

Меню и энергетическая ценность блюд с (1-3 года) /осень - зима/

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	9.4	10.2	12.3	193.8	0.00	0.00	0.00	0.00	223	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.6	3.7	16.2	104.3	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:	400	12.2	14.0	39.2	346.6	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак											
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0.6	0.0	21.4	88.0	4.00	14.00	8.00	2.80	537	2013
Итого за прием пищи:	200	0.6	0.0	21.4	88.0	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ОВОЩНОЙ	50	0.6	2.4	10.6	66.4	6.16	12.00	0.00	0.36	5	2013
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	2.4	4.1	9.7	85.3	7.20	24.48	14.40	0.65	94	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	70	8.9	9.5	6.3	146.2	0.00	14.04	11.70	1.17	282	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.2	31.1	195.0	0.00	2.97	18.83	0.60	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	11.7	46.9	0.38	21.00	0.00	1.13	527	2013
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:	690	18.0	22.4	90.8	636.8	13.74	74.49	44.93	3.91		
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	39.7	164.7	0.00	14.50	0.00	1.05	609	2013
КЕФИР	200	4.7	5.0	8.0	95.7	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	250	8.5	9.9	47.7	260.4	0.00	14.50	0.00	1.05		
Ужин											
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	6.4	28.0	0.00	0.00	0.00	0.00	3	ТТК
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	9.2	4.5	2.8	91.1	0.00	9.83	2.81	0.42	228	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	130	1.1	7.9	24.1	171.8	0.00	0.00	0.00	0.00	126	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.1	28.9	0.00	5.00	4.00	1.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	3.3	0.7	29.8	138.6	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	520	14.1	13.2	70.2	458.4	0.00	14.83	6.81	1.42		
Всего за день:		53.4	59.5	269.3	1 790.2	17.74	117.82	59.74	9.18		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	160	6.5	6.2	24.7	162.4	0.00	205.40	29.90	1.04	219	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1.9	3.3	16.4	103.2	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:	400	10.8	9.7	62.5	362.6	0.00	205.40	29.90	1.04		
II Завтрак											
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.9	2.5	13.3	79.0	0.00	0.00	0.00	0.00	45	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	5.6	5.2	15.9	137.8	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70	10.2	6.4	2.8	129.3	0.00	0.00	0.00	0.00	246	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	1.4	7.2	21.7	157.5	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2011
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	200	0.1	0.0	15.2	63.3	1.20	12.81	4.44	0.11	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:	650	19.4	21.4	79.6	615.4	1.20	12.81	4.44	0.11		
Полдник											
СЛОЙКА "УРАЛЬСКАЯ"	60	0.8	2.9	13.9	114.4	0.00	0.00	0.00	0.00	590	2013
ЙОГУРТ	200	5.2	5.0	18.3	139.0	0.00	0.00	0.00	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	260	6.0	7.9	32.2	253.4	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	50	1.5	1.4	3.9	33.9	0.00	0.00	0.00	0.00	12	2012
БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	8.6	6.5	7.6	123.6	0.60	36.50	18.40	1.30	417	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ	130	2.7	8.6	12.0	138.6	17.52	62.78	18.98	1.17	345	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	14.0	59.2	1.80	13.22	4.70	0.89	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:	480	15.4	17.2	58.8	454.3	19.92	112.50	42.08	3.36		
Всего за день:		53.1	56.7	254.1	1 771.7	21.12	330.71	76.42	4.51		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ	200	5.6	11.5	23.9	173.5	0.00	0.00	0.00	0.00	176	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.8	2.1	10.9	73.7	0.60	119.80	20.20	1.40	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.0	0.3	26.8	121.3	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	450	11.4	13.9	61.6	368.5	0.60	119.80	20.20	1.40		
II Завтрак											
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	87.3	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	87.3	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.4	2.6	3.8	61.5	0.00	0.00	0.00	0.00	40	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	3.9	6.7	12.1	144.7	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	10.1	7.7	2.3	121.8	0.00	0.00	0.00	0.00	249	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2.7	5.3	31.9	186.2	0.00	10.90	6.93	0.78	331	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	18.1	72.4	0.00	1.10	0.36	0.00	2	ТТК
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:	650	18.3	22.4	78.9	635.1	0.00	12.00	7.29	0.78		
Полдник											
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4.1	3.2	30.9	168.9	0.00	12.48	7.91	0.52	429	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	1.04	204.00	22.40	0.16	400	2012
Итого за прием пищи:	250	9.7	8.1	40.2	273.7	1.04	216.48	30.31	0.68		
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	200	8.0	9.4	33.3	249.9	19.26	28.89	56.17	3.21	299	2008
КОМПОТ ИЗ ГРУШ	180	0.1	0.1	12.9	53.6	0.72	12.23	5.20	0.65	1	ТТК
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:	460	13.9	14.4	63.5	440.0	19.98	41.12	61.37	3.86		
Всего за день:		53.7	59.1	254.5	1 804.6	21.62	389.40	119.17	6.72		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ	200	4.1	5.7	32.9	174.3	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6.4	9.4	13.6	164.7	0.00	193.05	10.01	0.43	3	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	5.0	21.8	0.83	13.88	5.65	0.65	377	2011
Итого за прием пищи:	450	10.7	15.1	51.5	360.8	0.83	206.93	15.66	1.08		
II Завтрак											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	85.9	4.00	13.99	7.99	2.80	537	2013
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	85.9	4.00	13.99	7.99	2.80		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.8	2.5	13.6	79.9	0.00	0.00	0.00	0.00	33	2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	180	4.2	3.5	12.1	131.4	12.00	34.00	28.00	1.10	90	2008
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9.1	10.0	7.4	181.4	0.00	0.00	0.00	0.00	290	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.1	3.1	24.9	139.9	19.71	65.70	21.17	0.88	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	11.7	46.9	0.38	21.00	0.00	1.13	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:	650	18.4	19.2	80.4	628.0	32.09	120.70	49.17	3.11		
Полдник											
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4.7	3.2	31.6	174.0	0.00	0.00	0.00	0.00	559	2013
КЕФИР	200	4.7	5.0	8.0	95.7	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	260	9.4	8.2	39.6	269.7	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин											
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	50	0.6	2.0	3.9	36.1	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2012
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (ИЗ ОТВАРНОЙ)	70	8.9	6.8	1.0	100.5	0.00	19.84	0.00	0.59	494	2004
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ	130	3.9	7.2	24.3	177.7	0.00	0.00	0.00	0.00	150	2012
КОМПОТ БРУСНИЧНЫЙ	180	0.1	0.0	12.0	48.5	3.00	3.00	3.00	0.00	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:	480	15.9	16.5	62.5	461.8	3.00	22.84	3.00	0.59		
Всего за день:		55.4	59.2	253.8	1 806.2	39.92	364.46	75.82	7.58		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	180	9.5	11.1	19.8	162.7	0.44	219.63	0.00	0.74	319	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.6	3.7	16.2	104.3	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
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:	420	13.5	15.0	57.4	364.0	0.44	219.63	0.00	0.74		
II Завтрак											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	94.3	3.99	14.36	7.18	2.00	338	2011
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	94.3	3.99	14.36	7.18	2.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И	50	0.5	2.5	2.0	32.5	0.00	0.00	0.00	0.00	24	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	3.4	5.0	14.6	117.2	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70	8.3	8.3	6.7	134.5	0.00	0.00	0.00	0.00	251	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2.9	7.0	42.0	239.2	0.00	18.46	136.10	4.61	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	200	0.1	0.0	15.2	63.3	1.20	12.81	4.44	0.11	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:	690	16.4	22.9	91.2	635.2	1.20	31.27	140.54	4.72		
Полдник											
ВАФЛИ	50	2.4	2.8	23.4	128.4	0.00	0.00	0.00	0.00	607	2013
ЙОГУРТ	200	5.2	5.0	18.3	139.0	0.00	0.00	0.00	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	250	7.6	7.8	41.7	267.4	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин											
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0.5	0.8	1.6	25.8	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
МАКАРОНИК С МЯСОМ	200	9.6	18.6	21.6	292.0	0.00	0.00	0.00	0.00	292	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	14.0	59.2	1.80	13.22	4.70	0.89	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:	470	12.2	20.0	54.2	456.2	1.80	13.22	4.70	0.89		
Всего за день:		50.1	66.1	254.3	1 817.1	7.43	278.48	152.42	8.35		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	6.8	6.3	17.5	153.9	0.72	107.28	13.68	1.08	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1.9	3.3	16.4	103.2	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:	440	11.1	9.8	55.3	354.1	0.72	107.28	13.68	1.08		
II Завтрак											
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0.6	2.7	6.4	52.3	0.00	0.00	0.00	0.00	35	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	4.0	5.1	15.4	123.5	0.00	0.00	0.00	0.00	77	2012
КОТЛЕТА МЯСНЫЕ	70	10.5	11.9	12.9	200.7	0.10	23.65	20.15	1.85	386	2013
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.5	4.1	22.6	137.3	0.00	0.00	0.00	0.00	310	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	18.0	73.3	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	650	18.9	24.0	86.0	635.6	0.10	23.65	20.15	1.85		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	50	2.8	3.5	23.4	161.8	3.78	18.09	6.79	0.75	406/461	2007
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	1.04	204.00	22.40	0.16	400	2012
Итого за прием пищи:	250	8.4	8.4	32.7	266.6	4.82	222.09	29.19	0.91		
Ужин											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	50	0.4	1.3	6.3	37.8	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	9.8	12.9	21.2	240.1	23.85	51.09	39.74	2.27	308	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.8	2.1	10.9	73.7	0.60	119.80	20.20	1.40	378	2011
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:	500	15.4	16.8	59.7	450.6	24.45	170.89	59.94	3.67		
Всего за день:		55.3	59.5	254.7	1 792.9	30.09	523.91	122.96	7.51		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ	200	7.2	9.4	43.3	286.6	0.00	0.00	0.00	0.00	173	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	4.9	20.2	0.03	11.84	5.05	0.61	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:	420	8.6	9.5	58.9	355.3	0.03	11.84	5.05	0.61		
II Завтрак											
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1.3	0.4	19.1	85.0	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	200	1.3	0.4	19.1	85.0	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0.4	2.5	13.1	76.4	9.00	21.00	13.00	0.70	19	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	3.1	4.1	9.7	88.0	0.00	0.00	0.00	0.00	66	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ	70	12.2	9.7	2.0	133.5	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ	130	3.5	7.4	18.0	152.9	17.52	62.78	18.98	1.17	345	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	18.1	72.4	0.00	1.10	0.36	0.00	2	ТТК
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:	650	21.6	23.9	82.3	620.2	26.52	84.88	32.34	1.87		
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	42.1	164.7	0.00	14.50	0.00	1.05	609	2013
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	1.40	240.00	28.00	0.20	386	2011
Итого за прием пищи:	250	9.6	9.9	50.1	270.7	1.40	254.50	28.00	1.25		
Ужин											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	50	4.9	5.6	0.4	71.6	0.00	0.00	0.00	0.00	12	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	6.3	3.6	4.9	82.9	0.00	35.10	22.46	1.12	239	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	1.4	7.2	21.7	157.5	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	11.7	46.9	0.38	21.00	0.00	1.13	527	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:	490	14.5	16.8	55.7	438.1	0.38	56.10	22.46	2.25		
Всего за день:		55.6	60.5	266.1	1 769.3	28.33	407.32	87.85	5.98		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	180/15	6.9	8.6	31.6	216.8	0.00	0.00	0.00	0.00	238	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.6	3.7	16.2	104.3	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:	415	9.7	12.4	58.5	369.6	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак											
АПЕЛЬСИН	100	1.7	0.5	14.8	87.8	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.7	0.5	14.8	87.8	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ, ЯБЛОК И	50	0.4	2.6	2.4	36.1	8.51	7.58	7.45	0.58	26	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ) С ГРЕНКАМИ	190	5.3	5.2	27.0	176.1	34.70	76.00	0.00	3.70	149	2013
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	10.3	9.4	7.7	156.4	0.00	10.80	19.20	2.40	271	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2.0	5.6	22.3	147.6	0.71	83.78	19.17	0.71	184	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	85.9	4.00	13.99	7.99	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:	660	20.2	23.1	89.9	650.6	47.92	192.15	53.81	10.19		
Полдник											
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	60	2.1	3.9	26.8	150.9	0.00	0.00	0.00	0.00	571	2013
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	12.3	116.6	0.00	0.00	0.00	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	260	7.7	8.9	39.1	267.5	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	50	1.0	2.1	10.5	64.9	0.00	0.00	0.00	0.00	66	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70	7.8	9.1	5.4	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	298	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.1	3.1	24.9	126.0	19.71	65.70	21.17	0.88	346	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	14.0	59.2	1.80	13.22	4.70	0.89	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:	480	14.5	15.0	76.1	458.9	21.51	78.92	25.87	1.77		
Всего за день:		53.8	59.9	278.4	1 834.4	69.43	271.07	79.68	11.96		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	4.3	3.1	31.5	142.9	1.29	141.33	46.26	2.57	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6.4	9.1	13.6	137.0	0.00	193.05	10.01	0.43	3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.8	2.1	10.9	73.7	0.60	119.80	20.20	1.40	378	2011
Итого за прием пищи:	450	13.5	14.3	56.0	353.6	1.89	454.18	76.47	4.40		
II Завтрак											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	1.5	0.5	15.8	84.3	3.99	14.36	7.18	2.00	338	2011
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	15.8	84.3	3.99	14.36	7.18	2.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С	50	0.5	2.5	11.4	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	46	2011
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3.6	7.1	14.0	134.3	7.34	30.20	0.00	1.22	136	2013
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	7.9	5.9	12.5	134.7	0.00	0.00	0.00	0.00	255	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	3.7	7.3	21.5	166.7	0.00	0.00	0.00	0.00	125	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	18.0	73.6	0.80	13.65	3.28	0.40	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:	650	17.0	23.0	88.1	627.8	8.14	43.85	3.28	1.62		
Полдник											
ПРЯНИКИ	40	2.2	3.0	30.1	156.2	0.00	4.44	3.64	0.30	4	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	210	5.9	5.1	9.8	110.0	1.09	214.20	23.52	0.17	400	2012
Итого за прием пищи:	250	8.1	8.1	39.9	266.2	1.09	218.64	27.16	0.47		
Ужин											
ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0.5	1.3	6.4	38.8	0.00	0.00	0.00	0.00	113	2013
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	7.4	7.8	4.9	122.9	0.00	28.06	19.13	2.55	298	2008
КОТЛЕТЫ КАПУСТНО-МОРКОВНЫЕ	130	3.7	6.0	24.8	133.1	0.00	0.00	0.00	0.00	144	2012
КОМПОТ ИЗ ГРУШ	180	0.1	0.1	12.9	53.6	0.72	12.23	5.20	0.65	1	ТТК
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:	480	14.1	15.7	70.3	447.4	0.72	40.29	24.33	3.20		
Всего за день:		54.2	61.6	270.1	1 779.3	15.83	771.32	138.42	11.69		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ	180	8.3	9.7	12.1	218.4	2.00	79.50	16.00	2.10	227	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1.9	3.3	16.4	103.2	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:	400	11.4	13.1	39.2	370.1	2.00	79.50	16.00	2.10		
II Завтрак											
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	0.2	0.2	23.2	95.3	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	200	0.2	0.2	23.2	95.3	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.4	2.6	4.7	43.8	0.00	0.00	0.00	0.00	40	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	5.6	4.5	21.8	150.2	5.34	25.92	23.02	1.32	82	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70	9.6	9.8	7.3	155.8	0.00	0.00	0.00	0.00	288	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.5	5.2	33.8	200.0	0.00	23.07	19.61	1.15	181	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	18.1	72.4	0.00	1.10	0.36	0.00	2	ТТК
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:	670	21.3	22.2	96.4	670.7	5.34	50.09	42.99	2.47		
Полдник											
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	80	1.0	3.0	20.8	161.4	0.00	0.00	0.00	0.00	585	2013
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	1.40	240.00	28.00	0.20	386	2011
Итого за прием пищи:	280	6.8	8.0	28.8	267.4	1.40	240.00	28.00	0.20		
Ужин											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	50	0.6	0.1	7.6	33.8	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	70	7.9	10.8	8.2	151.1	0.00	0.00	0.00	0.00	274	2011
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ	130	3.1	4.9	28.5	154.3	0.00	0.00	0.00	0.00	151	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	4.9	20.2	0.03	11.84	5.05	0.61	430	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:	500	14.2	16.3	70.5	458.4	0.03	11.84	5.05	0.61		
Всего за день:		53.9	59.8	258.1	1 861.9	8.77	381.43	92.04	5.38		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг
Итого за весь период	538,5	601,9	2613,4	18027,6	260.28	3 835.92	1 004.52	78.86
Среднее значение за период	53.9	60.2	261.3	1 802.8	26.03	383.59	100.45	7.89
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	11.9	30.0	58.1					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3-7 лет(сад №23)	425	140	661	256	486