



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ г. ОРЕНБУРГА, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

## 1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод Ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША "ДРУЖБА"	150	4,65	7,50	20,10	188,00	0,08	1,50	0,06	0,15	136,50	25,50	129,00	0,00	190	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	8,84	35,55	0,00	0,01	0,00	0,00	1,50	1,19	2,22	0,23	392	2012		
БАТОН	20	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023		
Итого за прием пищи:	365	6,99	12,50	46,20	339,55	0,11	1,51	0,10	0,26	144,30	30,59	151,67	0,54				
<b>II Завтрак</b>																	
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10	442	2008		
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10				
<b>Обед</b>																	
ИКРА ОВОЩНАЯ	30	0,32	1,34	1,75	20,38	0,00	0,72	0,16	0,64	8,33	5,09	10,26	0,22	55	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/25	7,14	2,80	10,93	90,41	0,08	4,87	0,14	1,11	25,02	32,05	117,18	0,94	84	2012		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	19,15	14,66	29,64	391,10	0,09	11,77	0,25	4,71	39,59	39,59	201,16	12,84	311	2008		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	12,53	52,38	0,01	1,22	0,00	0,19	4,50	2,16	2,97	0,59	372	2012		
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1,32	0,18	10,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80	171	2023		
Итого за прием пищи:	535	28,05	19,10	65,33	595,06	0,22	18,58	0,55	7,09	81,04	82,69	348,97	15,39				
<b>Полдник</b>																	
КЕФИР	170	5,10	0,17	6,80	52,70	0,07	1,70	0,00	0,00	214,20	25,50	166,60	0,00	435	2008		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	11,60	8,00	36,00	0,84	163	2023		
Итого за прием пищи:	210	8,10	4,09	36,56	219,50	0,10	1,70	0,01	0,00	225,80	33,50	202,60	0,84				
<b>Ужин</b>																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,51	2,00	2,72	29,82	0,02	1,26	0,08	0,96	6,86	5,69	13,18	0,26	45	2012		
ПИРОЖКИ СЛОБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА с картофелем	100	7,19	7,36	14,20	144,14	0,25	3,64	0,02	1,98	23,37	30,42	192,82	1,80	406,2	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170	0,08	0,00	9,86	40,01	0,00	0,30	0,00	0,00	2,17	1,39	2,58	0,25	393	2012		
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	165	2023		
Итого за прием пищи:	400	8,18	9,76	36,58	260,97	0,30	15,20	0,11	3,57	48,40	45,50	219,58	4,51				
Всего за день:		52,07	45,60	199,52	1479,58	0,75	39,99	0,77	11,07	510,04	198,28	933,32	23,38				

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод Ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп- тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,51	14,79	2,96	195,20	0,06	0,26	0,25	2,68	95,75	15,32	191,86	2,07	215	2012		
СЫР (ТОРЦИНИИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	15	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,66	3,03	14,66	101,71	0,03	0,58	0,02	0,00	118,70	22,25	93,64	0,57	397	2012		
БАТОН	20	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023		
Итого за прием пищи:	340	20,74	21,64	34,84	411,91	0,12	0,91	0,30	2,71	308,15	44,97	355,00	3,04				
<b>II Завтрак</b>																	
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10	442	2008		
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10				
<b>Обед</b>																	
КУКУРУЗА (ПОРЦИОННО)	30	0,90	0,06	1,89	11,64	0,02	1,20	0,00	0,36	5,40	5,67	16,74	0,19	172	2023		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,31	4,48	7,64	74,48	0,02	4,78	0,13	1,37	30,67	14,04	32,95	0,75	57	2012		
СУФЛЕ РЫБНОЕ	50	10,60	6,60	1,50	107,00	0,09	0,00	0,05	0,30	23,00	16,00	118,00	0,50	250	2008		
СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,53	2,24	2,20	31,35	0,01	0,00	0,02	0,04	12,62	1,63	10,99	0,12	368	2008		
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	110	2,67	2,79	28,01	147,74	0,02	0,00	0,01	0,25	6,43	17,75	53,79	0,39	1712	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0,08	0,08	20,93	84,75	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50	6,00	0,30	411	2008		
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	10,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80	171	2023		
Итого за прием пищи:	530	17,41	16,43	72,65	497,75	0,21	7,48	0,21	2,84	85,47	60,39	255,87	3,05				
<b>Полдник</b>																	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	5,03	3,39	37,11	170,10	0,06	0,07	0,01	0,90	22,47	6,99	42,91	0,41	489	2012		
КЕФИР	170	5,10	0,17	6,80	52,70	0,07	1,70	0,00	0,00	214,20	25,50	166,60	0,00	435	2008		
Итого за прием пищи:	220	10,13	3,56	43,91	222,80	0,13	1,77	0,01	0,90	236,67	32,49	209,51	0,41				
<b>Ужин</b>																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,57	1,04	3,33	24,88	0,01	1,56	0,00	0,47	12,99	7,72	15,11	0,50	52	2011		
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,93	5,99	26,71	155,96	0,11	9,21	0,05	0,22	46,11	26,31	82,02	1,14	151	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	3,60	7,20	0,90	430	2008		
БАТОН	20	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023		
Итого за прием пищи:	390	6,93	7,99	60,76	313,44	0,15	10,77	0,05	0,69	69,30	41,53	123,83	2,84				
Всего за день:		55,96	49,77	227,01	1510,40	0,63	23,93	0,57	7,29	710,09	185,38	954,71	11,44				

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,50	6,20	28,60	193,00	0,06	1,00	0,04	0,60	99,00	16,00	95,00	1,00	184	2008		
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,04	0,47	0,01	0,00	98,86	15,10	74,33	0,26	395	2012		
БАТОН	20	1,88	0,73	14,35	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	4,75	3,25	16,25	0,25	170	2023		
Итого за прием пищи:	360	10,24	13,24	58,42	389,19	0,13	1,47	0,09	0,71	203,21	34,35	186,53	1,52				
<b>II Завтрак</b>																	
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10	442	2008		
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10				
<b>Обед</b>																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	4,20	12,60	0,30	71	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,79	2,28	15,39	74,66	0,05	2,76	0,12	1,11	15,28	10,72	30,20	0,58	82	2012		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,22	14,35	18,65	255,89	0,08	17,63	0,05	0,63	60,11	35,00	151,54	2,54	298	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	150	0,23	0,00	24,60	100,50	0,00	0,00	0,00	0,15	12,75	3,75	9,00	0,75	401	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	10,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80	171	2023		
Итого за прием пищи:	530	17,80	16,84	69,87	476,04	0,18	23,39	0,17	2,36	98,64	57,47	220,74	4,97				
<b>Полдник</b>																	
БАТОН	20	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023		
КИСЕЛЬ	180	0,09	0,09	25,11	101,70	0,01	1,80	0,00	0,09	4,50	1,80	7,20	0,36	411	2008		
Итого за прием пищи:	200	2,34	0,96	42,33	180,30	0,04	1,80	0,00	0,09	10,20	5,70	26,70	0,66				
<b>Ужин</b>																	
ЛАПШЕВИК С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	16,80	14,61	62,34	397,75	0,10	0,40	0,08	2,36	176,80	28,60	210,71	1,34	212	2012		
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	5,37	6,26	40,93	209,19	0,05	0,00	0,02	2,20	9,35	6,18	39,32	0,47	460	2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09	0,00	10,48	42,80	0,00	0,52	0,00	0,00	2,74	1,60	2,99	0,26	393	2012		
Итого за прием пищи:	410	22,26	20,87	113,75	649,74	0,15	0,92	0,10	4,56	188,89	36,38	253,02	2,07				
Всего за день:		53,39	52,06	299,22	1759,77	0,52	30,58	0,36	7,87	511,44	139,90	697,49	11,32				

## 4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод г, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп- тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША ОВСЯНАЯ "БЕРКЛЕС" ВЯЗАЯ	150	6,20	7,90	25,70	199,00	0,13	1,00	0,04	0,20	109,00	53,00	174,00	2,00	184	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011		
БАТОН	20	1,50	0,58	11,48	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	170	2023		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	3,60	7,20	0,90	430	2008		
Итого за прием пищи:	355	7,91	12,70	50,72	342,80	0,15	1,00	0,08	0,31	117,90	59,20	195,15	3,11				
<b>II Завтрак</b>																	
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10	442	2008		
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10				
<b>Обед</b>																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,51	2,00	2,72	29,82	0,02	1,26	0,08	0,96	6,86	5,69	13,18	0,26	45	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4,59	4,48	12,99	101,52	0,06	5,38	0,12	0,86	16,62	20,13	66,57	1,08	83	2012		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	6,14	2,48	6,80	72,05	0,05	0,24	0,00	0,93	15,39	20,18	86,32	0,54	257	2012		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,79	2,63	12,78	84,71	0,04	22,60	0,14	0,22	61,80	22,06	45,66	1,33	139	2011		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	150	0,12	0,05	14,93	60,99	0,01	0,34	0,00	0,05	4,25	2,09	5,43	0,27	348	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	10,46	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80	171	2023		
Итого за прием пищи:	510	15,47	14,82	60,70	389,88	0,22	29,82	0,34	3,46	108,52	73,95	234,56	4,28				
<b>Полдник</b>																	
РЯЖЕНКА	170	5,10	1,70	7,14	68,00	0,03	0,85	0,00	0,00	210,80	23,80	156,40	0,00	435	2008		
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1,59	4,71	21,42	129,64	0,02	0,08	0,04	0,11	6,50	3,65	15,30	0,36	2	2012		
Итого за прием пищи:	210	6,69	6,41	28,56	197,64	0,05	0,93	0,04	0,11	217,30	27,45	171,70	0,36				
<b>Ужин</b>																	
САЛАТ ИЗ БЕЛКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ	40	0,56	2,03	3,47	34,69	0,01	5,92	0,00	0,87	14,63	4,73	9,05	0,30	45	2011		
КОТЛЕТЫ И БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	50	8,54	8,20	8,25	132,54	0,04	0,16	0,00	0,98	9,30	9,86	55,39	0,95	268	2011		
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	110	12,29	3,26	25,69	181,29	0,34	0,00	0,01	5,08	47,66	43,76	113,01	3,51	199	2011		
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180	0,09	0,00	10,48	42,80	0,00	0,52	0,00	0,00	2,74	1,60	2,99	0,26	393	2012		
БАТОН	20	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023		
Итого за прием пищи:	400	23,73	14,36	65,11	469,92	0,42	6,60	0,01	6,93	80,05	63,85	199,94	5,32				
Всего за день:		54,55	45,44	219,94	1464,74	0,86	41,35	0,47	10,96	534,27	230,45	811,65	15,17				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧКОЙ	150	5,64	4,94	13,83	123,25	0,07	0,82	0,03	0,69	165,37	35,78	140,69	0,79	94	2012		
МАСЛО (ТОРЦИАМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,01	0,00	0,00	0,00	4,35	3,00	13,50	0,32	163	2023		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,04	0,47	0,01	0,00	98,86	15,10	74,33	0,26	395	2012		
Итого за прием пищи:	350	9,63	12,72	40,46	316,49	0,12	1,29	0,08	0,80	269,18	53,88	229,47	1,38				
<b>II Завтрак</b>																	
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10	442	2008		
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	30	0,42	3,03	2,40	38,41	0,01	1,09	0,00	1,30	9,48	5,43	10,78	0,34	52	2011		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1,38	4,50	6,79	70,59	0,03	7,62	0,14	1,36	26,74	12,54	30,62	0,60	67	2012		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	50	8,99	10,02	7,44	153,84	0,05	0,32	0,03	0,93	13,71	12,98	86,72	1,09	305	2012		
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,54	2,94	2,16	36,60	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	364	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,33	3,23	35,38	146,67	0,05	0,00	0,01	0,85	13,26	5,73	30,78	0,73	204	2012		
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1,32	0,18	10,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80	171	2023		
КИСЕЛЬ	150	0,08	0,08	20,93	84,75	0,01	1,50	0,00	0,08	3,75	1,50	6,00	0,30	411	2008		
Итого за прием пищи:	540	17,06	23,98	85,58	571,65	0,20	11,13	0,27	5,02	72,94	44,98	188,30	3,98				
<b>Полдник</b>																	
КЕФИР	170	5,10	0,17	6,80	52,70	0,07	1,70	0,00	0,00	214,20	25,50	166,60	0,00	435	2008		
БАТОН	20	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023		
Итого за прием пищи:	190	7,35	1,04	24,02	131,30	0,10	1,70	0,00	0,00	219,90	29,40	186,10	0,30				
<b>Ужин</b>																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	40	0,36	2,98	4,57	46,95	0,02	0,90	0,50	1,48	12,96	9,27	13,42	0,43	71	1997		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	22,86	16,09	43,35	401,24	0,10	0,62	0,12	0,64	267,76	38,58	299,85	1,15	224	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	8,84	35,55	0,00	0,01	0,00	0,00	1,50	1,19	2,22	0,23	392	2012		
Итого за прием пищи:	400	23,28	19,07	56,76	483,74	0,12	1,53	0,62	2,12	282,22	49,04	315,49	1,81				
Всего за день:		58,07	56,96	221,67	1567,68	0,56	18,55	0,97	8,09	854,74	183,30	929,86	9,57				

## 6 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, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг					
<b>Завтрак</b>																		
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	8,21	8,62	30,07	220,79	0,11	0,97	0,04	0,78	101,85	32,01	158,11	1,94	184	2008			
	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	180	0,06	0,00	8,84	35,55	0,00	0,01	0,00	0,00	1,50	1,19	2,22	0,23	392	2012			
ЧАЙ С САХАРОМ	20	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023			
БАТОН	355	10,55	13,62	56,17	372,34	0,14	0,98	0,08	0,89	109,65	37,10	180,78	2,48					
<b>Итого за прием пищи:</b>																		
<b>II Завтрак</b>																		
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10	442	2008			
	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10					
<b>Обед</b>																		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	30	0,54	1,03	2,57	20,90	0,01	1,88	0,08	0,53	8,63	5,75	12,82	0,25	45	2012			
	150	1,62	3,62	11,04	79,69	0,03	2,35	0,13	1,21	20,97	12,25	47,79	0,54	73	2012			
РАССОЛНИК МОСКОВСКИЙ	50	9,14	4,48	6,80	92,05	0,05	0,24	0,00	0,93	15,39	20,18	86,32	0,54	257	2012			
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	110	2,71	4,73	27,59	163,83	0,02	0,40	0,17	1,14	11,62	20,35	58,22	0,49	168	2023			
РИС С ОВОЩАМИ	150	0,12	0,12	12,53	52,38	0,01	1,22	0,00	0,19	4,50	2,16	2,97	0,59	372	2012			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	20	1,32	0,18	10,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80	171	2023			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	510	15,45	14,16	71,01	449,64	0,16	6,09	0,38	4,44	64,71	64,49	225,52	3,21					
<b>Итого за прием пищи:</b>																		
<b>Полдник</b>																		
КИСЕЛЬ	180	0,09	0,09	25,11	101,70	0,01	1,80	0,00	0,09	4,50	1,80	7,20	0,36	411	2008			
	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,42	163	2023			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,59	2,05	39,99	185,10	0,03	1,80	0,00	0,09	10,30	5,80	25,20	0,78					
<b>Ужин</b>																		
ИКРА ОВОЩНАЯ	30	0,32	1,34	1,75	20,38	0,00	0,72	0,16	0,64	8,33	5,09	10,26	0,22	55	2012			
	50	8,99	10,02	7,44	153,84	0,05	0,32	0,03	0,93	13,71	12,98	86,72	1,09	305	2012			
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	110	2,80	2,63	12,73	84,55	0,04	22,53	0,14	0,20	61,96	22,35	46,26	1,33	139	2011			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	0,09	0,00	9,90	40,46	0,00	0,49	0,00	0,00	2,67	1,58	2,95	0,26	393	2012			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	20	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023			
БАТОН	390	14,45	14,86	49,04	377,83	0,12	24,06	0,33	1,77	92,37	45,90	165,69	3,20					
Итого за прием пищи:		42,79	44,84	231,06	1449,41	0,47	35,93	0,79	7,34	287,53	159,29	607,69	11,77					
<b>Всего за день:</b>																		

7 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,02	0,00	0,03	0,70	10,00	16,00	49,00	0,40	324	2008		
	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	15	2011		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	180	3,66	3,03	14,66	101,71	0,03	0,58	0,02	0,00	118,70	22,25	93,64	0,57	397	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	20	1,50	0,58	11,48	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	170	2023		
БАТОН	360	9,68	10,96	51,64	340,51	0,07	0,65	0,08	0,73	220,50	44,35	205,64	1,27				
<b>II Завтрак</b>																	
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10	442	2008		
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	30	0,59	2,04	1,95	28,73	0,02	2,05	0,42	1,09	11,07	8,98	16,83	0,25	42	2012		
	150	3,74	4,21	12,05	97,44	0,10	2,24	0,12	3,02	20,83	18,94	47,34	1,23	81	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	10	1,10	0,10	7,90	37,00	0,02	0,00	0,00	0,30	3,00	2,00	10,00	0,20	73	2008		
	105	2,29	4,03	18,28	105,23	0,09	7,14	0,03	0,18	31,05	20,60	61,43	0,84	128	2011		
ГРЕНКИ ДЛЯ СУТОВ	50	8,54	8,20	8,25	132,54	0,04	0,16	0,00	0,98	9,30	9,86	55,39	0,95	268	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	0,05	0,05	12,69	51,57	0,00	0,47	0,00	0,07	1,84	0,81	1,12	0,23	348	2011		
КОТЛЕТЫ И ВИТОЧКИ МЯСНЫЕ	20	1,32	0,18	10,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80	171	2023		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	20	1,32	0,18	10,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80	171	2023		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	515	17,63	18,81	71,60	493,30	0,31	12,06	0,57	6,08	80,69	64,99	209,51	4,50				
<b>Полдник</b>																	
Итого за прием пищи:	170	5,10	1,70	7,14	68,00	0,03	0,85	0,00	0,00	210,80	23,80	156,40	0,00	435	2008		
	20	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023		
РЯЖЕНКА	190	7,35	2,57	24,36	146,60	0,06	0,85	0,00	0,00	216,50	27,70	175,90	0,30				
<b>Ужин</b>																	
Итого за прием пищи:	150	18,44	14,68	32,99	330,54	0,06	0,16	0,10	1,29	127,31	32,02	215,51	1,07	189	2012		
	20	0,54	1,89	3,79	32,61	0,00	0,05	0,01	0,04	10,75	1,41	9,05	0,03	351	2012		
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	50	5,03	3,39	37,11	170,10	0,06	0,07	0,01	0,90	22,47	6,99	42,91	0,41	469	2012		
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	180	0,18	0,09	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	3,60	7,20	0,90	430	2008		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	180	0,18	0,09	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	3,60	7,20	0,90	430	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	400	24,19	20,05	87,39	587,25	0,12	0,28	0,12	2,23	165,03	44,02	274,67	2,41				
Итого за прием пищи:	400	59,60	52,54	249,84	1632,16	0,58	16,84	0,77	9,19	693,22	187,06	876,22	10,58				
<b>Всего за день:</b>																	



9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,02	0,00	0,03	0,70	10,00	16,00	49,00	0,40	324	2008	
МАСЛО (ТОРЦЫЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,04	0,47	0,01	0,00	98,86	15,10	74,33	0,26	395	2012	
БАТОН	20	1,50	0,58	11,48	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	170	2023	
Итого за прием пищи:	355	6,56	11,29	52,45	333,09	0,08	0,47	0,08	0,81	113,26	33,70	137,28	0,87			
<b>II Завтрак</b>																
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10			
<b>Обед</b>																
ИКРА ОВОЩНАЯ	30	0,32	1,34	1,75	20,38	0,00	0,72	0,16	0,64	8,33	5,09	10,26	0,22	55	2012	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,30	4,11	8,23	73,66	0,01	5,05	0,17	1,40	31,97	15,37	31,67	0,74	57	2012	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60	9,08	10,72	8,04	161,40	0,04	0,44	0,03	1,34	15,45	12,19	91,04	1,27	286	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,54	2,94	2,16	36,60	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	364	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,33	3,23	35,38	146,67	0,05	0,00	0,01	0,85	13,26	5,73	30,78	0,73	204	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА	150	0,36	0,15	15,80	72,87	0,01	48,42	0,09	0,00	12,22	3,03	1,68	0,30	398	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	10,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80	171	2023	
Итого за прием пищи:	550	17,25	22,67	81,84	552,37	0,16	55,23	0,55	4,73	87,23	48,21	188,83	4,18			
<b>Полдник</b>																
КЕФИР	170	5,10	0,17	6,80	52,70	0,07	1,70	0,00	0,00	214,20	25,50	166,60	0,00	435	2008	
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	2,68	1,01	31,09	143,38	0,05	8,04	0,01	0,40	10,05	6,03	24,79	0,00	453	2008	
Итого за прием пищи:	220	7,78	1,18	37,89	196,08	0,12	9,74	0,01	0,40	224,25	31,53	191,39	0,00			
<b>Ужин</b>																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,04	9,20	5,60	16,80	0,40	71	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,46	12,21	17,72	214,87	0,12	7,70	0,37	0,41	28,19	32,34	133,39	1,80	309	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	3,60	7,20	0,90	430	2008	
БАТОН	20	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023	
Итого за прием пищи:	390	14,21	13,21	49,44	353,07	0,16	11,70	0,37	0,45	47,59	45,44	176,89	3,40			
Всего за День:		46,55	48,50	236,47	1499,11	0,54	80,14	1,01	6,54	482,83	164,88	704,89	10,55			

10 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, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,37	4,42	17,35	113,89	0,05	0,55	0,03	0,29	112,68	13,69	85,98	0,34	93	2012		
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	15	2011		
БАТОН	20	1,50	0,58	11,48	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	170	2023		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,66	3,03	14,66	101,71	0,03	0,58	0,02	0,00	118,70	22,25	93,64	0,57	397	2012		
Итого за прием пищи:	360	11,85	10,98	43,49	304,40	0,10	1,20	0,08	0,32	323,18	42,04	242,62	1,21				
<b>II Завтрак</b>																	
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10	442	2008		
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10				
<b>Обед</b>																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,51	2,00	2,72	29,82	0,02	1,26	0,08	0,96	6,86	5,69	13,18	0,26	45	2012		
СУП КРЕСТЯНСКИЙ С КРУТОЙ ПЕРЛОВОЙ	150	1,43	3,55	7,80	67,25	0,03	4,63	0,15	1,10	26,35	10,98	38,46	0,53	98	2011		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	25/25	8,13	5,26	2,44	97,27	0,08	6,06	2,77	1,43	13,16	7,97	118,96	2,57	255	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,63	3,36	27,52	150,38	0,02	0,00	0,02	0,22	8,03	18,98	56,94	0,44	323	2008		
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	150	0,23	0,00	24,60	100,50	0,00	0,00	0,15	12,75	3,75	9,00	0,75	401	2008			
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1,32	0,18	10,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	3,60	3,80	17,40	0,80	171	2023		
Итого за прием пищи:	510	14,25	14,35	75,56	486,01	0,19	11,95	3,02	4,30	70,75	51,17	253,94	5,35				
<b>Полдник</b>																	
БАТОН	30	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023		
КИСЕЛЬ	180	0,09	0,09	25,11	101,70	0,01	1,80	0,00	0,09	4,50	1,80	7,20	0,36	411	2008		
Итого за прием пищи:	210	2,34	0,96	42,33	180,30	0,04	1,80	0,00	0,09	10,20	5,70	26,70	0,66				
<b>Ужин</b>																	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	50	8,99	10,02	7,44	153,84	0,05	0,32	0,03	0,93	13,71	12,98	86,72	1,09	305	2012		
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,54	2,94	2,16	36,60	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	364	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,29	4,03	18,28	105,23	0,09	7,14	0,03	0,18	32,04	20,66	61,63	0,85	128	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	8,84	35,55	0,00	0,01	0,00	0,00	1,50	1,19	2,22	0,23	392	2012		
БАТОН	20	2,25	0,87	17,22	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	170	2023		
Итого за прием пищи:	390	14,13	17,86	53,94	409,82	0,18	8,07	0,15	1,17	55,35	41,73	176,07	2,59				
Всего за день:		43,32	44,30	230,17	1445,03	0,53	26,02	3,25	6,03	489,98	146,64	709,83	11,91				

## 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Итого за весь период	512,26	494,78	2334,02	15302,48	5,89	335,66	9,61	82,00	5358,95	1734,68	7923,46	129,19			
Среднее значение за период	51,23	49,48	233,40	1530,25	0,59	33,57	0,96	8,20	535,90	173,47	792,35	12,92			
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	13,39	29,10	57,51												

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

Категория питающихся	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1-3 года	357	150	524	209	402