

«Согласовано»  
 Заведующий МДОУ детский сад № 118  
 Д. П. Шелестова

Основное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 1-3 лет.

1 день

«Утверждено»  
 Заместитель директора  
 ООО «ВедальмЭкоЛит»  
 Тихомирова А.А.  
 17.04.2015 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Ca, мг	
Каша «Дружка» молочная жидкая	150	4,7	2,8	25,3	150,1	0,10	0,40	9,40	0,00	0,10	88,40	26,00	104,40	0,70	158,00	31,80	0,00	0,00	38	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	12,4	102,0	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	129,90	16,40	91,10	0,50	190,00	10,30	0,00	0,00	378	2015
Батончик к чаю	25	1,9	0,7	12,3	65,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,30	0,00	0,00	14	2015
Масло сливочное (переварили)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	363	10,1	12,7	50,7	370,6	0,10	1,00	59,00	0,10	0,20	225,70	50,70	219,20	1,70	382,00	43,70	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Слож. фруктовый	150	0,0	0,0	15,2	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	15,2	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курицей	150/110	3,6	3,2	9,5	83,1	0,00	0,60	3,30	0,00	0,30	17,40	9,40	33,60	0,80	41,70	36,70	0,00	0,00	111	2015
«Ежик» мясные со сметанным соусом	60/25	7,0	12,7	6,8	182,3	0,00	0,80	8,40	0,00	0,00	15,10	6,00	22,30	0,20	44,10	20,20	0,00	0,00	279	2015
Икра свекольная	20	0,4	1,0	1,4	21,9	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	9,60	5,40	11,30	0,40	7,30	5,80	0,00	0,00	75	2015
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	10,4	44,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,20	3,70	3,00	0,60	84,10	0,60	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной (подорожничья)	35	2,4	0,4	12,0	62,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	451	13,5	17,4	40,1	393,9	0,10	3,50	11,70	0,00	0,30	59,80	30,30	101,90	3,40	295,20	65,40	0,00	0,00		
Уплотненный полдник																				
Омлет картофельный	140	10,7	13,4	3,3	197,5	0,10	0,30	22,60	1,80	0,30	104,20	14,50	163,70	1,60	198,90	60,80	0,00	0,00	210	2015
Сыр (переварили)	10	2,6	2,8	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015
Чай без сахара	150	0,1	0,0	0,0	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	3,00	3,00	0,30	10,40	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батончик к чаю	25	1,9	0,7	12,3	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,30	0,00	0,00	108	2010
Выпечное изделие	50	4,0	2,1	32,7	166,5	0,00	0,00	4,40	0,00	0,00	21,20	7,30	39,80	0,50	80,80	17,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	375	19,3	18,8	48,9	464,3	0,10	0,40	60,00	1,80	0,30	239,30	38,10	288,80	3,00	332,40	79,60	0,00	0,00		
Всего за день:		42,9	48,9	154,9	1294,7	0,30	4,90	117,70	1,90	0,60	524,80	119,10	669,50	8,10	1010,60	188,70	0,00	0,00		

2 День

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод бл, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Na, мг									
<b>Завтрак</b>																											
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4,1	3,3	16,8	115,2	0,10	0,40	10,10	0,00	0,10	97,10	27,50	105,30	0,60	172,60	32,50	0,00	0,00	0,00	34	2010						
Кефирный напиток на молоке	150	3,8	3,7	12,9	108,1	0,10	0,70	15,60	0,00	0,10	136,40	18,00	100,70	0,30	200,20	11,70	0,00	0,00	0,00	379	2015						
Батон диаризованный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00	0,00	14	2015						
Масло сливочное (перушкин)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2015						
Яйца вареные	40	4,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,00	0,10	0,90	0,10	18,70	3,80	61,40	0,80	56,00	8,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	373	14,7	17,5	42,0	404,5	0,20	1,10	57,80	1,00	0,30	259,60	57,60	291,10	2,20	462,70	53,10	0,00	0,00									
<b>2. Завтрак</b>																											
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00									
<b>Обед</b>																											
Распашлык лангунский с перловой крупой и сметаной	150	1,6	2,2	10,5	70,3	0,10	4,20	3,20	0,00	0,30	23,00	16,20	42,50	1,20	297,50	39,20	0,00	0,10	96	2015							
Суп из рыбы	50	8,6	5,5	0,5	95,9	0,00	0,30	13,50	0,40	0,10	35,70	21,70	116,50	0,50	219,80	80,40	0,00	0,00	400	2004							
Картофельное пюре	130	2,8	4,1	18,1	126,8	0,10	8,40	14,50	0,10	0,10	43,30	24,70	76,40	0,90	625,20	47,70	0,00	0,00	128	2015							
Овощи тушеные свежими	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,08	0,00	0,00	0,00	5,08	4,30	9,08	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015							
Напиток из шиповника с лимоном	150	0,5	0,1	14,5	68,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	15,70	5,50	9,90	0,40	66,80	0,00	0,00	0,00	388	2015							
Хлеб ржаной диаризованный	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	546	16,1	12,3	56,3	425,1	0,30	47,98	31,30	0,60	0,50	129,26	79,20	265,66	4,57	1258,70	169,30	0,00	0,10									
<b>Уплотненный полдник</b>																											
Запеканка творожная с яблоками	120	14,8	9,0	30,3	273,7	0,00	1,30	15,70	0,10	0,10	106,60	20,60	148,10	1,30	180,40	34,00	0,00	0,00	287	2013							
Суп из рыбы	20	0,1	0,0	3,9	16,4	0,00	0,00	2,30	0,00	0,00	2,40	0,70	0,80	0,10	23,60	0,00	0,00	0,00	626	2013							
Чай с лимоном сахаром	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,80	2,30	0,20	8,00	0,00	0,00	0,00	376	2015							
Батон диаризованный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	315	16,9	9,7	51,6	373,8	0,00	1,30	18,60	0,10	0,10	122,60	32,20	172,50	2,10	264,80	34,90	0,00	0,00									
Всего за день:		48,2	40,0	162,6	1264,6	0,50	63,38	107,70	1,60	0,90	532,26	179,40	763,56	11,77	2337,60	259,90	0,00	0,10									



3 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг			Е, мг	Сг, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,6	2,5	20,9	125,5	0,00	0,40	9,70	0,00	0,10	88,30	18,40	85,20	0,30	139,20	31,60	0,00	0,00	33	2010
Каша с молочком	180	4,8	4,8	14,1	129,9	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	27,90	127,70	0,70	267,40	14,00	0,00	0,00	382	2015
Батон мажаровский	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00	14	2015
Масло сливочное (персиков)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	15	2015
Сыр (попцешки)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>373</b>	<b>13,0</b>	<b>16,4</b>	<b>48,0</b>	<b>409,2</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>83,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>359,60</b>	<b>59,60</b>	<b>297,60</b>	<b>1,60</b>	<b>449,10</b>	<b>46,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																				
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4,4	4,8	6,0	88,5	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,00	21,00	142,50	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>4,8</b>	<b>6,0</b>	<b>88,5</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>180,00</b>	<b>21,00</b>	<b>142,50</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Щи на свежей капусте с картофелем и сметаной	150	1,3	2,1	5,5	47,6	0,00	7,20	3,10	0,00	0,30	31,60	12,80	27,70	0,90	187,40	38,60	0,00	0,00	88	2015
Фрикадельки в соусе	50/50	8,8	10,2	11,0	178,6	0,00	0,80	4,30	0,00	0,10	17,90	16,20	80,80	1,30	185,20	24,10	0,00	0,00	280	2015
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,6	4,2	30,0	186,9	0,20	0,00	9,40	0,10	0,10	16,10	95,00	141,80	3,30	195,60	33,70	0,00	0,00	171	2015
Напиток на основе апельсинов (флпюки)	150	0,2	0,0	9,1	37,7	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	6,50	3,70	5,40	0,50	45,80	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной борожаный	35	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>646</b>	<b>19,3</b>	<b>16,9</b>	<b>67,6</b>	<b>613,6</b>	<b>0,30</b>	<b>8,10</b>	<b>16,80</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>87,30</b>	<b>134,50</b>	<b>287,00</b>	<b>7,40</b>	<b>675,00</b>	<b>98,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Жаркое подовальное со свиной	200	7,9	18,2	25,2	311,8	0,30	12,30	0,30	0,00	0,50	34,50	37,40	91,60	2,30	846,20	88,30	0,00	0,10		
Овощи натуральные свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	71	2015
Молочный ванильный напиток	150	4,3	4,5	12,7	118,8	0,10	0,80	19,00	0,00	0,10	161,40	17,70	113,90	0,20	231,20	14,20	0,00	0,00		
Батон борожаный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00		
Кондитерская улетте	18	1,1	5,9	11,6	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>423</b>	<b>15,5</b>	<b>30,4</b>	<b>63,6</b>	<b>614,3</b>	<b>0,40</b>	<b>20,60</b>	<b>18,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>205,60</b>	<b>69,40</b>	<b>234,60</b>	<b>3,30</b>	<b>1280,20</b>	<b>104,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,2</b>	<b>86,5</b>	<b>185,4</b>	<b>1624,6</b>	<b>0,80</b>	<b>31,10</b>	<b>145,60</b>	<b>0,20</b>	<b>1,60</b>	<b>832,50</b>	<b>284,50</b>	<b>961,70</b>	<b>12,50</b>	<b>2324,30</b>	<b>249,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>		





5 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Е, мг	Se, мг	
Каша манная молочная жидкая	150	3,8	2,6	17,1	112,4	0,00	0,40	10,10	0,00	0,10	92,90	12,40	72,50	0,30	142,50	31,60	0,00	0,00	0,00	31	2010
Корфейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,3	129,7	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,70	21,50	120,70	0,40	240,10	14,00	0,00	0,00	0,00	379	2015
Батон кориованный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00	0,00	14	2015
Масло сливочное (средний)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	363	10,3	13,6	45,4	360,5	0,10	1,20	60,80	0,10	0,20	263,50	42,20	216,90	1,20	416,90	46,50	0,00	0,00	0,00		
<b>2 Завтрак</b>																					
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4,4	4,8	6,0	88,6	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,20	21,00	142,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	6,0	88,6	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,20	21,00	142,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6,4	1,8	14,4	100,3	0,10	7,10	0,20	0,00	0,40	21,60	21,60	50,50	1,20	487,60	47,90	0,00	0,10	0,00	97	2015
Котлета "Рыжик"	70	9,3	11,6	7,0	180,0	0,00	1,20	13,40	0,00	0,10	19,20	18,10	97,50	1,20	60,80	25,10	0,00	0,00	0,00	116	2022
Калюста тушеная со сметаной	110	2,8	2,9	7,9	73,3	0,00	23,10	10,80	0,10	0,10	61,50	20,50	42,90	1,20	261,50	24,30	0,00	0,00	0,00	111	2015
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	10,4	44,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,20	3,70	3,00	0,60	84,10	0,60	0,00	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной кориованный	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	571	21,0	16,8	51,7	460,2	0,20	32,60	24,40	0,10	0,60	120,00	70,70	225,60	5,60	943,00	99,90	0,00	0,10	0,00		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Пудинг творожный	120	18,3	6,5	18,5	222,9	0,00	0,40	22,60	0,20	0,20	153,60	24,70	198,60	0,90	181,00	5,80	0,00	0,00	0,00	222	2015
Фруктовая подлива	20	0,1	0,0	9,6	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	1,00	1,20	0,10	18,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,30	0,20	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Кондитерское изделие	18	1,1	6,9	11,9	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	308	19,6	13,4	44,5	391,0	0,00	0,40	22,60	0,20	0,20	163,70	26,30	202,10	1,20	207,80	5,80	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		55,3	48,6	147,6	1300,3	0,30	35,30	137,90	0,40	1,30	727,80	182,20	787,30	8,20	1567,40	152,20	0,00	0,10	0,00		





7 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ВИТАМИНЫ											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, м.г		Средн. энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Ca, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4,7	2,8	25,3	160,1	0,10	0,40	9,40	0,00	0,10	88,40	26,00	104,40	0,70	168,00	31,30	0,00	0,00	38	2010
Коврыный напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,3	129,7	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,70	21,50	120,70	0,40	240,10	14,00	0,00	0,00	379	2015
Батон калорийный	25	1,8	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,50	0,90	0,00	0,00		2015
Масло сливочное (проценты)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	363	11,2	13,8	53,5	398,2	0,20	1,20	60,10	0,10	0,20	259,50	55,80	248,80	1,60	432,10	46,80	0,00	0,00		
<b>2 Завтрак</b>																				
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																				
Салатка поджаренному на плечи со сметаной	150	2,7	4,5	6,0	79,8	0,00	3,30	5,80	0,00	0,30	23,40	13,00	40,60	0,80	206,50	39,30	0,00	0,10	168	2004
Голубцы ленивые с говядиной	12080	12,4	17,9	13,8	280,3	0,00	10,10	5,60	0,10	0,10	45,40	27,80	133,30	2,20	169,10	84,20	0,00	0,00	287	2015
Икра свекольная	20	0,4	1,0	1,3	21,5	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	9,80	5,40	11,30	0,40	77,20	5,90	0,00	0,00	75	2015
Компот на яблок свежих	150	0,1	0,1	10,4	44,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,20	3,70	3,00	0,60	84,10	0,60	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной калорийный	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	506	18,0	23,9	43,5	488,2	0,10	15,70	11,40	0,10	0,40	100,10	59,70	219,50	5,40	596,00	131,00	0,00	0,10		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Гуляш "Большое" (суфлежистый)	50	9,1	5,6	3,5	100,1	0,09	1,99	0,16	0,00	0,25	10,51	13,82	86,71	2,08	184,33	18,20	0,00	0,00	4044012	
Картофельное пюре	130	2,8	3,9	19,1	128,3	0,10	8,00	13,50	0,10	0,10	35,10	25,50	74,70	1,00	662,30	47,40	0,00	0,00	128	2015
Овощи натуральные свежие	30	0,3	0,1	7,2	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	71	2015
Батон калорийный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00		
Магнорийный витаминный напиток	150	4,3	4,5	12,7	118,8	0,10	0,80	19,00	0,00	0,10	161,40	17,70	113,90	0,20	231,20	14,20	0,00	0,00		
Кондитерское изделие	18	1,1	5,9	11,9	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	403	19,5	21,7	61,2	530,9	0,29	19,29	32,76	0,10	0,45	216,71	71,32	304,41	4,08	1197,63	81,39	0,00	0,00		
Всего за день:		49,2	59,9	171,0	1478,4	0,59	49,19	104,26	0,30	1,05	597,11	194,22	787,01	13,98	2577,13	261,70	0,00	0,10		

8 ДЕНЬ

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод Ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецепт- тура	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Еg, мг	К, мг	Л, мг			Н, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша пшеница молочная жидкая	150	4,4	2,9	19,5	127,3	0,10	0,40	9,70	0,00	0,10	91,70	24,20	99,70	0,60	159,60	32,20	0,00	0,00	32	2010
Кисель с молоком	180	4,4	4,2	13,2	117,5	0,10	0,70	15,20	0,00	0,10	143,40	26,00	113,10	0,60	236,20	12,20	0,00	0,00	382	2015
Батон кефирозачный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00	14	2015
Масло сливочное (подсолнеч)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	209	2015
Яйца варенные	403	4,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,00	0,10	0,90	0,10	18,70	3,80	61,40	0,80	56,00	8,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>15,6</b>	<b>17,6</b>	<b>46,0</b>	<b>425,0</b>	<b>0,20</b>	<b>1,10</b>	<b>58,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,30</b>	<b>261,20</b>	<b>62,30</b>	<b>297,90</b>	<b>2,50</b>	<b>489,00</b>	<b>53,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																				
Сок фруктовый	150	0,0	0,0	15,2	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>66,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный рыбный	170	5,2	1,8	12,0	85,7	0,10	6,00	0,20	0,00	0,30	25,90	28,40	86,60	1,20	505,10	74,90	0,00	0,00	97	2015
Рягу на свиной с кружк	180	9,5	8,5	18,6	202,1	0,10	20,80	21,10	0,10	0,20	58,40	40,00	130,10	1,90	646,50	43,20	0,00	0,00	143штк	2015
Напиток на шиповника с лимоном	150	0,5	0,1	14,5	66,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	15,70	5,50	9,90	0,40	66,80	0,00	0,00	0,00	388	2015
Хлеб ржаной кефирозачный	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>536</b>	<b>17,6</b>	<b>10,8</b>	<b>57,1</b>	<b>416,7</b>	<b>0,30</b>	<b>59,80</b>	<b>21,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>108,50</b>	<b>80,70</b>	<b>257,90</b>	<b>4,90</b>	<b>1268,40</b>	<b>120,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Пудинг творожный	120	18,3	6,5	18,5	222,9	0,00	0,40	22,60	0,20	0,20	153,60	24,70	196,60	0,90	181,00	5,80	0,00	0,00	222	2015
Фруктовая подлива	20	0,1	0,0	9,8	38,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	1,00	1,20	0,10	18,80	0,00	0,00	0,00	10	2008
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,80	2,30	0,20	8,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Выпечное изделие	50	4,6	6,6	35,0	220,1	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	24,20	7,40	45,60	0,40	72,70	21,30	0,00	0,00	775	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>23,1</b>	<b>13,1</b>	<b>67,6</b>	<b>500,1</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>24,40</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>187,90</b>	<b>35,70</b>	<b>247,10</b>	<b>1,60</b>	<b>280,50</b>	<b>27,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за День:</b>		<b>56,3</b>	<b>41,5</b>	<b>185,9</b>	<b>1408,8</b>	<b>0,50</b>	<b>61,40</b>	<b>103,80</b>	<b>1,30</b>	<b>1,00</b>	<b>555,60</b>	<b>178,70</b>	<b>802,90</b>	<b>9,00</b>	<b>2036,90</b>	<b>200,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		



9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав													№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мв, мг	Р, мг	Ев, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Се, мг		
<b>Завтрак</b>																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" хлопчатая жидкая	150	4,1	3,3	15,8	115,2	0,10	0,40	10,10	0,00	0,10	97,10	27,50	105,30	0,60	172,50	32,50	0,00	0,00	34	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	12,4	102,0	0,00	0,90	14,60	0,00	0,10	129,90	16,40	91,10	0,50	190,00	16,50	0,00	0,00	378	2015
Батон кофированный	25	1,9	0,7	12,9	63,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00	14	2015
Масло сливочное (пастеризованное)	8	0,1	5,8	0,1	32,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	363	9,5	13,2	41,2	335,6	0,10	1,00	56,70	0,10	0,20	234,40	52,20	220,10	1,60	398,50	44,30	0,00	0,00		
<b>2 Завтрак</b>																				
Кисломолочные напитки (кефир)	150	4,4	4,8	6,0	88,6	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,20	21,00	142,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	6,0	88,6	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,20	21,00	142,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																				
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,3	3,3	6,7	69,1	0,00	4,90	3,10	0,00	0,30	32,00	14,70	30,00	0,90	205,20	39,90	0,00	0,10	82	2015
Душ на говядине	50	7,8	7,9	2,4	121,7	0,00	0,90	0,00	0,00	0,10	10,10	11,10	71,70	1,10	52,70	20,50	0,00	0,00	438	2004
Рис с овощами	110	3,1	3,9	31,8	179,3	0,00	0,40	13,40	0,10	0,00	18,00	23,40	64,90	0,60	69,20	33,10	0,00	0,00	450	2003
Напиток на плодах шиповника (флюид)	150	0,2	0,0	9,1	37,7	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	3,70	5,40	0,50	45,60	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной кофированный	36	2,4	0,4	12,6	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	496	14,8	15,5	62,0	470,4	0,10	6,30	16,50	0,10	0,40	81,80	59,70	203,30	4,50	421,90	95,90	0,00	0,10		
<b>Углетенный полдник</b>																				
Капуста тушеная с мясом свинины	200	11,2	22,1	13,9	330,9	0,10	3,40	13,60	0,10	0,10	89,60	31,00	62,80	1,90	398,20	38,30	0,00	0,00	ТТК	
Батон кофированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,90	0,00	0,00	376	2015
Чай с мякью содержащим сахара	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,90	0,20	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	740	2004
Выпечное изделие	50	6,1	2,9	24,5	133,3	0,10	0,00	6,90	0,30	0,00	55,80	6,20	69,70	0,60	63,00	21,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	425	19,3	25,7	55,8	658,0	0,20	3,40	20,40	0,40	0,10	158,00	50,10	156,10	3,20	502,00	60,70	0,00	0,00		
Итого за день:		48,0	59,2	165,0	1482,6	0,40	42,80	123,60	0,60	1,00	654,40	183,00	722,20	9,50	1320,40	200,90	0,00	0,10		

10 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша манная молочная жидкая	150	3,8	2,6	17,1	112,4	0,00	0,40	10,10	0,00	0,10	92,80	12,40	72,50	0,30	422,50	31,60	0,00	0,00	31	2010
Корейский напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,3	129,7	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,70	21,50	120,70	0,40	240,10	14,00	0,00	0,00	379	2015
Батон калорийный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,30	0,00	0,00	14	2015
Масло сливочное (порция)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>363</b>	<b>10,3</b>	<b>13,6</b>	<b>45,4</b>	<b>350,5</b>	<b>0,10</b>	<b>1,20</b>	<b>60,80</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>263,90</b>	<b>42,20</b>	<b>216,90</b>	<b>1,20</b>	<b>416,60</b>	<b>46,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																				
Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	389	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>64,5</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,50</b>	<b>6,00</b>	<b>10,50</b>	<b>2,10</b>	<b>180,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп из овощей со свиной и сметаной	150/10	3,2	6,8	7,0	109,3	0,00	5,20	3,10	0,00	0,30	25,40	13,40	31,40	0,80	226,70	38,90	0,00	0,00	99	2015
Рыба, тушенная с овощами	50/50	9,4	5,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	36,60	133,10	0,70	327,70	123,50	0,00	0,00	374	2004
Картофельное пюре	130	2,8	4,1	18,1	126,8	0,10	8,40	14,50	0,10	0,10	43,60	24,70	76,40	0,90	625,20	51,70	0,00	0,00	128	2015
Овощи натуральные свежие	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	5,08	4,30	9,06	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	10,4	44,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,20	3,70	3,00	0,60	84,10	0,60	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной калорийный	95	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>606</b>	<b>18,1</b>	<b>16,8</b>	<b>61,5</b>	<b>450,6</b>	<b>0,30</b>	<b>18,38</b>	<b>18,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>129,16</b>	<b>89,50</b>	<b>284,26</b>	<b>4,57</b>	<b>1 312,70</b>	<b>216,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Успоенный полдник</b>																				
Запеканка творожная с яблоками	120	14,8	9,0	30,3	273,7	0,00	1,30	15,70	0,10	0,10	105,60	20,60	148,10	1,30	150,40	34,00	0,00	0,00	297	2013
Суп из крапи	20	0,1	0,0	3,9	16,4	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	2,40	0,70	0,80	0,10	23,60	0,00	0,00	0,00	626	2013
Кусель из черной смородины	150	0,2	0,1	15,4	63,8	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	13,30	5,60	9,20	0,20	54,20	0,20	0,00	0,00	350	2015
Батон калорийный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,30	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>17,0</b>	<b>8,6</b>	<b>62,5</b>	<b>419,4</b>	<b>0,00</b>	<b>13,30</b>	<b>18,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>127,80</b>	<b>35,20</b>	<b>179,40</b>	<b>2,10</b>	<b>301,00</b>	<b>55,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,2</b>	<b>40,4</b>	<b>174,6</b>	<b>1 295,0</b>	<b>0,40</b>	<b>35,88</b>	<b>97,40</b>	<b>0,30</b>	<b>0,80</b>	<b>591,38</b>	<b>172,90</b>	<b>691,06</b>	<b>9,97</b>	<b>2 210,30</b>	<b>299,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		



## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мв, мг	Р, мг	Са, мг	Мг, мг	К, мг	Н, мг	В, мг	Сг, мг						
Итого за весь период	494,1	506,7	1 690,2	13 540,9	4,69	378,73	1 175,26	8,90	10,85	6 122,66	1 795,73	7 619,51	103,99	19 128,43	2 355,30	0,00	0,60							
Среднее значение за период	49,4	50,7	169,8	1 394,1	0,29	37,87	117,53	0,90	1,10	612,27	179,57	761,95	10,70	1 912,84	235,50	0,00	0,10							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	32,7	53,1																					

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2. Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1-3 лет	369	144	528	384

