



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

1 день

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Н, мг	Ф, мг			Se, мг			
<b>Завтрак</b>																				
150/5	4,0	5,9	15,4	135,6	0,10	0,40	12,00	0,10	0,10	95,00	27,10	104,30	0,60	169,00	32,20	0,00	0,00	0,00	34	2010
180	4,5	3,5	20,7	140,8	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	144,50	29,40	118,40	0,80	252,00	12,20	0,00	0,00	0,00	100	2010
10	0,1	7,3	0,1	65,1	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	
20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	5,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00			
365	10,2	17,3	46,5	388,9	0,20	1,10	62,00	0,30	0,20	245,30	63,10	242,70	1,80	448,70	45,10	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>																				
100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,50	0,00	0,00				
100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,50	0,00	0,00				
<b>Обед</b>																				
150/10	3,5	1,8	11,9	77,9	0,10	5,80	0,10	0,00	0,30	17,20	10,00	42,10	1,00	406,30	35,90	0,00	0,10	97	2015	
50	17,8	1,3	0,4	90,4	0,00	0,60	0,10	0,00	0,10	11,50	105,80	1,00	155,20	12,80	0,10	0,00	0,00	771	2015	
110	2,7	3,0	28,6	156,0	0,00	0,00	10,10	0,10	0,00	19,00	20,90	54,20	0,40	40,00	69,50	0,00	0,00	171	2015	
150	0,3	0,0	28,8	110,0	0,00	0,30	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015	
30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	0,00	12,30	4,50	11,10	0,20	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	73	2008	
30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	73	2008	
530	25,9	9,2	82,0	530,2	0,30	8,80	10,40	0,10	0,40	90,40	66,00	250,90	4,70	736,80	118,90	0,10	0,10			
<b>Итого за прием пищи:</b>																				
150	11,6	12,7	3,5	194,8	0,10	0,40	11,50	1,90	0,40	111,00	15,60	174,80	1,70	212,80	62,30	0,00	0,00	210	2015	
200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	95	2010	
40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00	15	2015	
10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00			
400	17,3	16,5	39,2	394,6	0,20	0,50	34,50	1,90	0,40	230,60	37,40	272,90	2,90	285,70	83,70	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>																				
	54,3	43,5	180,4	1364,8	0,70	23,40	95,90	2,30	1,00	598,10	176,90	769,70	12,30	1832,60	230,30	0,10	0,10			
<b>Итого за день:</b>																				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур				
	Масса порции	Жиры, г	Углевод, г	Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Туры	Сборник рецептов
<b>Завтрак</b>																			
Каша овсяная молочная жидкая с маслом слив.	150/10	3,7	5,2	16,7	135,8	0,00	0,40	12,00	0,10	90,70	12,00	71,50	0,30	139,00	31,30	0,00	0,00	31	2010
Кефирный напиток на молоке	180	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,70	0,00	0,00	144,00	20,60	108,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	98	2010
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	9,4	16,2	49,5	395,7	0,10	1,10	52,00	0,30	241,50	39,20	200,10	1,10	380,70	44,20	0,00	0,00		
<b>2. Завтрак</b>																			
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015
Итого за прием пищи:	150	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																			
Борщ из свеклы капуста с картофелем, мясом	150/10	3,1	7,1	7,8	115,0	0,00	4,90	0,20	0,00	20,00	14,80	28,60	0,90	202,70	35,40	0,00	0,10	82	2015
Печень куриная	30/30	7,9	5,9	2,5	111,2	0,10	6,20	9,20	0,00	14,90	8,70	121,90	2,60	150,90	16,20	0,00	0,00	255	2015
Каша гречневая рассычатая	110	5,5	3,0	24,8	150,5	0,20	0,00	6,00	0,00	14,10	79,20	117,70	2,70	195,00	33,40	0,00	0,00	171	2015
Напиток из молока	150	0,1	0,0	9,8	40,2	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,60	6,80	0,20	48,80	0,00	0,00	0,00	388	2015
Хлеб ржесый	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	510	16,6	16,4	54,9	485,1	0,40	11,10	15,40	0,00	72,70	112,00	301,10	7,60	609,20	88,70	0,00	0,10		
<b>Уплотненный полдник</b>																			
Резка свиной с мясом	180	7,2	15,0	18,4	253,2	0,10	20,50	0,20	0,00	54,00	33,60	75,50	1,50	644,50	71,20	0,00	0,00	143/ггк	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	86	2010
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,60	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,60	52,40	1,40	0,00	0,00		
Печенье	20	3,0	8,6	27,8	199,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	403/475	
Итого за прием пищи:	440	13,3	24,8	81,9	618,1	0,20	20,50	0,20	0,00	73,60	50,40	112,50	2,60	707,90	72,60	0,00	0,00		
Всего за день:		41,5	57,4	195,7	1 921,8	0,70	32,70	67,60	0,30	394,00	203,00	613,70	11,30	1 698,50	205,50	0,00	0,10		

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Углевода, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ рецептур	Сборник рецептов							
		Белки, г	Жиры, г																	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг		
<b>Завтрак</b>																										
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.	150/6	4,6	6,0	15,1	143,3	0,00	0,60	12,00	0,10	0,10	129,20	15,50	97,60	0,30	191,00	47,00	0,00	0,00	0,00	120	2015					
Молоко кипяченое	180	4,9	5,1	7,7	109,0	0,10	0,90	21,60	0,00	0,20	183,60	20,20	129,60	0,20	262,80	16,20	0,00	0,00	0,00	385	2015					
Масло сливочное (порционная)	10	0,1	7,3	0,1	65,1	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						
Батон изюмный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00								
Батон изюмный	365	11,1	19,0	33,2	369,8	0,10	1,50	73,60	0,30	0,30	319,60	42,30	247,20	0,90	461,50	63,90	0,00	0,00								
<b>Итого за прием пищи:</b>																										
Кефир	150	4,4	4,9	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	2,20	0,00	0,00	0,00	385	2015						
<b>Итого за прием пищи:</b>																										
<b>Обед</b>																										
Суп картофельный с яйцом куриной	150/10	7,7	4,1	12,1	120,2	0,10	5,90	0,20	0,40	0,40	29,50	22,30	94,00	1,60	465,30	44,90	0,00	0,10	97	2015						
Суп картофельный с яйцом куриной	60	12,4	4,1	0,7	98,5	0,10	0,20	5,60	0,40	0,20	42,50	26,00	139,00	0,70	263,20	98,10	0,00	0,00	400	2004						
Сухари пшеничные	110	2,5	3,6	14,9	107,9	0,10	6,80	10,10	0,10	0,10	42,80	20,70	66,90	0,70	514,30	42,90	0,00	0,00	128	2015						
Картофельное пюре	150	0,4	0,0	10,5	44,1	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	9,30	3,50	0,00	0,20	87,80	0,60	0,00	0,20	342	2015						
Напиток из кураги	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	17	2015						
Хлеб ржаной	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	6,20	3,80	6,50	0,20	42,30	0,00	0,00	0,00	576	2004						
Орешек соевый консервированный	540	25,2	12,2	48,7	426,8	0,40	13,50	26,70	0,90	0,70	135,80	82,00	332,50	4,60	1413,70	187,60	0,00	0,30								
<b>Итого за прием пищи:</b>																										
<b>Уплотненный полдник</b>																										
Пудинг творожный	150	29,7	10,3	26,1	340,2	0,10	0,40	37,60	0,30	0,30	215,80	33,50	286,50	1,10	218,10	3,10	0,00	0,00	222	2015						
Суп молочный ( сладкий)	20	0,4	0,9	2,7	21,1	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	11,00	1,30	8,00	0,00	15,80	0,90	0,00	0,00	2015	2010						
Чай с мятой сор. сахар	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010						
Батон изюмный	30	2,3	0,9	15,4	79,6	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								
Батон изюмный	400	32,5	12,1	50,2	464,2	0,10	0,40	40,00	0,30	0,30	244,00	48,30	323,00	2,00	283,90	5,10	0,00	0,00								
<b>Итого за прием пищи:</b>																										
<b>Всего за день:</b>																										
		73,2	48,1	144,1	1373,2	0,60	16,60	170,30	1,50	1,60	879,50	193,60	1045,20	7,70	2179,30	256,60	0,00	0,30								

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мб, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Чаша пишенная молочная жидкая с маслом стев.	150/5	4,4	5,6	49,1	153,5	0,10	0,40	12,00	0,10	0,10	94,80	24,70	100,50	0,60	160,70	32,20	0,00	0,00	32	2010
Чай с молоком	180	2,7	2,1	11,4	80,6	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	103,20	13,00	71,40	0,40	148,70	6,60	0,00	0,00	378	2015
Маггио 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	14	2015
Батон йодированный	20	1,6	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Яйца вареные	40	7,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,00	0,10	0,90	0,10	18,70	3,00	61,40	0,80	56,00	6,00	0,00	0,00	209	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>13,5</b>	<b>19,6</b>	<b>41,2</b>	<b>415,4</b>	<b>0,10</b>	<b>0,90</b>	<b>52,10</b>	<b>1,20</b>	<b>0,30</b>	<b>223,50</b>	<b>48,10</b>	<b>253,70</b>	<b>2,20</b>	<b>383,10</b>	<b>49,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																				
Кисель плодово-ягодный	150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	тк	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>59,9</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,60</b>	<b>1,50</b>	<b>3,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом пшеница) курой	150/10	4,5	2,9	5,9	68,9	0,00	2,50	0,10	0,00	0,00	16,80	12,70	43,80	0,90	224,30	39,00	0,00	0,10	102	2015
Гуляш мясной из свинины	30/30	6,1	16,4	2,7	201,6	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	6,60	2,80	7,90	0,10	31,90	19,60	0,00	0,00	438	2004
Макаронные изделия отварные	110	4,1	2,1	26,4	142,3	0,10	0,00	6,00	0,00	0,00	19,60	7,60	30,60	0,60	47,20	44,60	0,00	0,00	369	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	0,3	0,0	20,8	119,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,60	1,70	0,00	0,00	тв	
Яйца сваренная	30	0,7	1,5	4,1	32,5	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	14,40	8,00	16,90	0,50	115,90	9,90	0,00	0,00	75	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17,7</b>	<b>23,3</b>	<b>77,9</b>	<b>616,1</b>	<b>0,20</b>	<b>5,50</b>	<b>6,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>87,00</b>	<b>43,10</b>	<b>136,90</b>	<b>4,20</b>	<b>469,10</b>	<b>114,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Плов со свининой	160	9,5	4,9	33,2	216,0	0,00	0,60	0,20	0,00	0,00	22,10	29,70	105,50	0,90	159,80	39,10	0,00	0,00	тк	2022
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Булочка Домашняя с сахаром	30	3,6	6,3	22,0	159,0	0,60	0,00	2,00	0,00	0,03	9,90	13,70	35,00	0,70	0,00	24,00	0,00	0,00	424	2015
Зеленый горошек пропаренный	20	0,6	0,0	1,3	8,0	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	11,20	0,10	19,80	0,00	0,00	0,00	5	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>15,3</b>	<b>11,8</b>	<b>80,4</b>	<b>492,1</b>	<b>0,60</b>	<b>1,60</b>	<b>2,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>49,90</b>	<b>57,10</b>	<b>171,70</b>	<b>2,40</b>	<b>196,70</b>	<b>63,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,5</b>	<b>64,7</b>	<b>214,5</b>	<b>1 593,5</b>	<b>0,90</b>	<b>8,10</b>	<b>60,40</b>	<b>1,20</b>	<b>0,63</b>	<b>399,60</b>	<b>149,80</b>	<b>595,70</b>	<b>8,80</b>	<b>1 050,30</b>	<b>228,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>		

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ туры				
																			В2, мг	Са, мг		
<b>Завтрак</b>																						
150/5	3,9	5,2	16,6	139,2	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	94,00	17,80	95,30	0,70	154,00	99,30	0,00	0,00	35	2010			
180	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	144,00	20,60	108,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	98	2010			
10	0,1	7,3	0,1	99,1	0,00	0,00	40,00	0,30	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015			
20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00					
365	9,6	16,2	49,6	397,1	0,10	1,10	52,00	0,30	0,20	244,80	45,00	223,90	1,50	395,70	52,20	0,00	0,00					
<b>2 Завтрак</b>																						
100	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					
100	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>																						
150/10	3,1	7,8	0,5	121,8	0,00	4,70	0,10	0,00	0,00	19,00	12,20	28,80	0,60	143,90	1,80	0,00	0,00	94	2008			
160	20,9	4,3	11,6	180,6	0,10	28,10	11,00	0,10	0,20	81,70	36,30	155,80	2,60	473,40	33,90	0,10	0,00	ТТК	2015			
150	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	349	2015			
30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	28,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	ТУ				
20	3,0	8,6	27,8	199,5	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	4039475				
620	29,2	21,1	67,3	593,0	0,20	32,80	11,10	0,10	0,20	112,30	55,60	208,70	4,40	659,80	37,40	0,10	0,00					
<b>Уплотненный полдник</b>																						
150/5	3,6	5,2	20,5	151,7	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	92,00	19,00	66,40	0,30	138,10	39,60	0,00	0,00	4039877	2010			
180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	98	2010			
60	7,9	3,1	28,7	178,0	0,10	0,00	7,00	0,00	0,00	39,90	10,10	71,80	0,40	83,30	22,00	0,00	0,00	108	2010			
20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00					
415	13,1	8,9	73,1	436,8	0,10	4,40	19,00	0,10	0,10	146,20	39,00	178,20	1,40	259,50	62,30	0,00	0,00					
<b>Итого за прием пищи:</b>																						
	52,4	46,7	202,7	1488,0	0,40	47,30	92,10	0,50	0,50	524,10	150,00	625,10	10,20	1675,40	154,50	0,10	0,00					

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур			
	Масса порции	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	С2, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	тур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жирн, г																В1, мг
<b>Завтрак</b>																			
150/5	4,0	5,9	15,4	139,9	0,10	0,40	12,00	0,10	0,10	95,00	27,10	104,30	0,60	169,00	32,20	0,00	0,00	34	2010
180	2,7	2,1	11,4	80,6	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	103,20	13,00	71,40	0,40	148,70	8,60	0,00	0,00	379	2015
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
20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
365	8,3	15,9	37,2	338,7	0,10	0,90	52,00	0,30	0,20	205,00	46,70	195,70	1,40	345,40	41,50	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>																			
150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	ТК	
150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	ТК	
<b>Обед</b>																			
150/10	4,9	5,5	17,4	153,4	0,00	2,80	0,10	0,00	0,30	19,90	13,40	38,30	0,90	216,10	44,20	0,00	0,00	108/109	2015
50	17,8	1,3	0,4	90,4	0,10	0,60	0,10	0,00	0,10	11,50	11,50	105,90	1,00	155,20	12,80	0,10	0,00	ТК	
110	5,5	3,0	24,6	150,5	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	14,10	79,20	117,70	2,70	166,00	33,40	0,00	0,00	171	2015
150	0,2	0,0	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	9,00	0,00	6,70	0,00	0,00	0,00	340	2015
30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	25,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	ТУ	
30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	0,00	0,00	12,30	4,50	11,10	0,20	94,90	0,00	0,00	0,00		2008
530	30,9	13,9	64,3	521,1	0,40	5,50	6,30	0,00	0,50	69,40	115,70	299,00	6,00	673,30	92,10	0,10	0,00		
<b>Уплотненный полдник</b>																			
150	8,3	23,4	73,1	541,7	0,00	0,10	4,80	0,30	0,20	67,40	15,50	98,70	0,90	91,10	2,70	0,00	0,00	4035307	
50	0,9	2,1	6,5	52,7	0,00	0,10	6,00	0,00	0,00	27,50	3,40	20,10	0,00	39,00	2,30	0,00	0,00		2015
200	0,1	0,0	6,9	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,60	10,40	14,30	2,90	36,10	2,60	0,00	0,00		
500	9,8	26,0	98,3	679,8	0,00	13,20	10,50	0,30	0,20	116,30	32,90	133,10	4,00	502,70	7,60	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>																			
49,0	55,6	214,8	1 999,5	19,60	69,20	0,60	0,90	399,30	156,80	631,20	11,40	1 521,80	141,20	0,10	0,00	0,00			
<b>Всего за день:</b>																			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рацпл туры	Сборник рецептур				
	Масса порции		Углевод, г	Жиры, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мг	F, мг	So, мг	
	Белки, г	Жирн, г																		
<b>Завтрак</b>																				
Щи из свежей капусты с маслом слив.	150/15	3,7	5,2	15,9	133,8	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	99,60	16,60	105,40	0,40	150,30	31,30	0,00	0,00	36	2010
Молоко вчерашнее	180	4,9	5,1	7,7	108,0	0,10	0,90	21,60	0,00	0,20	183,60	20,20	129,60	0,20	262,00	16,20	0,00	0,00	365	2015
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	68,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	14	2015
Батон бородинский	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	25,20	0,70	0,00	0,00		
Сыр (порциями)	10	2,8	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>375</b>	<b>12,8</b>	<b>20,8</b>	<b>34,0</b>	<b>394,7</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>96,60</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>390,00</b>	<b>48,40</b>	<b>317,00</b>	<b>1,10</b>	<b>450,30</b>	<b>48,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																				
Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,50	361,40	2,50	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,7</b>	<b>61,1</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,80</b>	<b>10,40</b>	<b>14,30</b>	<b>2,50</b>	<b>361,40</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Щи из свежей капусты с картофелем с маслом	150/10	3,1	6,3	5,4	97,6	0,00	0,30	7,30	0,20	0,00	28,40	12,50	25,80	0,90	104,70	38,40	0,00	0,10	88	2015
Гречка из пшена	300/30	11,1	2,7	3,0	65,0	0,00	1,30	0,20	0,00	0,00	15,60	12,30	74,70	0,80	142,20	15,00	0,10	0,00	ГПК	
Минеральная вода негазированная	110	4,1	2,1	26,4	142,9	0,10	0,00	6,00	0,00	0,00	19,60	7,60	30,50	0,60	47,20	44,60	0,00	0,00	309	2015
Инжир из плодов сушеный (яблоки)	150	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Утка свекольная	30	0,7	1,5	2,1	32,5	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	14,40	8,00	16,90	0,50	115,90	9,90	0,00	0,00	75	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,60	1,70	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>21,3</b>	<b>13,0</b>	<b>75,7</b>	<b>529,2</b>	<b>0,20</b>	<b>10,60</b>	<b>6,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>108,40</b>	<b>52,00</b>	<b>185,70</b>	<b>4,90</b>	<b>530,80</b>	<b>110,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Омлет натуральный	150	11,5	12,7	3,5	194,8	0,10	0,40	11,50	1,90	0,40	111,00	15,60	174,90	1,70	212,60	62,30	0,00	0,00	210	2015
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,50	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон бородинский	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	25,20	0,70	0,00	0,00		
Булочка ванильная	50	4,7	3,5	30,6	174,1	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	22,70	7,90	45,30	0,40	73,40	3,00	0,00	0,00	422	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>17,9</b>	<b>16,8</b>	<b>58,0</b>	<b>476,0</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>13,30</b>	<b>1,90</b>	<b>0,40</b>	<b>148,00</b>	<b>33,00</b>	<b>240,10</b>	<b>2,80</b>	<b>323,30</b>	<b>66,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,5</b>	<b>51,1</b>	<b>180,4</b>	<b>1461,0</b>	<b>0,50</b>	<b>25,50</b>	<b>116,30</b>	<b>2,20</b>	<b>1,10</b>	<b>657,20</b>	<b>144,60</b>	<b>737,10</b>	<b>11,70</b>	<b>1665,60</b>	<b>227,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ккал	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мд, мг	Р, мг	Fс, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Sd, мг	№ рецептур	туры	
																				В1, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша манная "Милан "Дружба" с маслом слив.	150/5	4,7	5,6	25,2	177,6	0,10	0,40	12,00	0,10	0,10	91,60	26,20	105,00	0,60	158,40	37,90	0,00	0,00	38	2010
Каша с маслом	180	4,6	3,5	20,7	140,6	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	144,50	29,40	116,40	0,80	252,00	12,20	0,00	0,00	103	2010
Молоко сладкое (порция)	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	14	2015
Батон бородинский	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	10,9	17,0	56,3	436,9	0,20	1,10	52,00	0,30	0,20	242,90	62,20	243,40	1,80	438,10	50,80	0,00	0,00		
<b>2 Завтрак</b>																				
Кашмир	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	366	2015
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																				
Сельдь со сметаной и курой	150/10	5,1	2,4	8,7	78,6	0,00	4,00	3,10	0,00	0,30	20,50	17,70	54,50	1,10	300,80	37,10	0,00	0,10	83	2015
Пюре мясное из свинины	30/30	7,1	10,7	2,7	146,7	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	6,80	2,80	7,90	0,10	31,90	19,60	0,00	0,00	439	2004
Картофельное пюре	110	2,5	3,5	14,9	107,9	0,10	6,80	10,10	0,10	0,10	42,90	20,70	66,00	0,70	514,30	42,90	0,00	0,00	128	2015
Котлет из яблоч. фарш	150	0,1	0,1	8,4	35,6	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	10,40	3,30	2,40	0,50	70,30	0,50	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,16	0,80	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	5	2010
Зеленый горошек пропареный	30	0,9	0,1	2,0	12,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	16,70	0,20	23,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	540	17,7	17,3	46,7	433,0	0,20	14,30	13,20	0,10	0,40	99,20	55,90	174,90	3,80	897,70	101,80	0,00	0,10		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Пудинг творожный	150	29,7	10,3	25,1	340,2	0,10	0,40	37,80	0,30	0,30	215,60	33,50	266,50	1,10	218,10	3,10	0,00	0,00	222	2015
Сухе молочный (столовый)	20	0,4	0,9	2,7	21,1	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	11,00	1,30	3,00	0,00	15,60	0,90	0,00	0,00		
Чай с лимон. сод. сахара	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,00	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	95	2010
Батон бородинский	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	38,30	1,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	32,5	12,1	50,2	464,2	0,10	0,40	40,00	0,30	0,30	244,00	49,30	323,00	2,00	283,50	5,10	0,00	0,00		
Всего за день:		65,6	51,2	155,2	1446,5	0,50	16,50	135,20	0,70	1,20	796,20	197,40	883,40	7,90	1709,90	157,70	0,00	0,10		



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																				В1, мг	В12, мкг	В6, мг
<b>Завтрак</b>																						
Каша гречневая пшеничной жидкой	150/5	3,9	5,2	10,9	130,2	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	0,10	94,00	17,00	95,30	0,70	154,00	39,30	0,00	0,00	0,00	35	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,5	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	-0,00	0,20	0,00	0,00	2,40	3,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
Батон (порция)	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	5,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	365	5,6	13,1	40,8	314,4	0,03	0,40	12,00	0,30	0,10	0,10	110,70	27,70	110,30	1,40	192,60	40,00	0,00	0,00	0,00		
<b>2 Завтрак</b>																						
Карфир	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	0,00	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	0,00	180,10	21,00	142,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																						
Суп с макаронными изделиями и курицей	150/10	5,2	1,9	9,5	75,0	0,00	0,60	0,10	0,00	0,00	0,30	18,00	8,70	37,70	0,80	72,30	37,70	0,00	0,10	0,10	111	2015
Жареная курица с картофелем	180	6,3	14,5	20,2	250,1	0,10	9,80	0,20	0,00	0,40	0,00	27,60	30,20	73,40	1,70	679,60	70,60	0,00	0,10	0,00	404253	
Салат овощной консервированный	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	3,80	6,50	0,20	42,30	6,00	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из молока	150	0,1	0,0	9,8	40,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,60	6,90	0,20	48,60	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	25,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00		TV
Печенье	20	3,0	9,6	27,6	192,5	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	4039475	
Итого за прием пищи:	580	16,8	25,4	77,9	621,9	0,20	11,00	0,30	0,00	0,70	0,00	67,50	52,00	150,50	4,10	883,70	110,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Уплотненный полдник</b>																						
Каша гречневая молочная с маслом сливоч.	200	6,2	5,5	23,5	185,4	0,10	0,60	12,00	0,10	0,20	0,20	123,40	60,30	147,60	1,70	255,10	42,40	0,00	0,00	0,00	171	2015
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	20,0	79,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	2,00	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	
Батон (порция)	30	2,3	0,9	15,4	79,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	9,80	25,30	0,60	38,20	1,10	0,00	0,00	0,00		
Сыр (порция)	10	2,8	2,8	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:	440	11,1	10,0	58,9	379,3	0,10	0,70	35,00	0,10	0,20	0,20	241,50	77,20	230,90	2,40	304,90	43,50	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:	37,9	53,3	189,6	1425,0	0,30	13,20	117,30	0,40	1,30	0,40	1,30	599,90	177,90	650,10	6,10	1391,00	193,50	0,00	0,00	0,00		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	So, мг	
Итого за весь период	546,4	514,7	1 880,7	14 687,5	5,70	240,90	1 008,80	11,30	10,63	5 677,60	1 776,20	7 401,00	100,70	17 356,50	2 181,70	0,50	1,30
Среднее значение за период	54,6	51,5	188,1	1 468,8	0,60	24,10	100,90	1,10	1,06	567,80	177,60	740,10	10,10	1 735,70	218,20	0,10	0,10
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	31,1	54,2														

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

Возраст детей	Завтрак	2. Завтрак	Обед	Ужин
1-3 лет	370	130	530	423