



«Согласовано»
Заведующий МДОУ детский сад № 112
11.12.2013
С. П. Писарева

Основное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет.

1 день



Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг													
Завтрак																															
Каша "Дружба" молочная жидкая	200	6,2	3,8	33,6	200,1	0,10	0,60	12,50	0,00	0,10	117,70	34,60	139,90	0,80	210,40	42,50	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	180,00	10,90	0,00	0,00	378												2015
Батончик к чаю	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	35,30	1,10	0,00	0,00													
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14												2015
Итого за прием пищи:	420	12,0	15,4	61,5	446,8	0,10	1,20	67,10	0,20	0,20	256,50	60,90	298,50	1,90	441,20	54,50	0,00	0,00													
2 Завтрак																															
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	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:	180	0,0	0,0	18,2	79,2	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 укроп	180/10	3,9	3,4	11,5	94,6	0,00	0,80	3,40	0,00	0,30	20,30	9,60	36,90	1,00	50,00	44,00	0,00	0,10	111												2015
Ежик. Мясное со сметанным соусом	120/50	14,0	25,4	13,5	364,8	0,00	1,20	16,80	0,00	0,00	30,00	11,60	44,70	0,40	88,40	42,50	0,00	0,00	279												2015
Икра свекольная	30	0,7	1,5	2,1	32,7	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	14,40	8,00	17,00	0,50	115,90	10,70	0,00	0,00	75												2015
Компот из яблок свежих	180	0,1	0,1	12,5	52,8	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	13,40	4,40	3,60	0,70	101,00	2,50	0,00	0,00	342												
Хлеб ржаной поджаренный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	36,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00													
Итого за прием пищи:	615	21,7	30,9	64,6	623,2	0,10	5,10	20,20	0,00	0,30	66,20	42,20	141,40	4,40	416,50	100,40	0,00	0,10													
Уплотненный полдник																															
Сметана натуральная	160	12,3	15,2	3,7	225,1	0,10	0,40	26,60	2,00	0,40	118,60	16,60	186,80	1,90	227,30	67,80	0,00	0,00	210												2015
Сыр (порциями)	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	8,50	0,00	0,00	0,00	15												2015
Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,0	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,10	3,70	0,40	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376												2015
Батончик к чаю	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	36,30	1,10	0,00	0,00													
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	36,80	0,50	80,80	17,90	0,00	0,00	108												2010
Итого за прием пищи:	430	21,3	20,8	61,8	505,1	0,10	0,50	53,00	2,00	0,40	256,70	42,50	316,90	3,50	399,90	86,80	0,00	0,00													
Всего за день:		55,0	67,1	185,1	1 654,3	0,30	6,60	140,30	2,20	0,90	599,50	145,60	716,80	9,80	1 227,60	241,70	0,00	0,10													

2 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			Na, мг	
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200	5,5	4,4	21,2	153,6	0,10	0,80	13,40	0,00	0,10	129,30	56,60	140,10	0,80	229,90	43,30	0,00	0,00	34	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,6	16,4	129,9	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,80	21,70	121,00	0,40	240,50	14,00	0,00	0,00	379	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (жирным)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	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	209	2015
Итого за прием пищи:	460	17,2	21,1	52,4	491,0	0,20	1,40	72,20	1,10	0,30	320,80	72,00	351,00	2,60	567,20	66,40	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
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	0,6	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		
Обед																				
Рассольник ленинградский с перловой крупой и сметаной	180	2,0	2,7	12,7	84,7	0,10	5,10	4,40	0,00	0,30	28,30	19,30	51,20	1,20	358,20	47,80	0,00	0,10	96	2015
Супляе рыбное	90	15,6	9,8	1,2	172,5	0,10	0,70	24,20	0,80	0,20	64,10	39,10	209,60	1,10	396,20	143,20	0,00	0,00	400	2014
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,20	28,60	88,10	1,10	721,00	66,90	0,00	0,00	128	2015
Овощи натуральные свежие	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,46	0,00	0,00	0,00	8,47	7,16	15,10	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Напиток из шиповника с сахаром	180	0,5	0,1	17,4	79,6	0,00	39,60	0,10	0,00	0,00	18,80	6,40	11,80	0,80	79,90	0,00	0,00	0,00	388	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	38,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	695	24,7	17,9	68,2	566,6	0,40	58,46	45,50	0,90	0,70	177,97	109,16	415,00	6,09	1 615,50	250,40	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная с яблоками	150	18,6	11,3	38,0	342,0	0,00	1,60	19,60	0,10	0,10	133,50	25,60	185,30	1,70	237,90	44,40	0,00	0,00	287	2013
Супе из крупы	30	0,2	0,0	5,9	24,6	0,00	0,00	4,30	0,00	0,00	3,60	1,20	1,30	0,10	35,40	0,00	0,00	0,10	626	2013
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	24,5	98,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,30	2,00	5,60	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	тик	
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	45,80	1,30	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	415	21,4	12,3	86,4	556,4	0,10	1,60	23,90	0,10	0,10	157,10	40,40	222,00	2,50	319,80	45,70	0,00	0,10		
Всего за день:		63,8	51,8	219,7	1 675,1	0,70	74,46	141,80	2,10	1,10	676,67	231,96	1 002,30	14,09	2 863,90	365,10	0,00	0,20		

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, в.г, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша рисовая молочная жидкая	200	4,7	3,4	27,8	167,4	0,00	0,60	13,00	0,00	0,10	117,70	24,60	113,40	0,40	184,10	42,10	0,00	0,00	33	2010
Батон, подорожный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	28,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		2015
Каша витаминизированный с молоком	180	4,9	4,8	14,1	130,2	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	164,10	28,30	128,30	0,70	268,90	14,00	0,00	0,00	382	2015
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Сыр (порциями)	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
Итого за прием пищи:	430	14,6	19,0	57,4	476,7	0,10	1,50	84,70	0,20	0,20	390,90	67,80	331,20	1,80	503,30	57,20	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Кисломолочные напитки (кефир)	180	5,2	5,8	7,2	106,2	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,00	25,20	171,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	180	5,2	5,8	7,2	106,2	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,00	25,20	171,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180	1,5	2,6	6,7	58,3	0,00	8,80	4,40	0,00	0,30	39,70	15,40	33,50	1,00	225,70	47,40	0,00	0,10	88	2015
Ореховый соус	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	193,20	24,10	0,00	0,00	280	2015
Каша гречневая рассычатая	130	7,8	4,9	35,4	220,6	0,20	0,00	10,90	0,10	0,10	18,90	112,30	167,60	3,90	236,10	36,40	0,00	0,00	171	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,2	0,0	10,9	45,3	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,20	4,50	6,50	0,50	55,30	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной подорожный	45	3,0	0,5	16,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	635	21,3	18,2	79,0	681,1	0,30	9,70	19,60	0,10	0,50	101,80	157,00	327,60	8,50	771,50	112,40	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Жаркое по-домашнему со свинойной	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	849,20	88,30	0,00	0,10	тк	
Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,00	12,50	0,10	0,00	0,00	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	71	2015
Молочный витаминиз. напиток	200	5,7	6,0	17,0	158,5	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	215,40	23,60	151,90	0,20	308,30	19,00	0,00	0,00		
Батон подорожный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	45,80	1,30	0,00	0,00		
Кондитерское изделие	18	1,0	6,2	10,7	99,9	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:	503	17,8	31,5	72,8	673,9	0,50	25,90	25,70	0,00	0,70	264,60	82,60	268,30	3,70	1 348,40	108,60	0,00	0,10		
Всего за день:		58,9	74,5	216,4	1 837,9	1,00	38,40	176,00	0,30	1,70	973,20	332,60	1 116,10	14,20	2 623,20	279,20	0,00	0,20		

4 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																											
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,5	3,8	22,5	154,2	0,20	0,60	15,10	0,00	0,10	149,00	24,00	152,90	0,50	225,60	43,30	0,00	0,00	35			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	0,60	190,00	10,90	0,00	0,00	378			2015					
Батон поджаренный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00				2015					
Масло сливочное (порошок)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14			2015					
Итого за прием пищи:	420	11,3	15,4	50,4	400,9	0,20	1,20	69,70	0,20	0,20	287,90	50,30	272,50	1,60	456,30	55,30	0,00	0,00									
2 Завтрак																											
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									
Обед																											
Суп картофельный с клецками и свиной	180/10	5,2	6,7	19,9	167,7	0,00	3,30	0,20	0,00	0,30	22,60	15,10	43,70	1,00	247,10	50,90	0,00	0,10	108/109			2015					
Печень по-строгановски	35/35	9,3	6,9	2,9	130,1	0,10	7,30	10,70	0,00	0,80	17,10	10,10	142,60	3,00	176,10	20,30	0,00	0,00	255			2015					
Макаронные изделия отварные	130	5,4	3,5	34,8	196,7	0,10	0,00	11,00	0,10	0,00	24,30	9,80	40,50	0,90	62,10	52,70	0,00	0,00	309			2015					
Напиток из смеси сухих фруктов	180	0,5	0,1	16,1	67,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349			2015					
Хлеб ржаной поджаренный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	615	23,4	17,7	88,7	640,7	0,30	10,60	21,90	0,10	1,10	79,50	45,20	286,00	6,70	547,20	126,40	0,00	0,10									
Угнетенный полдник																											
Рыба, тушеная с овощами	50/50	9,4	5,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	38,60	133,10	0,70	327,70	123,60	0,00	0,00	374			2004					
Картофельное пюре	150	3,3	4,5	22,0	148,0	0,20	10,40	15,60	0,10	0,10	40,70	29,50	86,10	1,20	764,20	66,50	0,00	0,00	128			2015					
Овощи натуральные свежие	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,46	0,00	0,00	0,00	8,47	7,16	15,10	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	71			2015					
Чай с лимоном, сахаром	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,10	2,70	0,30	9,70	0,00	0,00	0,00	376			2015					
Батон поджаренный	35	2,5	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	45,90	1,30	0,00	0,00									
Выпечное изделие	50	4,7	3,4	30,6	173,7	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	22,70	7,50	45,40	0,40	73,60	3,00	0,00	0,00	422			2015					
Итого за прием пищи:	555	20,4	14,3	80,4	545,3	0,50	15,46	17,70	0,10	0,20	126,47	95,46	312,20	3,59	1221,00	184,30	0,00	0,00									
Всего за день:		55,5	47,9	232,2	1 648,0	1,00	40,26	109,30	0,40	1,50	514,67	201,36	865,00	14,79	2 585,90	369,60	0,00	0,10									

5 День

[Прием пищи, наименование блюда]	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины															Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мкг	I, мкг	F, мг	Se, мг													
Завтрак																														
Каша манная молочная жидкая	200	5.1	3.4	22.9	149.6	0.00	0.60	13.40	0.00	0.10	123.50	16.60	95.40	0.30	188.90	42.10	0.00	0.00	0.00	0.00	31	2010								
Корейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.8	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2015								
Батон йогуртовый	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015								
Масло сливочное (подсолнечное)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00										
Итого за прием пищи:	420	12.0	16.1	53.8	424.4	0.10	1.40	72.10	0.20	0.20	296.30	48.20	245.90	1.30	471.20	57.20	0.00	0.00	0.00	0.00										
2 Завтрак																														
Углеводородные напитки (кефир)	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	26.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010								
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00										
Обед																														
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	0.00	0.00	0.10	97	2015								
Котлета "Рыбик"	70	9.3	11.6	7.0	180.0	0.00	1.20	13.40	0.00	0.10	19.20	18.10	97.90	1.20	60.80	25.10	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК	2022								
Компота тушеная со сметаной	130	3.2	3.4	9.3	86.5	0.00	27.30	12.70	0.10	0.10	72.70	24.20	50.80	1.50	308.80	23.10	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК									
Компот из яблок свежих	180	0.1	0.1	12.5	52.8	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	13.40	4.40	3.60	0.70	101.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	342	2015								
Хлеб ржаной йогуртовый	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00										
Итого за прием пищи:	630	22.0	17.4	68.2	497.9	0.20	37.00	26.30	0.10	0.90	135.00	76.90	242.00	6.40	1019.40	105.30	0.00	0.00	0.00	0.10										
Уплотненный полдник																														
Пудинг творожный	160	24.6	8.6	24.8	297.4	0.00	0.50	30.20	0.30	0.40	204.60	33.10	264.80	1.30	241.80	7.60	0.00	0.00	0.00	0.00	222	2015								
Фруктовая подлива	30	0.1	0.0	14.5	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	1.50	1.80	0.20	28.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2008								
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015								
Кондитерское изделие	18	1.0	6.2	10.7	99.9	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	0.00										
Итого за прием пищи:	388	25.8	14.8	55.4	477.4	0.00	0.50	30.20	0.30	0.40	217.30	37.70	269.30	1.80	279.60	7.60	0.00	0.00	0.00	0.00										
Всего за день:		65.0	54.1	174.6	1506.1	0.40	40.20	164.70	0.60	1.50	865.00	188.00	928.50	9.70	1770.20	170.10	0.00	0.00	0.00	0.10	5									

6 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г																						
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сд, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Na, мг									
Завтрак																				35	2010						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,2	3,4	22,2	146,6	0,10	0,60	13,00	0,00	0,10	123,00	23,70	125,30	0,90	204,10	41,70	0,00	0,00	0,00	0,00	35	2010					
Чай с молоком	200	3,9	3,8	13,7	113,9	0,10	0,70	16,20	0,00	0,10	146,50	20,00	104,60	0,80	222,40	12,20	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2015					
Масло сливочное (пшеница)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015					
Батончик к чаю	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	440	11,5	15,4	51,4	405,2	0,20	1,30	69,20	0,20	0,20	278,50	53,60	258,40	2,30	467,30	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
2. Завтрак																											
Кисломолочные напитки (кефир)	180	5,2	5,8	7,2	106,4	0,10	1,30	35,10	0,00	0,30	216,40	25,20	171,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010					
Итого за прием пищи:	180	5,2	5,8	7,2	106,4	0,10	1,30	35,10	0,00	0,30	216,40	25,20	171,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Обед																											
Суп картофельный с бобовыми (горохом пшеница)	180	4,3	3,4	13,9	104,6	0,10	3,50	0,20	0,00	0,30	28,90	23,80	56,40	1,70	337,30	47,10	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2015					
Тертая "Соня" с соусом	50/50	7,1	11,8	9,0	180,7	0,00	1,00	6,30	0,00	0,00	21,50	12,70	53,60	0,80	135,90	35,10	0,00	0,00	0,00	0,00	тк						
Макаронные изделия отварные	130	5,4	3,5	34,7	195,4	0,10	0,00	11,00	0,10	0,00	24,30	9,80	40,40	0,90	62,00	62,70	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015					
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	16,1	67,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015					
Хлеб ржаной модифицированный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	38,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	635	20,3	19,3	88,7	628,1	0,30	4,50	17,50	0,10	0,30	90,20	55,50	189,60	5,20	597,10	137,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10						
Употребленный подник																											
Омлет натуральный	160	12,3	15,2	3,7	225,1	0,10	0,40	25,60	2,00	0,40	118,90	16,60	185,90	1,80	227,30	67,80	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2015					
Сыр (пшеница)	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	0,00	0,00	15	2015					
Батончик к чаю	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	45,60	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00							
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	3,10	2,70	0,30	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015					
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	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	515	18,1	19,3	39,8	434,2	0,20	13,50	48,60	2,00	0,40	256,80	46,70	294,70	5,30	653,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,00							
Всего за день:		55,1	59,8	187,1	1 573,9	0,80	20,60	171,40	2,30	1,20	841,90	182,00	914,00	13,60	1 718,20	264,10	0,00	0,00	0,00	0,00							

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ 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	І, мг	Е, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая	200	6,2	3,8	33,6	200,1	0,10	0,60	12,50	0,00	0,10	117,70	34,60	138,90	0,60	210,40	42,50	0,00	0,00	38	2010
Батон гидроовальный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	379	2015
Корбейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,4	128,8	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,80	21,70	121,00	0,40	240,50	14,00	0,00	0,00	14	2015
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	15	2015
Сыр (порция)	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		
Итого за прием пищи:	430	15,7	19,1	64,5	509,1	0,20	1,50	94,20	0,20	0,20	390,50	71,20	349,40	1,90	501,20	57,60	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
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		
Обед																				
Салатка по-домашнему из птицы со сметаной	190	3,3	5,7	7,8	101,1	0,00	4,10	7,40	0,00	0,30	29,30	16,60	51,70	1,20	261,60	48,60	0,00	0,10	158	2004
Голубцы говяжьи с говядиной	150/50	16,6	18,5	18,6	323,3	0,00	13,20	9,40	0,10	0,10	60,20	35,70	171,00	2,60	441,60	50,60	0,00	0,00	260	2015
Икра свекольная	30	0,7	1,5	2,0	32,3	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	14,40	8,00	17,00	0,50	115,90	10,70	0,00	0,00	75	2015
Компот из яблок свежих	180	0,1	0,1	12,5	52,8	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	13,40	4,40	3,60	0,70	101,00	0,70	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной гидроовальный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	38,20	1,80	61,20	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	645	23,7	26,3	55,9	587,8	0,10	20,40	16,80	0,10	0,40	126,40	73,30	282,50	6,80	981,30	113,10	0,00	0,10		
Уютный полдник																				
Пудинг "Болоньез" (субпродукты)	70	12,8	7,9	4,9	141,0	0,12	2,80	0,23	0,00	0,35	14,80	19,46	122,12	2,93	259,62	26,63	0,00	0,00	404/4812	
Картофельное пюре	150	3,3	4,5	22,0	148,0	0,20	10,40	15,50	0,10	0,10	40,70	29,50	85,10	1,20	764,20	56,50	0,00	0,00	128	2015
Овощи натуральные свежие	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,00	12,50	0,10	0,00	0,00	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	71	2015
Батон гидроовальный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	29,80	0,70	45,90	1,90	0,00	0,00	0,00		
Молочный ванильный напиток	200	5,7	6,0	17,0	158,5	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	215,40	23,60	151,90	0,20	308,30	19,00	0,00	0,00		
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		
Итого за прием пищи:	523	26,1	26,4	75,7	662,2	0,52	26,80	41,13	0,10	0,65	285,60	94,16	402,92	5,53	1 523,02	103,43	0,00	0,00		
Всего за день:		66,0	72,3	208,8	1 820,2	0,92	61,70	152,13	0,40	1,25	822,30	249,06	1 049,12	17,13	3 366,92	276,73	0,00	0,10		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Na, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша пшеница молочная жидкая	200	5,9	4,0	25,9	169,7	0,10	0,60	13,00	0,00	0,10	122,10	32,30	132,80	0,80	213,00	42,50	0,00	0,00	32	2010		
Кефир витаминизированный с молоком	180	4,4	4,2	13,2	117,5	0,10	0,70	16,20	0,00	0,10	143,40	26,00	113,10	0,60	236,20	12,20	0,00	0,00	382	2015		
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00				
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	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	96,00	8,00	0,00	0,00	208	2015		
Итого за прием пищи:	460	17,5	20,4	54,9	494,7	0,20	1,30	69,30	1,10	0,30	293,20	72,00	335,80	2,80	548,00	64,20	0,00	0,00				
2 Завтрак																						
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	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:	180	0,0	0,0	18,2	79,2	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 картофельный рыбный	225	6,4	2,4	16,1	112,1	0,10	8,00	0,20	0,00	0,40	33,90	36,80	111,30	1,50	662,70	96,30	0,00	0,10	97	2015		
Блюшек "Омлетный"	70	10,6	13,4	9,9	213,1	0,00	0,60	22,20	0,00	0,10	93,60	20,80	138,50	1,40	52,60	24,60	0,00	0,00	143	2015		
Рагу из овощей	150	2,8	3,3	15,2	103,2	0,10	15,20	0,40	0,00	0,30	45,70	30,00	65,00	1,60	514,20	26,10	0,00	0,10				
Напиток из шиповника с медом	180	0,5	0,1	17,4	79,6	0,00	39,60	0,10	0,00	0,00	18,80	6,40	11,80	0,60	79,90	0,00	0,00	0,00	389	2015		
Хлеб ржаной йодированный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	61,20	2,60	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	670	23,3	19,7	73,6	586,3	0,30	63,40	22,90	0,00	0,80	200,10	102,60	366,80	6,90	1 370,60	149,50	0,00	0,20				
Уплотненный полдник																						
Пудинг творожный	160	24,6	8,6	29,7	297,4	0,00	0,50	30,20	0,30	0,40	204,60	33,10	264,80	1,30	241,60	7,60	0,00	0,00	222	2015		
Фруктовая подлива	30	0,1	0,0	14,5	58,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	1,50	1,80	0,20	28,30	0,00	0,00	0,00	10	2008		
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	3,10	2,70	0,30	9,70	0,00	0,00	0,00	376	2015		
Валерьяна медовая	50	4,6	6,6	35,0	220,1	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	24,20	7,40	45,00	0,40	72,70	21,30	0,00	0,00	775	2004		
Итого за прием пищи:	420	29,4	15,2	79,7	597,6	0,10	0,60	32,00	0,30	0,40	241,50	45,10	314,30	2,20	352,30	28,90	0,00	0,00				
Всего за день:		70,2	55,3	226,4	1 767,8	0,60	65,30	124,20	1,40	1,60	734,80	219,70	1 015,90	11,90	2 270,90	242,60	0,00	0,20				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каши из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200	5,5	4,4	21,2	153,6	0,10	0,60	13,40	0,00	0,10	129,30	36,60	140,10	0,60	229,80	43,30	0,00	0,00	34		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	10,90	0,00	0,00	378		2015
Батон хлебопекарный	30	2,3	0,8	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	14		2015
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	420	11,3	16,0	49,1	400,3	0,10	1,20	68,00	0,20	0,20	268,20	62,50	259,70	1,90	460,70	55,30	0,00	0,00			
2 Завтрак																					
Кисломолочные напитки (кефир)	180	5,2	5,8	7,2	106,4	0,10	1,30	36,10	0,00	0,30	216,40	25,20	171,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	103		2010
Итого за прием пищи:	180	5,2	5,8	7,2	106,4	0,10	1,30	36,10	0,00	0,30	216,40	25,20	171,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	180	1,6	4,2	8,1	84,2	0,00	6,00	4,40	0,00	0,30	38,60	17,60	36,50	1,10	247,10	48,50	0,00	0,10	82		2015
Дух из говядины	70	10,8	11,1	3,4	170,2	0,00	1,40	0,00	0,00	0,10	14,10	15,70	100,00	1,60	74,00	28,70	0,00	0,00	438		2004
Рис с овощами	130	3,7	4,6	37,5	211,9	0,00	0,60	15,80	0,10	0,00	21,50	27,70	76,80	0,70	81,90	41,40	0,00	0,00	450		2003
Напиток из плодов шиповника (фрукты)	180	0,2	0,0	10,9	45,3	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,20	4,50	6,50	0,50	55,30	0,00	0,00	0,00	348		2015
Хлеб ржаной хлебопекарный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,90	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	605	19,3	20,4	74,9	589,9	0,10	8,10	20,20	0,10	0,40	100,70	74,10	259,00	5,70	519,50	121,10	0,00	0,10			
Уплотненный полдник																					
Капуста тушеная с мясом свинины	200	11,2	22,1	13,9	330,9	0,10	34,40	13,50	0,10	0,10	88,60	31,00	62,80	1,90	398,20	58,30	0,00	0,00	ТТК		
Батон хлебопекарный	36	2,6	1,0	16,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	46,90	1,30	0,00	0,00	376		2016
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	3,10	2,70	0,30	9,70	0,00	0,00	0,00	740		2004
Выпечное изделие	50	6,1	2,9	24,5	153,3	0,10	0,00	6,90	0,30	0,00	55,80	8,20	68,70	0,60	63,00	21,50	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	465	20,0	28,0	61,8	597,8	0,30	34,40	20,40	0,40	0,10	161,60	53,90	165,00	3,50	516,80	61,10	0,00	0,00			
Всего за день:		55,8	68,2	193,0	1 694,4	0,60	45,00	144,70	0,70	1,00	746,90	216,10	855,00	11,30	1 497,00	237,50	0,00	0,10			
9																					

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Оборуд. 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	І, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																							
Каша манная молочная жидкая	200	5,1	3,4	22,9	149,8	0,00	0,60	13,40	0,00	0,10	123,50	16,60	96,40	0,30	189,90	42,10	0,00	0,00	31	2010			
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	15,4	129,9	0,10	0,60	18,70	0,00	0,10	163,80	21,70	121,00	0,40	240,50	14,00	0,00	0,00	379	2015			
Батон калорийный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00					
Масло сливочное (порошок)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015			
Итого за прием пищи:	420	12,0	16,1	53,8	424,4	0,10	1,40	72,10	0,20	0,20	296,30	48,20	245,90	1,30	471,20	57,20	0,00	0,00					
2 Завтрак																							
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2015			
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	216,00	1,80	0,00	0,00					
Обед																							
Суп из овощей со свиной и сметаной	180/10	3,5	7,1	7,9	117,4	0,00	6,00	3,80	0,00	0,30	29,00	15,50	35,90	0,80	258,30	43,10	0,00	0,10	99	2015			
Рыба, тушеная 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	2014			
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,90	28,60	88,20	1,10	721,00	60,90	0,00	0,00	128	2015			
Овощи натуральные свежие	50	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	3,46	0,00	0,00	0,00	8,47	7,16	15,10	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015			
Компот из яблок свежих	180	0,1	0,1	12,5	52,8	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	13,40	4,40	3,60	0,70	101,00	0,70	0,00	0,00	342	2015			
Хлеб ржаной калорийный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	6,60	38,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	715	19,6	17,9	60,7	504,7	0,30	21,96	21,00	0,10	0,60	146,87	100,86	315,10	5,39	1 470,20	230,70	0,00	0,10					
Уплотненный полдник																							
Запеканка творожная с яблоками	150	18,6	11,3	38,0	342,0	0,00	1,60	19,60	0,10	0,10	133,60	25,60	185,30	1,70	237,90	44,40	0,00	0,00	297	2013			
Суп из бураты	30	0,2	0,0	5,9	24,6	0,00	0,00	4,30	0,00	0,00	3,60	1,20	1,30	0,10	35,40	0,00	0,00	0,10	626	2013			
Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	20,5	84,9	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	17,60	7,40	12,10	0,30	72,40	0,20	0,00	0,00	350	2015			
Батон калорийный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	45,90	1,30	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	415	21,6	12,4	82,4	543,2	0,10	17,60	23,90	0,10	0,10	162,40	45,80	228,50	2,80	391,60	45,90	0,00	0,10					
Всего за день:		54,1	46,6	215,1	1 649,7	0,50	44,56	117,00	0,40	0,90	618,17	202,05	802,10	11,99	2 549,00	336,60	0,00	0,20					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	598,5	597,6	2 059,4	16 717,4	5,72	437,28	1 441,33	10,80	12,55	7 393,11	2 169,44	9 264,62	126,50	22 472,82	2 761,23	0,00	1,40			
Среднее значение за период	60,0	59,8	205,9	1 671,7	0,67	43,73	144,13	1,10	1,26	739,31	216,94	926,46	12,65	2 247,28	276,12	0,00	0,10			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,3	32,2	53,5																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2.Завтрак	Обед	Уютный полдник
3-7 лет	432	165	646	464

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

3-7 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	50	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	45	-5	90	3,0	0,5	15,0	78,3
Хлеб пшеничный	80	60	74	73	65	50	73	65	59	65	74	658	66	-14	82	4,9	1,8	33,7	170,4
Мука пшеничная	29	31,2		6,7	55,8	1,7	2,3	3,4	33,8	36,3		171,2	17,1	-11,9	59	1,8	0,2	12,0	57,2
Крахмал	3		17,2								10,8	28	2,8	-0,2	93			3,4	13,8
Крупа (злаки), бобовые	43	48,2	32,6	87,8	20	28,5	34,4	50	34,5	68,8	29	433,8	43,4	0,4	101	4,5	1,0	29,1	143,3
Макаронные изделия	12	14,4			49,2		49,1					112,7	11,3	-0,7	94	1,2	0,1	8,0	38,1
Картофель	140		172,1	159,6	162,6	81	36	159,8	150	14,4	152,4	1087,9	108,8	-31,2	78	2,2	0,4	17,7	83,8
Овощи разные, зелень	220	89	72,4	164,2	116,1	202,6	42,7	293,2	117,1	347	123,9	1568,2	156,8	-63,2	71	2,2	0,1	7,7	45,0
Фрукты свежие	100	36	166		130	36	130	166			92	756	76	-24	76	0,3	0,3	7,3	35,5
Фрукты сухие	11		21	9,4	18		18		18	9,4	3	96,8	9,7	-1,3	88	0,3			25,6
Соки фруктовые (овощные)	100	180							180		180	540	54	-46	54	0,1		5,5	23,6
Напитки витаминизированные	50		31	180					180			391	39	-11	78	0,1	0,1	2,5	11,4
Мясо 1-й категории	40,5	80		72,8	14,5		34	66,3		115,5	14,5	397,6	39,8	-0,7	98	6,3		7,6	104,1
Птица	12,72	13,3				55		13,3	46,2			127,8	12,8	0,08	100	1,9	1,6		24,3
Рыба	37		77		60	25		28,8			60	250,8	25,1	-11,9	68	3,8	0,2		18,0
Субпродукты (печень, сердце, язык)	25				51,5			65,3				116,8	11,7	-13,3	47	1,8	0,4		12,8
Молоко	450	308	323	655	286	500	500	495	309	414	302	4092	409	-41	91	11,2	11,9	17,3	244,8
Творог (5%-9% м.ж.д.)	40		81			101		101			81	364	36	-4	91	7,2	1,6	1,0	52,7
Сыр	6	10		10			10	9,4		5		54,4	5,4	-0,6	91	1,4	1,4		18,7
Сметана	11	20	13	7	9,4	2,6		18,2		7	12	89,2	8,9	-2,1	81	0,3	1,2	0,3	14,4
Масло сливочное	21	20,3	24,3	16,2	20,7	16,3	23,9	16,3	11,7	22,1	15,3	187,1	18,7	-2,3	89	0,1	12,8	0,2	123,7
Масло растительное	11	9,2	7,5	13,4	12,3	6,1	8,7	17,8	15,2	6	12,5	108,7	10,9	-0,1	99		10,9		97,8
Рядро	40	89,2	74,8		5,4	15,1	86,4	6,8	58,3	12,8	6	354,8	35,5	-4,5	89	4,3	3,6	0,2	55,7
Сахарный песок	30	22,1	42,4	25	28,5	34,4	24,3	29,8	43,4	28,4	57	335,3	33,5	3,5	112			33,5	133,7
Кондитерские изделия	20	16		18		40		18	22			114	11	-9	57	0,3	1,9	7,1	45,7
Чай	0,6	1			0,9	0,4	1,4		0,4	0,9		5	0,5	-0,1	83	0,1			0,5
Какао	0,6			2,7					2,7			5,4	0,5	-0,1	90	0,1	0,1	0,1	1,6
Кофейный напиток	1,2		2,7			2,7		2,7			2,7	10,8	1,1	-0,1	90	0,1		0,6	3,0
Дрожки	0,5	0,9			0,8				0,8	0,2		2,7	0,3	-0,2	54				0,3
Соль	5	4,6	4,7	5,3	5,7	3,1	5,1	4,8	3,6	4,9	5	46,8	4,7	-0,3	94	59,5	59,7	207,8	1 677,8