







*Handwritten signature in blue ink.*



Генеральный директор ООО "Комбинат питания №1"  
/Зубов Генко Н.С./

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ г. ОРЕНБУРГА,  
В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ (возраст 3-7 лет)

1 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг					
		г	г																
<b>Завтрак</b>																			
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				
	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				
БАТОН	180	5,58	9,00	24,12	201,60	0,09	1,80	0,07	0,18	163,80	30,60	154,80	0,00	190	2008				
КАША "ДРУЖБА"	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	415	8,06	14,10	56,38	377,60	0,12	1,80	0,11	0,29	175,10	38,50	183,55	1,31						
<b>II Завтрак</b>																			
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	160	0,80	0,16	15,98	69,41	0,02	3,23	0,00	0,16	11,30	6,45	11,30	2,26	442	2008				
	160	0,80	0,16	15,98	69,41	0,02	3,23	0,00	0,16	11,30	6,45	11,30	2,26						
<b>Обед</b>																			
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	50	3,31	0,44	26,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00	171	2023				
	50	0,70	2,24	3,92	38,90	0,01	1,60	0,40	1,13	19,14	12,06	22,96	0,53	55	2012				
ИКРА ОВОЩНАЯ	200/25	4,89	2,54	17,51	100,43	0,10	7,43	0,17	1,08	27,91	32,14	95,03	1,10	84	2012				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	23,81	18,22	36,84	406,98	0,11	14,63	0,29	5,85	49,21	49,21	250,04	15,96	311	2008				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	0,14	0,14	20,84	86,08	0,01	1,44	0,00	0,23	17,82	5,33	3,56	0,71	372	2012				
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	705	32,85	23,58	105,31	734,37	0,32	25,10	0,86	9,39	123,08	108,24	415,09	20,30						
<b>Полдник</b>																			
КЕФИР	200	6,02	0,20	8,02	62,19	0,08	2,01	0,00	0,00	252,76	30,09	196,59	0,00	435	2008				
	50	3,75	1,45	28,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	170	2023				
БАТОН	250	9,77	1,65	36,72	193,19	0,14	2,01	0,00	0,00	262,26	36,59	229,09	0,50						
<b>Ужин</b>																			
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,95	24,00	12,00	16,50	3,30	165	2023				
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	50	0,68	3,01	4,57	46,37	0,02	2,05	0,15	1,35	13,07	9,41	20,46	0,45	45	2012				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	7,15	7,47	49,31	250,48	0,10	3,73	0,04	1,20	21,29	17,30	74,60	1,06	406,2	2011				
ПИРОЖКИ СЛОБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ПРОЖЕКОВОГО ТЕСТА	200	0,16	0,01	14,92	61,56	0,00	1,14	0,00	0,00	13,29	4,58	5,10	0,43	377	2011				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	500	8,59	11,09	83,50	428,91	0,17	21,92	0,20	3,50	71,65	43,29	116,66	5,24						
Итого за прием пищи:	500	60,07	50,58	297,89	1803,48	0,77	54,06	1,17	13,34	643,39	233,07	955,39	29,61						
Всего за день:	1																		



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод г, 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>																
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,03	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10	15	2012
	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	
Батон	160	15,22	27,19	2,93	325,91	0,07	0,22	0,39	2,64	101,77	17,05	228,81	2,61	215	2012	
Омлет натуральный	200	3,95	3,29	16,67	136,96	0,03	0,64	0,02	0,00	131,03	22,99	101,10	0,54	397	2012	
Какао с молоком	400	23,74	34,30	36,82	577,87	0,13	0,93	0,44	2,67	326,50	47,44	399,41	3,55			
<b>II Завтрак</b>																
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	17,96	101,72	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54	442	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,18	17,96	101,72	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54			
<b>Обед</b>																
Итого за прием пищи:	50	1,50	0,10	3,15	19,40	0,05	2,00	0,00	0,60	9,00	9,45	27,90	0,32	172	2023	
Кукруза (порционно)	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,98	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023	
Хлеб ржаной	180	1,47	4,34	9,73	82,18	0,05	6,05	0,20	1,68	34,45	18,13	35,87	0,86	57	2012	
Борщ с капустой и картофелем	70	13,46	8,38	1,91	135,89	0,11	0,00	0,06	0,38	29,21	20,32	149,86	0,64	250	2008	
Суфле рыбное	30	0,79	3,35	3,28	46,78	0,01	0,00	0,03	0,06	18,84	2,43	16,40	0,18	368	2008	
Соус молочный № 368	130	3,02	6,93	31,57	200,68	0,03	0,00	0,04	0,38	11,77	20,82	61,28	0,46	171,2	2011	
Каша рассыпчатая рисовая	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	
Кисель	680	22,98	23,54	95,71	668,21	0,33	9,85	0,33	4,07	144,97	80,55	333,31	4,42			
<b>Полдник</b>																
Итого за прием пищи:	180	5,41	0,18	7,21	55,86	0,07	1,80	0,00	0,00	227,05	27,03	176,60	0,00	435	2008	
Кефир	70	6,11	9,51	50,97	273,80	0,06	0,00	0,05	0,25	11,78	7,39	41,95	0,50	469	2012	
Булочка домашняя	250	11,52	9,69	58,18	329,66	0,13	1,80	0,05	0,25	238,83	34,42	218,55	0,50			
<b>Ужин</b>																
Итого за прием пищи:	50	0,71	3,05	4,14	46,73	0,01	1,94	0,00	1,33	16,90	9,64	18,98	0,62	52	2011	
Салат из свежки отварной	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	
Батон	170	4,08	6,36	28,82	166,13	0,12	10,02	0,04	0,20	51,28	28,80	89,72	1,23	151	2012	
Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008	
Чай с сахаром	450	7,24	10,38	65,18	351,46	0,16	11,96	0,04	1,53	78,88	46,34	136,20	3,15			
Итого за прием пищи:		66,38	78,09	273,85	2028,92	0,77	28,17	0,86	8,70	771,88	216,00	#####	14,16			
<b>Всего за день:</b>																
2																



3 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>																	
МАСЛО (ТОРЦИНИМИ)	10	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	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		
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,41	7,21	33,29	224,65	0,07	1,16	0,05	0,70	115,24	18,62	110,58	1,16	184	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	110,75	0,04	0,47	0,01	0,00	98,86	15,10	74,33	0,26	395	2012		
Итого за прием пищи:	400	11,52	14,39	65,98	451,40	0,14	1,63	0,10	0,81	220,40	37,62	205,36	1,73				
<b>II Завтрак</b>																	
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,18	17,96	101,72	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54	442	2008		
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	17,96	101,72	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54				
<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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,03	2,13	16,55	85,20	0,06	4,75	0,14	0,87	18,98	16,85	42,63	0,75	82	2012		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	16,26	15,73	24,28	315,68	0,08	20,03	0,03	0,67	69,81	40,47	176,28	2,87	298	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,01	0,00	39,69	162,68	0,00	0,00	0,01	0,00	7,66	1,65	0,00	0,00	376	2012		
Итого за прием пищи:	610	22,19	18,24	102,23	649,34	0,22	27,78	0,18	2,45	110,55	70,77	266,31	5,52				
<b>Полдник</b>																	
БАТОН	50	3,75	1,45	28,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	170	2023		
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40	411	2008		
Итого за прием пищи:	250	3,85	1,55	56,60	244,00	0,07	2,00	0,00	0,10	14,50	8,50	40,50	0,90				
<b>Ужин</b>																	
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	170/30	17,31	15,71	65,20	418,30	0,09	0,23	0,09	2,05	176,29	28,56	205,18	1,24	212	2012		
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,46	7,22	34,19	194,51	0,05	0,01	0,04	0,35	17,07	6,43	42,90	0,41	460	2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	0,00	1,14	0,00	0,00	13,29	4,58	5,10	0,43	377	2011		
Итого за прием пищи:	450	21,93	22,94	114,31	674,37	0,14	1,38	0,13	2,40	206,65	39,57	253,18	2,08				
Всего за День:		60,39	57,30	357,08	2120,83	0,59	36,42	0,41	5,94	564,80	163,71	778,05	12,77				



4 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг					
<b>Завтрак</b>																						
МАСЛО (ТОПЧИЯМИ)	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							
КАША ОВСЯНАЯ "ЕРКУЛЕС" ВЯЗАЯ	180	7,19	9,16	29,81	230,84	0,15	1,16	0,05	0,23	126,44	61,48	201,84	2,32	184	2008							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008							
Итого за прием пищи:	405	8,92	13,97	56,33	380,64	0,17	1,16	0,09	0,34	135,84	68,08	223,79	3,53									
<b>II Завтрак</b>																						
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,18	17,96	101,72	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54	442	2008							
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	17,96	101,72	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54									
<b>Обед</b>																						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,68	3,01	4,57	46,37	0,02	2,05	0,15	1,35	13,07	9,41	20,46	0,45	45	2012							
СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	180	5,54	5,36	15,63	125,88	0,08	6,49	0,14	1,04	21,24	24,07	79,79	1,30	83	2012							
КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,50	4,04	7,66	105,76	0,07	0,47	0,03	0,22	40,87	29,48	134,04	0,53	255	2011							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,11	5,22	13,30	113,62	0,04	27,93	0,09	2,35	73,07	26,31	50,80	1,57	139	2011							
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	180	0,30	0,00	25,15	101,76	0,00	0,00	0,00	0,00	7,72	1,65	0,00	0,00	348	2011							
Итого за прием пищи:	650	21,78	17,98	87,27	574,97	0,28	36,94	0,41	5,84	163,17	98,52	319,89	5,45									
<b>Полдник</b>																						
РЯЖЕНКА	200	6,02	2,01	8,43	80,24	0,04	1,00	0,00	0,00	248,74	28,08	184,55	0,00	435	2008							
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	45	1,61	4,71	24,72	142,92	0,02	0,10	0,04	0,11	7,20	4,00	15,75	0,41	2	2012							
Итого за прием пищи:	245	7,63	6,72	33,15	223,16	0,06	1,10	0,04	0,11	255,94	32,08	200,30	0,41									
<b>Ужин</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							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,70	2,54	4,32	43,38	0,01	7,40	0,00	1,08	19,54	5,98	11,57	0,37	45	2011							
КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШИЦЕЛИ	70	10,17	16,42	10,22	235,75	0,05	0,00	0,03	2,01	12,89	15,81	99,58	1,62	268	2011							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	0,00	1,14	0,00	0,00	13,29	4,58	5,10	0,43	377	2011							
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	130	14,52	4,79	30,37	222,82	0,40	0,00	0,02	6,02	54,50	51,60	133,33	4,13	199	2011							
Итого за прием пищи:	480	27,80	24,63	77,05	642,11	0,49	8,54	0,05	9,11	105,92	81,87	269,08	6,85									
Итого за день:		67,03	63,48	271,76	1922,60	1,02	51,37	0,59	15,58	673,57	287,80	#####	18,78									







6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод г, 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,42	7,42	35,96	240,12	0,13	1,16	0,05	0,93	121,80	38,28	189,08	2,32	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	
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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,00	7,67	30,91	0,00	0,01	0,00	0,00	1,63	1,32	2,47	0,24	392	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,05	0,94	0,03	0,00	183,60	20,16	129,60	0,14	400	2012	
Итого за прием пищи:	580	13,71	18,61	63,04	475,74	0,19	2,11	0,12	1,04	311,98	62,76	335,60	3,03			
<b>II Завтрак</b>																
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,18	17,96	77,99	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54	442	2008	
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	17,96	77,99	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54			
<b>Обед</b>																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,68	3,01	4,57	46,37	0,02	2,05	0,15	1,35	13,07	9,41	20,46	0,45	45	2012	
РАССОЛЫНИК МОСКОВСКИЙ	180	4,86	6,46	17,99	145,19	0,09	4,79	0,23	1,59	31,38	23,44	93,54	1,20	73	2012	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	12,80	6,27	9,52	128,87	0,07	0,34	0,00	1,30	21,55	28,25	120,85	0,76	257	2012	
РИС С ОВОЩАМИ	130	3,21	5,57	32,61	193,60	0,03	0,47	0,21	1,34	13,76	24,02	66,80	0,58	168	2023	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,84	86,08	0,01	1,44	0,00	0,23	17,82	5,33	3,56	0,71	372	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023	
Итого за прием пищи:	650	24,34	21,80	106,49	681,69	0,29	9,09	0,59	6,69	104,78	98,05	342,01	5,30			
<b>Полдник</b>																
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ	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	
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40	411	2008	
Итого за прием пищи:	220	1,60	2,06	42,78	196,40	0,03	2,00	0,00	0,10	10,80	6,00	26,00	0,82			
<b>Ужин</b>																
ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,70	2,24	3,92	38,90	0,01	1,60	0,40	1,13	19,14	12,06	22,96	0,53	55	2012	
Котлеты рубленые из птицы	70	15,27	12,80	17,53	216,01	0,03	0,00	0,00	0,84	6,92	8,14	30,05	0,63	305	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,11	5,22	13,30	113,62	0,04	27,93	0,09	2,35	73,07	26,31	50,80	1,57	139	2011	
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	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	0,00	1,14	0,00	0,00	13,29	4,58	5,10	0,43	377	2011	
Итого за прием пищи:	480	21,49	21,14	66,89	508,69	0,11	30,67	0,49	4,32	118,12	54,99	128,41	3,46			
<b>Ужин 2</b>																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,05	0,94	0,03	0,00	183,60	20,16	129,60	0,14	400	2012	
Итого за прием пищи:	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,05	0,94	0,03	0,00	183,60	20,16	129,60	0,14			
Итого за день:	180	67,10	69,38	305,37	2045,27	0,69	48,44	1,23	12,33	741,98	249,21	974,32	15,29			
6																



7 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ч, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	2,64	5,28	30,60	180,00	0,02	0,00	0,04	0,84	12,00	19,20	58,80	0,48	324	2008		
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	13	3,02	3,84	0,00	47,32	0,01	0,09	0,04	0,04	114,40	4,55	65,00	0,13	15	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,37	14,57	129,94	0,03	0,64	0,02	0,00	131,86	24,72	104,04	0,63	397	2012		
БАТОН	20	1,50	0,58	11,48	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,90	2,60	13,00	0,20	170	2023		
Итого за прием пищи:	413	11,24	13,07	56,65	409,66	0,08	0,73	0,10	0,88	262,06	51,07	240,84	1,44				
<b>II Завтрак</b>																	
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,18	17,96	77,99	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54	442	2008		
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	17,96	77,99	0,02	3,63	0,00	0,18	12,70	7,25	12,70	2,54				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	50	1,19	3,41	4,33	53,31	0,05	4,19	1,09	1,92	26,36	20,86	36,59	0,58	42	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	7,26	7,16	18,11	162,06	0,18	4,18	0,24	3,76	31,13	30,37	89,58	1,99	81	2012		
ГРЕНКИ ДЛЯ СУПОВ	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		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,03	5,04	24,60	142,47	0,12	9,64	0,03	0,23	39,32	27,56	81,22	1,13	128	2011		
КОТЛЕТЫ И ВИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	21,74	19,90	11,55	316,84	0,06	0,22	0,00	1,67	14,86	23,23	158,69	2,48	268	2011		
КОМОТ ИЗ ПЛОДОВ ЛИМ ЯГОД СУШЕНЫХ	180	0,05	0,05	9,41	38,67	0,00	0,56	0,00	0,09	2,09	0,97	1,34	0,27	348	2023		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	171	2023		
Итого за прием пищи:	660	37,02	36,01	96,86	831,93	0,50	18,79	1,36	8,85	123,96	112,59	412,22	8,25				
<b>Полдник</b>																	
ПРЖЕНКА	200	6,02	2,01	8,43	80,24	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	248,74	28,08	184,55	0,00	435	2008	
БАТОН	50	3,75	1,45	28,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	170	2023		
Итого за прием пищи:	250	9,77	3,46	37,13	211,24	0,10	1,00	0,00	0,00	258,24	34,58	217,05	0,50				
<b>Ужин</b>																	
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	180	24,23	18,66	37,60	407,05	0,07	0,22	0,12	1,55	169,46	40,62	279,73	1,31	189	2012		
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,82	2,85	5,67	51,84	0,02	0,08	0,01	0,07	16,15	2,11	13,58	0,06	351	2012		
ВУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	5,03	3,39	34,20	161,21	0,06	0,07	0,01	0,90	22,41	6,99	42,91	0,41	489	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	14,99	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	7,99	1,00	430	2008		
Итого за прием пищи:	460	30,28	25,00	92,46	680,04	0,15	0,37	0,14	2,52	213,02	53,72	344,21	2,78				
Итого за день:		89,21	77,72	301,06	2210,86	0,85	24,52	1,60	12,43	869,98	259,21	#####	15,51				













**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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	701,47	670,97	2949,73	20199,98	7,74	459,67	16,33	107,00	7149,03	2323,70	#####	174,69		
Среднее значение за период	70,15	67,10	294,97	2020,00	0,77	45,97	1,63	10,70	714,90	232,37	1040,03	17,47		
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	13,89	29,89	56,21											

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

Категория питающихся	Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)					
	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
3-7 лет	469	175	664	247	491	30