

Меню и энергетическая ценность блюд с (3-7 года) /весна - лето/

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ	200	4.1	5.7	22.9	134.8	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2011
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	50	7.2	5.0	12.1	122.2	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.6	3.7	16.2	104.3	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
Итого за прием пищи:	450	12.9	14.4	51.2	361.3	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак											
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1.0	0.2	23.3	82.0	5.33	18.67	10.67	3.73	537	2013
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	23.3	82.0	5.33	18.67	10.67	3.73		
Обед											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	2.4	3.2	3.9	53.0	9.00	22.80	11.40	0.60	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	180	4.3	4.1	14.8	113.0	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2012
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	70	6.4	8.5	8.0	134.4	0.00	0.00	0.00	0.00	274	2011
КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	150	2.9	6.0	19.4	143.1	0.00	0.00	0.00	0.00	341	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.2	0.1	22.6	97.0	0.38	44.19	24.78	0.69	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	690	19.0	22.1	84.8	613.3	9.38	66.99	36.18	1.29		
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	0.0	6.4	27.2	0.00	0.00	0.00	0.00	3	ТТК
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	9.8	13.4	18.1	239.4	8.67	47.59	66.42	1.67	346	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.8	2.1	10.9	73.7	0.67	133.15	22.45	1.56	378	2011
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	14.9	15.9	52.4	419.5	9.34	180.74	88.87	3.23		
Всего за день:		56.3	62.5	259.4	1 736.5	24.05	280.90	135.72	9.30		

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 СГУЩЕННЫМ	170	6.9	8.1	20.5	162.4	0.00	268.38	39.07	1.36	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:	410	11.2	11.6	58.3	362.6	0.00	268.38	39.07	1.36		
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 И МОРКОВИ	60	0.8	3.0	4.4	47.4	0.00	0.00	0.00	0.00	52	2013
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	3.4	5.0	13.6	128.0	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2012
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	70	9.2	7.9	10.6	162.7	0.70	11.20	16.80	2.10	368	2013
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	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	690	16.7	23.3	81.6	631.7	1.90	24.01	21.24	2.21		
Полдник											
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4.1	4.9	25.9	163.9	0.00	0.00	0.00	0.00	424	2011
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	103.4	1.40	240.00	28.00	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	250	9.7	9.9	34.9	267.3	1.40	240.00	28.00	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	80	9.1	7.1	8.7	135.0	0.80	48.72	24.56	1.74	417	2013
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	130	1.2	5.8	9.9	96.6	9.23	33.14	0.00	0.71	202	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	15.5	65.8	2.00	14.69	5.22	0.99	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:	510	14.4	15.0	59.3	430.3	12.03	96.55	29.78	3.44		
Всего за день:		53.5	60.3	255.1	1 777.9	15.33	628.94	118.09	7.01		

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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.5	10.5	30.3	241.9	2.14	198.65	0.00	0.62	274	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	4.9	20.2	0.03	11.84	5.05	0.61	430	2008
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	9.1	10.7	56.6	359.1	2.17	210.49	5.05	1.23		
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 "ЛЕТНИЙ"	60	0.8	2.3	4.1	39.5	7.25	13.79	0.00	0.48	74	2013
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	180	3.0	6.8	10.3	114.8	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	10.9	8.3	2.7	128.9	0.00	0.00	0.00	0.00	249	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	4.1	6.4	32.7	205.0	0.00	0.00	0.00	0.00	204	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	18.1	72.4	0.00	1.10	0.36	0.00	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	680	20.6	24.0	84.0	633.4	7.25	14.89	0.36	0.48		
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											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	19.92	4.35	0.91	209	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	190	8.4	9.9	31.6	260.5	18.27	27.40	53.29	3.04	299	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.2	0.1	11.7	51.9	2.40	13.33	7.20	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:	470	15.5	14.9	60.6	452.9	20.67	60.65	64.84	3.95		
Всего за день:		53.7	58.0	251.4	1 798.9	31.18	504.67	97.41	6.13		

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			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ОМЛЕТ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	160	9.1	14.5	11.0	176.1	0.00	0.00	0.00	0.00	219	2012
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1.9	4.0	29.7	162.4	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	5.1	22.5	1.17	13.80	5.69	0.66	377	2011
Итого за прием пищи:	400	11.2	18.5	45.8	361.0	1.17	13.80	5.69	0.66		
II Завтрак											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	537	2013
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
САЛАТ "МАЗАЙКА"	60	1.2	4.5	11.3	90.3	2.36	0.00	0.00	0.00	5	ТТК
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	180	4.2	3.5	12.1	131.4	14.40	40.80	33.60	1.32	90	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНый	70	9.9	9.4	6.7	151.1	0.00	15.11	26.87	3.36	271	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	2.5	28.8	151.4	26.86	89.54	28.85	1.20	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	10.4	41.4	0.00	7.89	1.71	0.00	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	690	20.6	20.1	85.4	638.4	43.62	153.34	91.03	5.88		
Полдник											
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	70	2.5	4.6	31.3	176.1	0.00	0.00	0.00	0.00	571	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:	270	7.2	9.6	39.3	271.8	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	50	1.0	4.0	8.9	75.5	0.00	0.00	0.00	0.00	121	2013
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	6.1	7.5	25.2	192.7	14.72	49.51	49.51	16.06	311	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.9	4.1	11.0	97.7	0.73	142.41	18.78	0.71	378	2011
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	12.9	16.0	62.1	445.1	15.45	191.92	68.29	16.77		
Всего за день:		52.9	64.4	252.4	1 802.3	64.24	373.06	173.01	26.11		

5 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											
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	170	7.0	8.7	17.3	176.0	0.00	0.00	0.00	0.00	240	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	40	2.4	0.2	21.4	97.0	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	410	11.0	12.6	54.9	377.3	0.00	0.00	0.00	0.00		
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 СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	1.5	3.2	4.2	51.2	0.00	0.00	0.00	0.00	31	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4.8	4.3	15.4	119.5	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2011
КОТЛЕТА МЯСНЫЕ	70	10.5	10.9	11.9	162.7	0.14	33.12	28.22	2.59	386	2013
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2.0	4.9	27.6	162.8	0.00	42.71	24.24	1.15	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	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	690	20.7	23.5	90.4	632.3	1.34	88.64	56.90	3.85		
Полдник											
ВАФЛИ	50	4.9	4.3	38.4	181.5	0.00	0.00	0.00	0.00	607	2013
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	103.4	1.40	240.00	28.00	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	250	10.5	9.3	47.4	284.9	1.40	240.00	28.00	0.00		
Ужин											
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0.5	0.8	1.6	15.3	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
МАКАРОНИК С МЯСОМ	200	9.6	12.4	26.6	256.4	0.00	0.00	0.00	0.00	292	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	15.5	65.8	2.00	14.69	5.22	0.99	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:	500	12.7	13.9	65.0	436.5	2.00	14.69	5.22	0.99		
Всего за день:		55.3	59.7	267.5	1 825.3	8.73	357.69	97.30	6.84		

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	0.80	119.24	15.21	1.20	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	0.80	119.24	15.21	1.20		
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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0.6	3.2	4.3	48.0	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	4.0	5.1	15.4	118.5	0.00	0.00	0.00	0.00	77	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10.9	8.7	8.2	136.4	0.00	0.00	0.00	0.00	264	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	31.1	195.0	0.00	2.99	18.93	0.60	325	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	18.0	73.3	0.00	0.00	0.00	0.00	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	700	21.1	23.6	93.1	644.0	0.00	2.99	18.93	0.60		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	50	1.8	2.4	16.2	152.7	2.00	7.00	5.00	0.50	451	2008
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	7.4	7.3	25.5	257.5	3.04	211.00	27.40	0.66		
Ужин											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	50	0.4	1.3	6.3	37.8	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
МЯСО ДУХОВОЕ	190	9.6	16.2	18.2	257.1	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2011
КОМПОТ БРУСНИЧНЫЙ	200	0.1	0.0	14.0	56.5	4.00	4.00	4.00	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:	490	12.5	18.0	59.8	450.4	4.00	4.00	4.00	0.00		
Всего за день:		53.6	59.2	254.7	1 792.0	7.84	337.23	65.54	2.46		

7 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	134.8	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.9	4.0	15.3	104.7	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.9	4.1	11.0	97.7	0.73	142.41	18.78	0.71	378	2011
Итого за прием пищи:	440	9.9	13.8	59.2	337.2	0.73	142.41	18.78	0.71		
II Завтрак											
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1.2	0.4	20.3	89.6	5.92	30.60	10.80	0.54	537	2013
Итого за прием пищи:	200	1.2	0.4	20.3	89.6	5.92	30.60	10.80	0.54		
Обед											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С	60	0.8	1.5	4.9	36.1	15.60	15.60	12.00	0.48	29	2008
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ	180	4.3	7.3	9.6	120.8	0.00	0.00	0.00	0.00	141	2013
МЯСО ТУШЕНОЕ	70	12.2	9.7	12.2	133.5	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	1.6	7.5	29.1	190.4	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	18.1	72.4	0.00	1.10	0.36	0.00	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	670	20.7	26.2	90.0	626.0	15.60	16.70	12.36	0.48		
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	42.1	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	50.1	260.4	0.00	14.50	0.00	1.05		
Ужин											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	19.92	4.35	0.91	209	2011
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	190	6.7	7.3	25.4	194.1	0.00	0.00	0.00	0.00	263	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.2	0.1	22.6	97.0	0.38	44.19	24.78	0.69	401	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	15.3	12.4	69.6	451.4	0.38	64.11	29.13	1.60		
Всего за день:		55.6	62.7	289.2	1 764.6	22.63	268.32	71.07	4.38		

8 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	160	7.4	8.6	7.1	135.6	2.13	84.86	17.08	2.24	227	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	50	3.0	0.3	26.8	121.3	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	410	12.0	12.6	50.1	361.2	2.13	84.86	17.08	2.24		
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 ОГУРЦОВ	60	0.5	3.0	1.5	34.8	13.50	31.50	19.50	1.05	19	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1.7	4.1	5.3	73.7	9.64	49.88	13.99	0.67	66	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	9.9	8.6	13.2	144.1	0.00	0.00	0.00	0.00	303	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2.9	7.0	42.0	242.0	0.00	18.55	136.80	4.64	181	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	690	17.8	23.1	97.9	653.4	27.14	113.93	178.29	9.16		
Полдник											
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	5.8	3.0	26.3	155.2	0.00	0.00	0.00	0.00	7	ТТК
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	103.4	1.40	240.00	28.00	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	250	11.4	8.0	35.3	258.6	1.40	240.00	28.00	0.00		
Ужин											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	50	0.5	0.1	7.6	33.6	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	190	7.8	14.0	20.1	237.6	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	15.5	65.8	2.00	14.69	5.22	0.99	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:	490	10.9	14.8	64.5	436.0	2.00	14.69	5.22	0.99		
Всего за день:		53.8	59.0	262.6	1 797.0	32.67	453.48	228.59	12.39		

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			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	4.3	3.1	31.5	142.9	1.29	141.70	46.38	2.57	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6.4	9.1	13.6	137.0	0.00	193.24	10.02	0.43	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1.9	3.3	14.6	95.8	0.00	0.00	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	450	12.6	15.5	59.7	375.7	1.29	334.94	56.40	3.00		
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 "РУССКАЯ КРАСАВИЦА"	60	2.4	2.3	8.3	63.1	1.14	0.00	0.00	0.00	6	ТТК
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3.5	5.8	12.5	126.3	8.81	36.24	0.00	1.46	136	2013
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	9.2	4.0	2.8	106.3	0.00	9.80	2.80	0.42	228	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	150	1.2	8.6	25.8	185.4	0.00	0.00	0.00	0.00	126	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	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	690	18.2	21.0	83.5	627.2	9.95	46.04	2.80	1.88		
Полдник											
ПРЯНИКИ	40	2.2	3.0	30.1	156.2	0.00	4.44	3.64	0.30	4	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	210	5.6	4.9	9.3	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	400	2012
Итого за прием пищи:	250	7.8	7.9	39.4	261.0	0.00	4.44	3.64	0.30		
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	27.98	19.08	2.54	298	2008
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ	130	2.2	5.2	20.5	167.9	0.00	0.00	0.00	0.00	324	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.2	0.1	11.7	51.9	2.40	13.33	7.20	0.00	526	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:	500	12.7	14.9	64.8	480.5	2.40	41.31	26.28	2.54		
Всего за день:		51.7	59.7	257.2	1 838.7	17.63	441.09	96.30	9.72		

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			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ	170	7.0	8.7	19.9	176.2	0.00	0.00	0.00	0.00	234	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.9	4.1	11.0	97.7	0.73	142.41	18.78	0.71	378	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:	410	13.3	13.0	52.3	370.9	0.73	142.41	18.78	0.71		
II Завтрак											
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	0.2	0.2	21.0	86.7	5.33	18.67	10.67	3.73	537	2013
Итого за прием пищи:	200	0.2	0.2	21.0	86.7	5.33	18.67	10.67	3.73		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	60	1.1	2.0	7.3	51.0	0.00	0.00	0.00	0.00	32	2012
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	180	3.2	3.8	7.2	76.3	10.08	33.12	20.16	0.94	103	2008
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	23.18	19.70	1.16	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	30	1.8	0.2	16.1	72.8	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	670	20.2	21.0	89.8	628.3	10.08	57.40	40.22	2.10		
Полдник											
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	80	1.0	3.0	20.8	161.4	0.00	0.00	0.00	0.00	585	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:	280	5.7	8.0	28.8	257.1	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	19.92	4.35	0.91	209	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	9.8	10.8	35.6	279.2	23.78	50.94	39.63	2.26	308	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	4.9	20.2	0.03	11.84	5.05	0.61	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:	480	16.9	15.7	57.8	439.9	23.81	82.70	49.03	3.78		
Всего за день:		56.3	57.9	249.7	1 782.9	39.95	301.18	118.70	10.32		

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	542,7	603,4	2599,2	17916,1	264.25	3 946.56	1 201.73	94.66
Среднее значение за период	54.3	60.3	259.9	1 791.6	26.43	394.66	120.17	9.47
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	12.1	30.3	57.6					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3-7 лет(сад №23)	426	140	686	255	490