

СОГЛАСОВАНО
Совет по питанию МДОУ № 42 «Родничок» ЯМР
«11» января 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 1/1 от 11.01.2021 года
Заведующий МДОУ № 42 «Родничок» ЯМР



Н.В. Ванюкова

**Примерное двухнедельное меню
для детей с 12 часовым дневным
пребыванием в ДОУ
(возрастная категория 2-7 лет)**

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.3	4.7	24.0	156.2	0.00	0.50	0.00	0.10	108.00	22.20	102.70	0.30	33	2010
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2.8	3.0	14.2	94.8	0.00	0.50	0.00	0.00	100.70	12.60	71.70	0.40	97	2010
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	2.3	1.8	29.1	142.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	400	9.4	9.5	67.3	393.0	0.00	1.00	0.00	0.10	208.70	34.80	174.40	0.70		
II Завтрак															
ФРУКТЫ	150	1.2	0.3	11.0	55.3	0.10	22.80	0.00	0.30	47.30	14.90	23.00	0.20		
Итого за прием пищи:	150	1.2	0.3	11.0	55.3	0.10	22.80	0.00	0.30	47.30	14.90	23.00	0.20		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	5.3	2.4	13.9	97.6	0.10	7.00	0.20	0.90	28.20	28.30	97.00	1.00	17	2017
ГУЛЯШ	50/50	7.5	8.4	1.6	112.0	0.00	0.50	0.00	1.20	5.40	8.50	64.40	1.00	55	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.3	5.6	33.1	212.1	0.20	0.00	0.00	4.10	18.20	108.60	161.80	3.80	74	2010
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ С ВИТАМИНОМ С	180	0.2	0.0	25.8	105.1	0.00	1.30	0.00	0.10	17.30	6.60	11.50	0.10	92	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.10	8.60	39.20	1.80		
Итого за прием пищи:	640	23.5	16.8	95.0	625.7	0.40	8.80	0.20	7.40	77.20	160.60	373.90	7.70		
Полдник															
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (ЙОГУРТ)	200	6.2	4.9	21.9	157.1	0.10	0.60	0.10	0.00	204.00	22.40	152.00	0.00		
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	6.4	4.5	41.1	230.6	0.10	0.10	0.00	0.10	35.40	10.80	62.90	0.60	104	2010
Итого за прием пищи:	270	12.6	9.4	63.0	387.7	0.20	0.70	0.10	0.10	239.40	33.20	214.90	0.60		
Ужин															
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.1	9.6	17.5	168.4	0.10	13.40	0.60	2.50	51.40	35.60	80.50	1.60	83	2010
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0.7	0.1	2.2	14.0	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	11.1	45.5	0.00	1.00	0.00	0.00	9.70	3.50	4.20	0.40	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.3	1.3	22.4	114.4	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	5.30	26.40	0.50		
Итого за прием пищи:	455	7.3	11.0	53.2	342.3	0.10	20.40	0.60	2.50	68.80	44.40	111.10	2.50		
Всего за день:		54.0	47.0	289.5	1 804.0	0.80	53.70	0.90	10.40	641.40	287.90	897.30	11.70		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.1	0.1	72.6	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	1.50	0.00	1	2017
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.7	4.7	19.0	138.0	0.10	0.50	0.00	0.00	112.80	21.40	113.40	0.80	35	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.2	4.2	17.5	125.8	0.10	0.70	0.00	0.00	143.90	20.60	108.60	0.40	98	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	4.10	20.50	0.40		
Итого за прием пищи:	405	11.5	18.0	54.1	425.3	0.20	1.20	0.10	0.20	263.70	46.10	244.00	1.60		
Обед															
ЩИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	4.7	6.2	6.9	109.4	0.00	8.80	0.20	0.80	44.80	19.70	64.50	1.20	7	2010
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	13.1	9.9	7.3	169.2	0.10	0.70	0.00	3.80	37.60	33.40	196.20	1.50	71	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2.7	4.5	22.1	140.2	0.20	11.20	0.00	0.20	15.70	29.20	74.30	1.30	77	2010
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.7	75.1	0.00	1.40	0.00	0.00	11.30	6.50	11.30	2.30		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.10	8.60	39.20	1.80		
Итого за прием пищи:	630	24.6	21.2	74.6	592.8	0.40	22.10	0.20	5.90	117.50	97.40	385.50	8.10		
Полдник															
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (СНЕЖОК)	200	5.0	4.9	22.3	148.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	2.9	3.8	28.9	161.8	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	7.20	32.40	0.70		
Итого за прием пищи:	240	7.9	8.7	51.2	310.6	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	7.20	32.40	0.70		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/25	3.5	5.2	39.7	215.4	0.00	4.10	0.00	0.60	34.30	12.20	52.90	0.80	46	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	10.9	43.6	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	2.90	3.00	0.30	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.3	1.3	22.4	114.4	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	5.30	26.40	0.50		
Итого за прием пищи:	420	6.9	6.5	73.0	373.4	0.00	4.10	0.00	0.60	49.50	20.40	82.30	1.60		
Всего за день:		50.9	54.4	252.9	1 702.1	0.60	27.40	0.30	6.70	441.10	171.10	744.20	12.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.1	0.1	72.6	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	1.50	0.00	1	2017
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	53	5.7	5.1	0.3	70.6	0.00	0.00	0.10	0.90	21.70	4.50	71.20	1.00	31	2010
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4.6	4.8	19.6	140.1	0.00	0.50	0.00	0.50	113.40	15.10	87.50	0.30	97	2010
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2.8	3.0	14.2	94.8	0.00	0.50	0.00	0.00	100.70	12.60	71.70	0.40		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	4.10	20.50	0.40		
Итого за прием пищи:	458	15.7	22.0	51.7	467.0	0.00	1.00	0.20	1.60	242.80	36.30	252.40	2.10		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	5.3	6.6	12.6	137.7	0.10	4.90	0.20	0.90	33.40	22.80	75.60	1.10	8	2010
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	16.1	16.0	7.7	257.7	0.20	11.40	5.40	5.40	12.50	14.50	227.30	5.00	61	2010
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.4	5.4	19.7	141.1	0.10	9.20	0.00	0.20	58.40	28.30	90.70	1.00	78	2010
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0.0	0.0	13.1	52.3	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	1.60	0.00	0.00	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.10	8.60	39.20	1.80		
Итого за прием пищи:	650	28.0	28.4	73.7	687.7	0.50	25.50	5.60	7.60	120.00	75.80	432.80	8.90		
Полдник															
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (ЙОГУРТ)	200	6.2	4.9	21.9	157.1	0.10	0.60	0.10	0.00	204.00	22.40	152.00	0.00		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	2.3	1.8	29.1	142.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	240	8.5	6.7	51.0	299.1	0.10	0.60	0.10	0.00	204.00	22.40	152.00	0.00		
Ужин															
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	20	4.5	5.7	0.0	70.6	0.00	0.00	0.10	0.10	149.60	5.60	80.00	0.20	2017	2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4.4	3.9	27.9	164.3	0.10	0.00	0.00	1.00	22.30	8.40	33.60	0.70	75	2010
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	11.1	45.5	0.00	1.00	0.00	0.00	9.70	3.50	4.20	0.40	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.3	1.3	22.4	114.4	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	5.30	26.40	0.50		
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.00	4.00	0.00	0.00	7.20	37.80	25.20	0.50		
Итого за прием пищи:	485	13.9	11.4	81.8	487.9	0.10	5.00	0.10	1.10	196.50	60.60	169.40	2.30		
Всего за день:		66.1	68.5	258.2	1 941.7	0.70	32.10	6.00	10.30	763.30	195.10	1 006.60	13.30		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.1	0.1	72.6	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	1.50	0.00	1	2017
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.9	5.7	18.1	144.2	0.10	0.50	0.00	0.60	118.70	33.10	126.80	0.70	34	2010
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2.8	3.0	14.2	94.8	0.00	0.50	0.00	0.00	100.70	12.60	71.70	0.40	97	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	4.10	20.50	0.40		
Итого за прием пищи:	405	10.3	17.8	49.9	400.5	0.10	1.00	0.10	0.80	226.40	49.80	220.50	1.50		
Обед															
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	0.2	1.7	1.2	21.4	0.00	0.60	0.20	0.80	18.20	5.40	9.00	0.30	13	2010
ПЛОВ С КУРОЙ	170	42.5	40.4	20.1	615.7	0.20	2.60	0.30	2.10	45.00	55.80	370.00	3.10	70	2010
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	50	0.6	0.1	1.8	11.6	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	180	0.0	0.0	23.6	94.2	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	1.60	5.60	0.00	92	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.10	8.60	39.20	1.80		
Итого за прием пищи:	630	46.5	42.6	67.3	841.8	0.30	8.20	0.50	4.00	81.40	71.40	423.80	5.20		
Полдник															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.00	1.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	2.3	1.8	29.1	142.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	240	3.3	2.0	48.7	225.4	0.00	1.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50		
Ужин															
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2.7	9.4	20.7	179.4	0.10	10.50	0.20	1.90	28.50	32.00	78.90	1.40	24	2010
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	10.9	6.1	13.2	151.1	0.10	0.20	0.00	1.90	41.10	24.60	151.70	0.80	51	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	10.9	43.6	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	2.90	3.00	0.30	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.3	1.3	22.4	114.4	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	5.30	26.40	0.50		
Итого за прием пищи:	455	17.0	16.8	67.2	488.5	0.20	10.70	0.20	3.80	84.80	64.80	260.00	3.00		
Всего за день:		77.1	79.2	233.1	1 956.2	0.60	21.50	0.80	8.60	405.20	193.20	916.90	12.20		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.1	0.1	72.6	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	1.50	0.00	1	2017
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.2	19.9	2.9	251.9	0.10	0.20	0.30	2.50	101.90	16.00	206.80	2.20	43	2010
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.10	2.40	0.00	0.70	10.80	11.30	33.60	0.40	к/к	к/к
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.7	4.7	16.1	127.0	0.10	0.70	0.00	0.00	144.40	29.40	118.40	0.80	100	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	4.10	20.50	0.40		
Итого за прием пищи:	435	24.3	33.8	40.4	563.7	0.30	3.30	0.40	3.40	264.10	60.80	380.80	3.80		
Обед															
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	4.9	6.5	8.3	118.6	0.00	5.90	0.20	0.80	45.70	21.20	67.10	1.30	6	2010
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	11.2	15.0	18.9	256.0	0.10	8.30	0.00	2.60	45.40	34.50	154.30	2.30	66	2010
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	0.8	2.2	2.4	32.9	0.00	0.10	0.00	0.00	23.10	2.80	16.30	0.00	108	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.8	11.6	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.7	75.1	0.00	1.40	0.00	0.00	11.30	6.50	11.30	2.30		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.10	8.60	39.20	1.80		
Итого за прием пищи:	630	21.6	24.4	69.7	593.1	0.20	20.70	0.20	4.50	133.60	73.60	288.20	7.70		
Полдник															
МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ	200	6.4	6.4	4.8	60.0	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	5.4	4.4	31.0	183.7	0.10	0.10	0.00	0.60	26.30	8.70	53.50	0.50	108	2010
Итого за прием пищи:	270	11.8	10.8	35.8	243.7	0.10	0.70	0.00	0.60	26.30	8.70	53.50	0.50		
Ужин															
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.5	5.8	21.3	160.2	0.20	0.60	0.00	0.00	151.90	24.20	153.80	0.50	36	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	10.9	43.6	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	2.90	3.00	0.30	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.3	1.3	22.4	114.4	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	5.30	26.40	0.50		
Итого за прием пищи:	445	8.9	7.1	54.6	318.2	0.20	0.60	0.00	0.00	167.10	32.40	183.20	1.30		
Всего за день:		66.6	76.1	200.5	1 718.7	0.80	25.30	0.60	8.50	591.10	175.50	905.70	13.30		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ	180	5.6	5.0	29.7	186.6	0.10	0.50	0.00	0.60	108.10	31.20	125.60	0.70	38	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2.8	3.0	14.2	94.8	0.00	0.50	0.00	0.00	100.70	12.60	71.70	0.40	97	2010	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	2.3	1.8	29.1	142.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	400	10.7	9.8	73.0	423.4	0.10	1.00	0.00	0.60	208.80	43.80	197.30	1.10			
II Завтрак																
ФРУКТЫ	150	2.2	0.8	30.6	139.7	0.10	6.00	0.00	0.00	10.80	56.70	37.80	0.80			
Итого за прием пищи:	150	2.2	0.8	30.6	139.7	0.10	6.00	0.00	0.00	10.80	56.70	37.80	0.80			
Обед																
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	180	7.3	4.7	13.6	126.7	0.10	3.40	0.20	2.20	32.00	27.60	84.40	1.90	10	2010	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	50/50	3.1	3.1	4.9	61.5	0.00	0.40	0.00	0.50	13.60	6.10	32.90	0.40	63	2010	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.3	5.6	33.1	212.1	0.20	0.00	0.00	4.10	18.20	108.60	161.80	3.80	74	2010	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ С	200	0.5	0.1	21.7	91.3	0.00	0.20	0.00	0.00	22.60	19.80	14.70	0.50	91	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2.9	0.4	18.5	89.0	0.10	0.00	0.00	1.00	7.30	7.70	35.30	1.60			
Итого за прием пищи:	655	21.1	13.9	91.8	580.6	0.40	4.00	0.20	7.80	93.70	169.80	329.10	8.20			
Полдник																
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (ЙОГУРТ)	200	6.2	4.9	21.9	157.1	0.10	0.60	0.10	0.00	204.00	22.40	152.00	0.00			
Итого за прием пищи:	200	6.2	4.9	21.9	157.1	0.10	0.60	0.10	0.00	204.00	22.40	152.00	0.00			
Ужин																
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ	120	3.4	5.8	18.6	142.0	0.10	8.90	0.00	1.10	39.10	26.10	82.60	1.10	44	2017	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	0.8	2.2	2.4	32.9	0.00	0.10	0.00	0.00	23.10	2.80	16.30	0.00	108	2017	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	50	0.6	0.1	1.8	11.6	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	10.9	43.6	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	2.90	3.00	0.30	96	2010	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.3	1.3	22.4	114.4	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	5.30	26.40	0.50			
Итого за прием пищи:	455	8.2	9.4	56.1	344.5	0.10	14.00	0.00	1.10	77.40	37.10	128.30	1.90			
Всего за день:		48.4	38.8	273.4	1 645.3	0.80	25.60	0.30	9.50	594.70	329.80	844.50	12.00			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.1	0.1	72.6	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	1.50	0.00	1	2017
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	20	4.5	5.7	0.0	70.6	0.00	0.00	0.10	0.10	149.60	5.60	80.00	0.20	2017	2
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.9	5.2	19.2	144.6	0.00	0.60	0.00	0.00	136.40	21.80	138.30	0.50	36	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.2	4.2	17.5	125.8	0.10	0.70	0.00	0.00	143.90	20.60	108.60	0.40	98	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	4.10	20.50	0.40		
Итого за прием пищи:	425	16.2	24.2	54.3	502.5	0.10	1.30	0.20	0.30	436.90	52.10	348.90	1.50		
Обед															
СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	1.9	4.7	12.0	105.8	0.00	5.20	0.20	1.20	46.20	22.50	51.10	1.20	10	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	12.2	17.0	19.1	279.7	0.10	9.70	0.30	4.10	32.10	40.20	155.20	2.50	57	2010
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0.7	0.1	2.2	14.0	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ С ВИТАМИНОМ С	180	0.2	0.0	25.8	105.1	0.00	1.30	0.00	0.10	17.30	6.60	11.50	0.10	92	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.10	8.60	39.20	1.80		
Итого за прием пищи:	640	18.2	22.2	79.7	603.5	0.20	22.20	0.50	6.50	103.70	77.90	257.00	5.60		
Полдник															
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (СНЕЖОК)	200	5.0	4.9	22.3	148.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	70	5.3	4.3	44.1	233.3	0.10	3.50	0.00	0.60	30.00	11.10	54.80	0.60	108	2010
Итого за прием пищи:	270	10.3	9.2	66.4	382.1	0.10	3.50	0.00	0.60	30.00	11.10	54.80	0.60		
Ужин															
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	25.5	12.7	5.1	234.8	0.10	0.30	0.10	1.30	69.40	44.80	341.20	1.70	70	2017
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0.7	0.1	2.2	14.0	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	11.1	45.5	0.00	1.00	0.00	0.00	9.70	3.50	4.20	0.40	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.3	1.3	22.4	114.4	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	5.30	26.40	0.50		
Итого за прием пищи:	455	29.7	14.1	40.8	408.7	0.10	7.30	0.10	1.30	86.80	53.60	371.80	2.60		
Всего за день:		74.4	69.7	241.2	1 896.8	0.50	34.30	0.80	8.70	657.40	194.70	1 032.50	10.30		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.1	0.1	72.6	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	1.50	0.00	1	2017	
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	5.3	5.1	23.2	160.5	0.10	0.50	0.00	0.60	112.00	29.20	120.20	0.70	32	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2.8	3.0	14.2	94.8	0.00	0.50	0.00	0.00	100.70	12.60	71.70	0.40	97	2010	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	4.10	20.50	0.40			
Итого за прием пищи:	405	10.7	17.2	55.0	416.8	0.10	1.00	0.10	0.80	219.70	45.90	213.90	1.50			
II Завтрак																
ФРУКТЫ	150	2.2	0.8	30.6	139.7	0.10	6.00	0.00	0.00	10.80	56.70	37.80	0.80			
Итого за прием пищи:	150	2.2	0.8	30.6	139.7	0.10	6.00	0.00	0.00	10.80	56.70	37.80	0.80			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	180	5.0	4.7	13.9	117.8	0.10	7.00	0.20	0.90	23.80	24.70	77.70	1.30	9	2010	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	12.3	12.6	19.3	237.2	0.00	0.40	0.00	2.00	32.70	21.90	129.60	1.80	59	2010	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.0	4.0	12.9	103.1	0.00	27.70	0.10	1.00	71.70	24.90	50.00	1.60	82	2010	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С	180	0.9	0.1	18.3	77.9	0.00	0.30	0.10	0.00	33.10	18.30	23.10	0.50	91	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.10	8.60	39.20	1.80			
Итого за прием пищи:	620	24.4	21.8	85.0	634.9	0.20	35.40	0.40	5.00	169.40	98.40	319.60	7.00			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.00	1.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50			
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	2.3	1.8	29.1	142.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	240	3.3	2.0	48.7	225.4	0.00	1.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50			
Ужин																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	4.4	6.8	35.9	223.2	0.00	0.10	0.00	0.50	78.00	17.80	90.20	1.10	65	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	10.9	43.6	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	2.90	3.00	0.30	96	2010	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.3	1.3	22.4	114.4	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	5.30	26.40	0.50			
Итого за прием пищи:	415	7.8	8.1	69.2	381.2	0.00	0.10	0.00	0.50	93.20	26.00	119.60	1.90			
Всего за день:		48.4	49.9	288.5	1 798.0	0.40	44.10	0.50	6.30	505.70	234.20	703.50	13.70			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.1	0.1	72.6	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	1.50	0.00	1	2017
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	20	4.5	5.7	0.0	70.6	0.00	0.00	0.10	0.10	149.60	5.60	80.00	0.20	2	2017
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.7	4.7	19.0	138.0	0.10	0.50	0.00	0.00	112.80	21.40	113.40	0.80	35	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.2	4.2	17.5	125.8	0.10	0.70	0.00	0.00	143.90	20.60	108.60	0.40	98	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	4.10	20.50	0.40		
Итого за прием пищи:	425	16.0	23.7	54.1	495.9	0.20	1.20	0.20	0.30	413.30	51.70	324.00	1.80		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	5.0	6.3	8.4	116.8	0.00	6.20	0.20	0.80	36.60	19.50	67.80	1.10	12	2010
ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКОЙ	50/50	6.3	4.9	1.6	85.0	0.10	4.80	2.20	1.60	8.80	6.40	92.30	1.90	56	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.8	4.2	30.3	177.6	0.10	0.00	0.00	1.00	24.00	9.20	36.50	0.80	75	2010
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ С	180	0.6	0.3	21.5	101.9	0.00	72.00	0.20	0.00	17.30	4.40	2.80	0.50	113	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.10	8.60	39.20	1.80		
Итого за прием пищи:	640	19.9	16.1	82.4	580.2	0.30	83.00	2.60	4.50	94.80	48.10	238.60	6.10		
Полдник															
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (ЙОГУРТ)	200	6.2	4.9	21.9	157.1	0.10	0.60	0.10	0.00	204.00	22.40	152.00	0.00		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	2.3	1.8	29.1	142.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	240	8.5	6.7	51.0	299.1	0.10	0.60	0.10	0.00	204.00	22.40	152.00	0.00		
Ужин															
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	10.9	6.1	13.2	151.1	0.10	0.20	0.00	1.90	41.10	24.60	151.70	0.80	51	2010
ИКРА МОРКОВНАЯ	120	2.0	8.2	11.6	130.3	0.10	4.00	2.20	4.20	60.30	43.60	70.70	1.30	4	2010
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	11.1	45.5	0.00	1.00	0.00	0.00	9.70	3.50	4.20	0.40	96	2010
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.3	1.3	22.4	114.4	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	5.30	26.40	0.50		
Итого за прием пищи:	445	16.4	15.6	58.3	441.3	0.20	5.20	2.20	6.10	118.80	77.00	253.00	3.00		
Всего за день:		60.8	62.1	245.8	1 816.5	0.80	90.00	5.10	10.90	830.90	199.20	967.60	10.90		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
	10	0.1	8.1	0.1	72.6	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	1.50	0.00	1	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	180	3.9	5.8	7.9	99.7	0.10	0.70	0.00	0.00	147.50	16.60	99.40	0.10	58	2017
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	180	2.8	3.0	14.2	94.8	0.00	0.50	0.00	0.00	100.70	12.60	71.70	0.40	97	2010
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	35	2.5	1.0	17.5	88.9	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	4.10	20.50	0.40		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	405	9.3	17.9	39.7	356.0	0.10	1.20	0.10	0.20	255.20	33.30	193.10	0.90		
Итого за прием пищи:															
Обед															
	180	5.9	5.5	14.0	128.8	0.10	7.00	0.20	1.00	25.50	25.30	88.30	1.50	14	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И МЯСОМ	80	11.9	12.9	13.7	219.0	0.00	0.30	0.00	0.60	68.30	22.50	134.70	1.20	64,108	2010,2017
ЁЖИКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2.7	8.9	16.5	158.5	0.00	8.30	0.00	4.10	52.80	33.90	69.10	2.00	5	2010
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.00	1.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	0.10	0.00	0.00	1.10	8.10	8.60	39.20	1.80		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	640	24.7	27.9	84.4	688.6	0.20	17.20	0.20	6.80	167.30	97.50	343.90	9.00		
Итого за прием пищи:															
Полдник															
	200	6.4	6.4	4.8	60.0	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ	70	6.2	5.0	41.2	233.9	0.10	0.10	0.00	0.20	33.50	11.10	63.90	0.60	107	2010
БУЛОЧКА"ВЕСНУШКА"	270	12.6	11.4	46.0	293.9	0.10	0.40	0.00	0.20	33.50	11.10	63.90	0.60		
Итого за прием пищи:															
Ужин															
	150/25	3.4	5.2	38.7	210.6	0.00	4.10	0.00	0.60	34.40	11.90	51.80	0.80	46	2010
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	200	0.1	0.0	10.9	43.6	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	2.90	3.00	0.30	96	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	45	3.3	1.3	22.4	114.4	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	5.30	26.40	0.50		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	420	6.8	6.5	72.0	368.6	0.00	4.10	0.00	0.60	49.60	20.10	81.20	1.60		
Итого за прием пищи:		53.4	63.7	242.1	1 707.1	0.40	22.90	0.30	7.80	505.60	162.00	682.10	12.10		
Всего за день:															

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	600,1	609,4	2525,2	17986,4	6.40	376.90	15.60	87.70	5 936.4 0	2 142.7 0	8 700.9 0	121.50
Среднее значение за период	60.0	60.9	252.5	1 798.6	0.60	37.70	1.60	8.80	593.60	214.30	870.10	12.20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.3	30.5	56.2									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
САД 12 ЧАСОВ	416	56	638	248	445