	0.00	0.00	0.00	0.00	303	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.1	5.1	28.6	164.8	0.00	13.60	100.30	3.40	181	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	17.1	72.9	3.00	10.50	6.00	2.10	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	520	13.7	18.7	74.8	518.4	6.80	32.84	111.62	5.88		
Полдник											
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	3.2	3.0	24.3	126.8	0.00	0.00	0.00	0.00	6	ТТК
ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	93.1	1.26	216.00	25.20	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	230	8.2	7.5	32.4	219.9	1.26	216.00	25.20	0.00		
Ужин											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	40	0.4	0.1	6.1	26.9	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	160	6.0	10.1	18.3	188.5	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	11.6	49.2	1.50	11.02	3.92	0.74	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	390	8.4	10.7	53.0	343.8	1.50	11.02	3.92	0.74		
Всего за день:		41.8	48.9	205.5	1 423.7	11.56	339.36	156.74	8.72		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	3.2	3.1	20.6	122.4	0.97	106.26	34.78	1.93	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.9	5.6	6.4	91.6	0.00	116.10	6.02	0.26	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.7	2.5	13.1	81.7	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	360	8.8	11.2	40.1	295.7	0.97	222.36	40.80	2.19		
II Завтрак											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	1.4	0.4	15.3	70.5	3.99	14.36	7.18	2.00	338	2011
Итого за прием пищи:	100	1.4	0.4	15.3	70.5	3.99	14.36	7.18	2.00		
Обед											
САЛАТ "РУССКАЯ КРАСАВИЦА"	40	1.6	1.5	7.9	51.5	0.76	0.00	0.00	0.00	5	ТТК
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	2.6	4.8	9.7	109.5	7.34	30.20	0.00	1.22	136	2013
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	7.9	3.4	2.4	71.8	0.00	8.40	2.40	0.36	228	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	110	0.9	6.3	22.0	148.3	0.00	0.00	0.00	0.00	126	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	13.7	56.4	0.90	11.17	3.00	0.45	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	530	14.3	16.2	66.4	486.0	9.00	49.77	5.40	2.03		
Полдник											
ПРЯНИКИ	20	1.2	2.0	17.6	114.9	0.00	2.22	1.82	0.15	2	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	0.94	183.60	20.16	0.14	400	2012
Итого за прием пищи:	200	6.3	6.4	26.0	209.2	0.94	185.82	21.98	0.29		
Ужин											
ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	40	0.4	1.0	5.1	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	113	2013
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	5.2	5.6	3.5	85.2	0.00	19.97	13.62	1.82	298	2008
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	1.9	4.4	19.1	123.6	0.00	0.00	0.00	0.00	324	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	160	0.2	0.1	9.4	41.6	1.92	10.67	5.76	0.00	526	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	400	9.6	11.4	54.1	360.6	1.92	30.64	19.38	1.82		
Всего за день:		40.4	45.6	201.8	1 421.9	16.82	502.95	94.73	8.33		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ	150	6.2	7.7	17.6	164.5	0.00	0.00	0.00	0.00	234	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	1.9	9.8	66.3	0.60	119.80	20.20	1.40	378	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	0.9	2.0	9.8	60.5	0.91	3.84	4.25	0.24	102	2013
Итого за прием пищи:	350	9.6	11.6	37.2	291.3	1.51	123.64	24.45	1.64		
II Завтрак											
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	150	0.2	0.2	17.4	71.5	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	150	0.2	0.2	17.4	71.5	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	40	0.7	1.3	8.6	48.9	0.00	0.00	0.00	0.00	32	2012
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	150	2.7	3.2	9.7	84.7	8.40	27.59	16.80	0.78	103	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50	7.5	7.0	9.5	124.7	0.00	0.00	0.00	0.00	288	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3.3	3.8	23.5	141.1	0.00	17.00	14.45	0.85	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	5.92	1.28	0.00	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0.1	10.7	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	520	15.4	15.4	69.7	478.8	8.40	50.51	32.53	1.63		
Полдник											
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	80	1.0	3.0	20.8	114.2	0.00	0.00	0.00	0.00	585	2013
КЕФИР	180	4.2	4.5	7.2	86.1	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	260	5.2	7.5	28.0	200.3	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	3.9	4.5	2.3	57.3	0.00	22.00	5.00	1.00	213	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160	6.7	8.5	18.4	176.9	19.02	40.75	31.70	1.81	308	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.4	17.9	0.00	5.00	4.00	1.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1.9	0.4	17.0	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	420	12.6	13.4	43.1	331.3	19.02	67.75	40.70	3.81		
Всего за день:		43.0	48.1	195.4	1 373.2	28.93	241.90	97.68	7.08		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Итого за весь период	417,7	469,3	2020,1	14012,3	204.71	3 405.95	1 002.86	78.17
Среднее значение за период	41.8	46.9	202.0	1 401.2	20.47	340.60	100.29	7.82
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.9	30.1	58.0					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1-3 года (сад №23)	357	120	527	218	401