

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В МОУ СОШ "ОК №10 "ЦРР" дегский сад № 8"
САД С 3-7 лет

Директор Л.В. Дмитриева

1 День

Прем пищи, наименование блюда

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	С. мг	Са. мг	Р. мг	Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г					Мг.	Фе. мг	К. мг	Т. мг	Св. мг	Ф. мг		
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ СО СЛ. МАСЛОМ	180	5,70	6,60	18,44	156,41	0,68	144,15	141,61	33,61	0,70	243,16	12,66	0,00	0,01	34	2010
КОФЕИНЫ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,02	4,04	14,92	112,56	0,68	136,27	101,22	18,14	0,25	201,02	11,70	0,00	0,00	98	2010
ПРЯНИКИ	50	3,00	2,33	37,50	123,33	0,00	4,92	22,50	4,08	0,42	35,50	0,00	0,00	0,00	TK№19	
Итого за прием пищи:	410	12,72	12,97	70,86	392,32	1,36	285,34	265,33	55,83	1,37	479,68	24,36	0,00	0,01		
II Завтрак																
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		
Обед																
СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ СО СВИНИНОЙ	180/20	4,54	8,55	13,93	151,05	6,94	21,07	76,50	25,36	1,14	546,79	5,97	0,00	0,03	92	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ	70	9,04	17,90	14,01	252,94	0,64	34,55	117,48	24,03	1,62	221,18	6,10	0,00	0,02	59	2010
РИС ОТВАРНОЙ	130	2,92	5,30	30,61	181,77	0,00	9,40	58,74	20,16	0,41	43,84	0,60	0,01	0,02	325	2008
*СОУС МОЛОЧНЫЙ ЖИДКИЙ	30	0,82	1,92	2,28	29,68	0,12	24,01	17,65	2,76	0,04	34,82	2,05	0,00	0,00	366	2012
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	7,80	0,00	1,70	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00	8,02	39,42	8,68	1,68	66,14	2,68	0,00	0,00	TK №803	
Итого за прием пищи:	660	20,72	34,07	89,77	748,40	7,70	104,85	309,79	82,69	4,89	915,58	17,40	0,01	0,07		
Уплотненный полдник																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	9,89	13,07	4,26	174,49	0,44	115,55	153,96	15,30	1,28	207,71	19,65	0,02	0,02	214	2008
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,90	0,00	4,97	22,55	1,86	8,37	25,95	8,79	0,30	46,04	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,80	31,92	0,02	8,71	2,97	3,09	0,30	10,67	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	1,95	0,75	13,80	69,00	0,00	6,90	26,70	10,20	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00		2008
СЫР (ПОРЦИОННЫЙ)	15	3,47	4,47	0,00	24,00	0,00	132,00	75,00	5,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	435	16,29	18,29	30,93	321,96	2,32	271,53	284,58	42,88	2,63	305,22	20,73	0,02	0,02	14	2008
Всего за день:		51,73	66,83	194,56	1 510,68	12,08	781,72	954,70	195,40	8,89	1 846,48	62,49	0,03	0,12		



2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл., г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)																	
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00	0,84	1,33	0,00	0,01	1,05	0,00	0,00	0,00		2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,79	4,26	20,68	144,71	0,68	142,80	136,36	24,72	0,83	231,45	11,70	0,01	0,00	35	2010	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ИСПИРОВАННЫЙ	180	4,45	4,39	12,72	108,68	0,74	145,89	111,56	17,25	0,25	240,36	12,74	0,00	0,00	ТК№043		
Итого за прием пищи:	407	2,80	1,00	18,40	92,00	0,00	9,20	35,60	13,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00		2012	
		12,88	15,43	61,86	397,75	1,42	298,73	284,85	55,57	1,89	527,26	25,88	0,01	0,00			
*СОК ЯБЛОЧНЫЙ																	
Итого за прием пищи:	100	0,53	0,13	9,87	43,33	0,80	6,33	6,33	3,60	1,27	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008	
	100	0,53	0,13	9,87	43,33	0,80	6,33	6,33	3,60	1,27	120,00	1,00	0,00	0,00			
Ци из свежей капусты с картофелем, сметаной																	
СУФЛЕ РЫБНОЕ	180/20/9	1,52	3,23	6,64	62,09	8,82	38,56	34,79	15,85	0,71	233,49	3,70	0,00	0,02	7	2010	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	70	12,67	7,56	7,71	149,83	0,91	76,01	186,74	37,87	0,79	351,99	97,16	0,01	0,39	268	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ЗАМ. СМОРОДИНЫ	150	4,23	5,50	26,26	171,93	12,52	60,83	111,53	37,07	1,44	935,50	11,47	0,00	0,05	78	2010	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	180	0,18	0,08	15,90	66,33	15,52	18,87	5,76	8,15	0,23	69,26	0,19	0,00	0,00	372	2012	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	3,33	0,40	21,33	103,33	0,00	8,00	39,33	8,67	1,67	68,00	2,67	0,00	0,00	ТК№003		
Итого за прием пищи:	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00	10,38	10,75	6,25	0,25	70,50	0,00	0,00	0,00	ТК№009		
	709	22,31	16,77	78,72	560,01	38,77	212,65	388,90	113,86	5,09	1 728, 74	115,19	0,01	0,46			
Уплотненный полдник																	
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГ.МОЛОКОМ	150/30	15,67	14,34	40,89	358,15	0,77	219,59	227,57	36,84	0,95	297,02	6,53	0,02	0,04	238	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,01	0,00	21,73	86,91	0,04	10,70	5,38	2,64	0,17	26,25	0,00	0,00	0,00	383	2012	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ИСПИРОВАННЫЙ	50	3,25	1,25	23,00	115,00	0,00	11,50	44,50	17,00	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	390	18,93	15,59	85,62	560,06	0,81	241,79	277,45	56,48	2,12	391,27	8,33	0,02	0,04			
Всего за день:		54,65	47,92	226,07	1 561,15	41,80	759,50	957,53	229,51	10,37	2 767, 27	150,40	0,04	0,50			

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. сы, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг				
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)																		
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00	0,70	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,99	5,80	20,93	156,14	0,68	137,88	117,11	22,61	0,27	207,19	11,94	0,00	0,01	0,00	0,01	33	2010
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	4,02	4,04	14,92	112,58	0,68	136,27	101,22	18,14	0,25	201,02	11,70	0,00	0,00	0,00	0,00	98	2010
Итого за прием пищи:	407	11,62	16,65	64,32	413,22	1,36	284,05	255,33	54,35	1,32	462,61	25,08	0,00	0,00	0,00	0,01	2	2012
ИВЛОЖО																		
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01	0,00	0,01		2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОИ																		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОИАНОВСКИ	180/30	6,59	6,58	7,35	115,22	0,87	19,54	53,90	11,40	0,64	119,06	2,02	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2010
КАША ПЕЧЕНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	70/30	16,80	12,03	7,40	204,33	16,30	17,55	289,58	18,80	6,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	256	2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	130	6,66	3,84	30,18	181,55	0,00	16,03	146,90	98,96	3,46	207,63	1,80	0,00	0,01	0,00	0,01	181	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИИ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	7,80	0,00	1,70	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	50	3,33	0,40	21,33	103,33	0,00	8,00	39,33	8,67	1,67	68,00	2,67	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Уплотненный полдник																		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОИ	180	7,96	7,87	12,71	153,16	14,90	43,07	90,60	28,16	1,49	483,15	6,15	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2008
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	50	4,75	6,10	35,42	215,10	2,64	28,78	53,45	10,02	0,53	104,19	2,82	0,01	0,01	0,01	0,01	249	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02	8,68	2,97	3,09	0,30	10,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	410	12,39	13,97	54,10	392,44	17,56	80,53	147,02	41,27	2,32	597,95	8,97	0,01	0,01	0,01	0,01		
Всего за день:		57,77	53,85	191,73	1485,70	45,59	448,70	942,51	242,75	17,77	1720,16	42,44	0,01	0,01	0,01	0,13		

4 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. сы, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Са, мг	Е, мг			
Завтрак																	
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00	0,70	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖЕЛКАЯ	150	4,35	4,38	17,14	125,14	0,51	105,79	82,39	13,74	0,24	182,29	8,78	0,00	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,84	4,04	11,87	99,60	0,69	135,83	95,82	16,15	0,33	197,55	11,70	0,00	0,00	0,00	TKNB040	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,80	1,00	18,40	92,00	0,00	9,20	35,60	13,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	0,00	1	2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ КУРИНОЕ	40	4,91	4,44	0,27	60,68	0,00	18,63	61,21	3,82	0,80	55,79	7,97	0,01	0,02	213		2012
Итого за прием пищи:	417	15,77	19,67	47,75	429,92	1,20	270,15	276,42	47,31	2,17	470,03	29,89	0,01	0,02			
II Завтрак																	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,91	3,10	7,95	71,75	0,52	102,06	72,00	11,20	0,08	146,11	9,00	0,00	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	100	2,91	3,10	7,95	71,75	0,52	102,06	72,00	11,20	0,08	146,11	9,00	0,00	0,00			
Обед																	
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ																	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	180	4,67	2,05	12,65	88,25	6,64	17,21	46,04	20,22	1,68	452,09	4,34	0,00	0,02	84	2012	
МАКРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	70	9,86	21,83	11,25	280,72	0,35	31,95	121,64	23,34	1,60	227,66	6,31	0,00	0,03	272	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	130	4,74	4,56	30,27	181,20	0,00	13,78	35,71	7,36	0,81	55,47	0,66	0,01	0,01	331	2008	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	180	0,36	0,00	25,00	50,00	0,30	33,50	23,70	18,60	0,50	309,90	0,00	0,00	0,00	TKNB044		
Итого за прием пищи:	50	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00	8,02	38,42	8,68	1,68	68,14	2,68	0,00	0,00	TK NB003		
Уплотненный полдник																	
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ																	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150/20	23,85	16,68	32,90	381,23	0,42	231,77	279,79	34,71	1,01	245,32	3,31	0,02	0,04	225	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02	8,57	2,97	3,09	0,30	10,43	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Итого за прием пищи:	40	2,60	1,00	18,40	92,00	0,00	9,20	35,60	13,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	390	25,53	17,68	51,46	474,19	0,44	249,54	318,36	51,40	2,11	310,15	4,75	0,02	0,04			
Всего за день:		68,24	69,29	207,53	1 678,03	9,45	726,21	933,29	188,11	10,63	2 039,55	57,63	0,04	0,12			

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)																		
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИЦКА	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00	0,70	1,40	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	170	5,13	5,00	18,94	141,73	0,58	122,63	120,23	21,98	0,79	200,92	9,95	0,01	0,00	0,00	0,00	35	2010
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ИДИРОВАННЫЙ	180	3,46	3,63	10,70	89,71	0,62	122,38	86,46	14,65	0,33	178,54	10,53	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК№040	2012
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	40	2,60	1,00	18,40	92,00	0,00	9,20	35,60	13,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	18	4,61	4,70	0,00	61,74	0,13	162,00	106,20	9,00	0,16	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
Итого за прием пищи:	415	15,87	20,14	48,11	437,68	1,33	416,91	349,89	59,23	2,08	448,26	21,92	0,01	0,01	0,01	0,01		
II Завтрак																		
*СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,53	0,13	9,87	43,33	0,80	6,33	6,33	3,60	1,27	120,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,53	0,13	9,87	43,33	0,80	6,33	6,33	3,60	1,27	120,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																		
ОВЕСОЛЫЖ СО СМЕТАНОЙ	180/15	5,36	7,25	11,65	133,85	5,15	39,56	72,77	23,25	1,12	405,26	6,90	0,00	0,04	0,00	0,00	77	2008
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ ИЗ МИНТАЯ	80	10,56	4,68	7,43	114,09	0,92	45,79	155,21	35,36	0,85	301,18	87,05	0,01	0,35	0,00	0,00	260	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	130	3,59	3,72	22,23	137,15	10,59	52,78	94,80	31,54	1,22	792,13	9,78	0,00	0,04	0,00	0,00	78	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	7,80	0,00	1,70	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИИ	50	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00	8,02	39,42	8,68	1,68	68,14	2,68	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК№003	
Итого за прием пищи:	635	22,91	16,05	70,25	518,05	16,66	153,95	362,20	100,53	4,87	1567,52	106,41	0,01	0,43	0,00	0,00		
Уплотненный полдник																		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СВИНИНОЙ	180	6,50	13,38	12,80	200,02	29,23	75,73	88,42	31,87	1,98	423,13	7,16	0,00	0,04	0,00	0,00	336	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,90	31,92	0,02	8,71	2,97	3,09	0,30	10,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
*МАННИК	50	1,37	1,27	8,29	49,91	0,02	11,00	14,78	2,99	0,12	26,45	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00	419	2012
Итого за прием пищи:	410	7,95	14,65	28,99	281,85	29,27	95,44	104,17	37,95	2,40	460,25	7,85	0,00	0,04	0,00	0,00		
Всего за день:		47,26	50,97	157,22	1280,91	48,06	672,63	822,59	201,31	10,62	2596,03	137,18	0,02	0,48	0,00	0,00		

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	F, мг			
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»																	
КОФЕИНЫИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,58	7,60	22,73	182,07	0,68	139,98	128,82	28,89	0,49	221,45	12,29	0,00	0,00	0,00	38	2010
ПЕЧЕНЬЕ	180	4,02	4,04	14,92	112,58	0,68	136,27	101,22	18,14	0,25	201,02	11,70	0,00	0,00	ТР№028	2008	
Итого за прием пищи:	400	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	400	12,60	15,56	67,41	461,45	1,36	287,85	286,04	53,03	1,58	466,47	23,99	0,00	0,00			
II Завтрак																	
СНЕЖОК	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	180,00	142,50	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,03	435	2008	
Итого за прием пищи:	150	3,75	3,75	6,00	79,50	1,05	180,00	142,50	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,03			
Обед																	
СУП ГОРОХОВЫЙ СО СВИНИНОЙ																	
БИЛОЧКИ РЫБНЫЕ ИЗ МИНТАЯ	180	11,49	15,20	18,39	256,61	4,03	36,18	128,19	38,98	2,46	557,06	6,59	0,00	0,04	99	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	70	8,98	3,30	6,51	91,47	0,79	39,31	132,09	30,11	0,73	256,34	73,61	0,01	0,30	260	2012	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИИ ОТВАРНОЙ	130	2,57	3,57	27,03	150,53	0,00	8,49	51,67	17,91	0,36	38,56	0,53	0,01	0,02	325	2008	
КОМПОТ ИЗ СВ.МОР.ВИШНИ	50	1,46	0,00	2,91	17,46	2,00	9,00	27,80	9,45	0,32	49,50	0,00	0,00	0,00	МК	МК	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИИ	180	0,21	0,05	11,48	48,45	1,62	15,46	7,29	7,72	0,13	69,86	0,54	0,00	0,00	375	2012	
Итого за прием пищи:	50	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00	8,02	39,42	8,68	1,68	68,14	2,68	0,00	0,00	ТК №003		
Итого за прием пищи:	660	26,11	22,52	87,52	666,52	8,44	116,46	386,56	112,85	5,68	1 039,46	83,95	0,02	0,36			
Уплотненный полдник																	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ																	
ЧАИ С САХАРОМ	170	6,97	13,73	24,90	251,64	12,36	28,71	127,55	42,60	1,96	946,38	10,25	0,00	0,08	57	2010	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	180	0,08	0,00	7,90	31,92	0,02	8,71	2,97	3,09	0,30	10,67	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Итого за прием пищи:	60	4,42	5,03	35,67	205,29	0,03	15,07	40,84	6,58	0,45	62,13	1,74	0,01	0,01	474	2012	
Итого за прием пищи:	410	11,47	18,76	68,47	488,85	12,41	52,49	171,36	52,27	2,71	1 019,18	11,99	0,01	0,09			
Итого за день:		56,53	60,59	229,40	1 696,32	23,26	636,80	966,46	239,15	10,12	2 744,11	133,43	0,03	0,48			

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. лп, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг			
Масло (порциями)																	
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИЦКАЯ	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00	0,70	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	5,46	6,36	23,34	172,75	0,50	110,18	120,05	29,10	0,74	192,13	9,80	0,00	0,01	0,00	32	2010
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ПОДРОВАННЫЙ	180	3,84	4,04	11,87	99,60	0,69	135,88	95,82	16,16	0,33	197,56	11,70	0,00	0,00	0,00	97	2010
Итого за прием пищи:	407	11,97	17,21	53,68	416,85	1,19	255,96	252,87	58,86	1,87	444,09	22,94	0,00	0,01		1	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ																	
Итого за прием пищи:	100	0,53	0,13	9,87	43,33	0,80	6,33	6,33	3,60	1,27	120,00	1,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ																	
РАУ ИЗ ОВОШЕЙ С КУРОЙ	180/30/1	7,86	8,17	12,94	156,91	4,55	31,25	96,96	23,25	1,06	399,81	4,81	0,00	0,04	76	2012	
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170	7,15	7,43	12,02	144,67	14,07	40,80	85,61	26,59	1,43	456,26	5,82	0,00	0,06	309	2008	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	7,80	0,00	1,70	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	50	2,25	0,50	21,25	102,00	0,00	7,98	39,23	8,65	1,68	67,83	2,65	0,00	0,00	TK №003		
Уплотненный полдник																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СПУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	25,76	18,19	36,08	415,98	0,44	273,97	313,43	39,15	1,00	300,98	5,03	0,03	0,04	46	2010	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02	8,57	2,97	3,09	0,30	10,43	0,00	0,00	0,00	96	2010	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ПОДРОВАННЫЙ	20	1,30	0,50	9,20	46,00	0,00	4,60	17,80	6,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00	1	2012	
Итого за прием пищи:	380	27,14	18,69	45,44	462,94	0,46	287,14	334,20	49,04	1,70	338,61	5,75	0,03	0,04			
Всего за день:		56,90	52,13	162,94	1 387,66	21,07	637,26	815,20	171,69	9,01	1 827,41	42,97	0,03	0,15			

8 День

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	So, мг	F, мг			
Масло (порошками)																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	7	0,07	5,91	0,07	52,50	0,00	0,70	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАЖО С МОЛОКОМ	180	4,86	5,77	15,69	134,57	0,68	138,37	102,21	16,47	0,30	202,66	11,85	0,00	0,00	0,00	112	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ КОДИРОВАЧНЫЙ	180	4,45	4,39	12,72	108,68	0,74	145,89	111,56	17,25	0,25	240,36	12,74	0,00	0,00	0,00	397	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	2,60	1,00	18,40	92,00	0,00	9,20	35,60	13,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	18	4,61	4,70	0,00	61,74	0,13	162,00	106,20	9,00	0,16	14,40	0,00	0,00	0,01	0,01	14	2008
Итого за прием пищи:	425	16,59	21,67	46,88	449,49	1,59	456,16	356,97	56,32	1,51	511,82	26,03	0,00	0,00	0,01		
БАНАН																	
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ																	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ	180/0/9	1,40	3,18	9,35	72,84	6,44	38,73	39,39	19,41	0,94	283,50	5,20	0,00	0,02	0,02	57	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	80	10,82	22,53	12,79	297,12	0,39	35,94	134,58	26,01	1,79	250,54	7,00	0,00	0,03	272	2008	
КОМОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	130	4,06	3,82	25,99	154,89	12,49	52,89	107,20	36,00	1,44	926,88	10,97	0,00	0,05	78	2010	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИИ	180	0,40	0,13	17,78	75,66	0,22	20,53	13,45	18,18	0,49	156,31	0,00	0,00	0,00	0,00	TKH044	
Итого за прием пищи:	50	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00	8,02	39,42	8,68	1,68	68,14	2,68	0,00	0,00	0,00	TKH003	
Итого за прием пищи:	629	20,08	30,06	87,11	702,51	19,54	156,11	334,04	108,28	6,34	1 685,37	25,85	0,00	0,10			
Уплотненные подлики																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ																	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ ОВАРНОИ	150	9,27	12,29	4,00	164,00	0,41	109,36	144,50	14,39	1,22	194,65	18,41	0,02	0,02	214	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ КОДИРОВАЧНЫЙ	50	1,46	0,00	2,91	17,46	2,00	9,00	27,90	9,45	0,32	49,50	0,00	0,00	0,00	0,00	МК	МК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	35	2,28	0,88	16,10	80,50	0,00	8,05	31,15	11,90	0,70	47,60	1,26	0,00	0,00	0,00	383	2008
Итого за прием пищи:	180	0,01	0,00	24,45	97,82	0,04	12,04	6,04	2,96	0,20	29,53	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	415	13,02	13,17	47,46	359,78	2,45	138,45	205,59	38,70	2,44	321,28	19,67	0,02	0,02			
Всего за день:		51,19	65,40	202,45	1 607,78	33,54	758,72	928,60	245,30	10,89	2 886,47	71,55	0,02	0,13			

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	С, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																
МАСЛО (ГОРЧИЯМИ)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00	0,70	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША МОЛОЧНАЯ «ЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ СО СЛ. МАСЛОМ	150	4,95	5,08	16,37	131,19	0,56	121,19	122,89	29,97	0,65	208,00	10,65	0,00	0,01	34	2010
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3,59	3,59	13,38	100,61	0,60	121,24	90,22	16,21	0,24	179,07	10,40	0,00	0,00	ТК№028	2012
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ КОДЛИРОВАННЫЙ	40	2,60	1,00	18,40	92,00	0,00	9,20	35,60	13,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	2	2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ КУРИНОЕ	40	4,90	0,00	0,30	63,00	0,00	19,80	69,10	4,30	0,90	56,00	8,00	0,00	0,00	213	2008
Итого за прием пищи:	397	16,11	15,48	48,52	439,30	1,16	272,13	319,21	64,08	2,59	497,47	30,49	0,00	0,01		
II Завтрак																
КОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	0,02	2008
Итого за прием пищи:	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ СО СВИНИНОЙ	180/20	4,08	8,39	7,83	123,52	6,21	24,47	60,37	19,33	0,90	324,35	4,17	0,00	0,02	95	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/20	13,05	8,57	3,70	159,57	10,23	19,21	194,02	15,76	4,23	255,76	6,01	0,02	0,13	261	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,10	2,05	32,68	161,48	0,00	9,19	62,07	21,48	0,42	46,15	0,64	0,01	0,02	73	2010
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,55	4,05	41,83	1,90	15,82	18,44	9,41	0,60	136,80	3,33	0,00	0,01	33	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	7,80	0,00	1,70	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00	8,02	39,42	8,68	1,68	68,14	2,68	0,00	0,00	ТК№003	
Итого за прием пищи:	680	24,32	21,96	77,20	619,36	18,34	84,51	374,32	76,36	7,83	832,01	16,83	0,03	0,18		
Уплотненный полдник																
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,94	15,65	12,94	247,74	0,86	42,52	144,61	24,44	1,82	215,33	7,38	0,01	0,06	305	2012
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,20	0,58	2,07	14,82	0,61	4,02	4,75	2,77	0,12	34,17	0,43	0,00	0,00	84	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,71	3,92	30,12	174,74	0,00	12,99	35,30	7,30	0,81	55,08	0,66	0,01	0,01	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	9,45	38,11	0,02	8,74	2,97	3,09	0,30	10,72	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ КОДЛИРОВАННЫЙ	30	1,95	0,75	13,80	69,00	0,00	6,90	26,70	10,20	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	450	20,88	20,90	68,38	544,41	1,49	75,17	214,33	47,80	3,65	356,10	9,55	0,02	0,07		
Всего за день:		63,31	59,84	197,10	1 651,07	21,69	551,81	1 002,86	202,24	14,07	1 831,58	56,87	0,05	0,28		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Se, мг	Е, мг			
Завтрак																	
МАСЛО (ГОРЧИКОВОЕ)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00	0,70	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	5,53	4,26	20,25	141,92	0,68	148,42	149,56	23,13	0,44	226,96	11,70	0,01	0,02	0,00	36	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,84	4,04	11,87	99,60	0,69	135,83	95,82	16,15	0,33	197,55	11,70	0,00	0,00	0,00	ТК№040	2012
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	40	2,60	1,00	18,40	92,00	0,00	9,20	35,60	13,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	407	12,04	15,11	50,59	386,02	1,37	295,15	282,47	52,88	1,57	478,91	24,84	0,01	0,02	0,00		
II Завтрак																	
*СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,53	0,13	9,87	43,33	0,80	6,33	6,33	3,60	1,27	120,00	1,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,53	0,13	9,87	43,33	0,80	6,33	6,33	3,60	1,27	120,00	1,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																	
ОВЕСКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,73	3,62	12,53	90,13	5,46	36,28	48,75	21,82	1,01	386,40	6,11	0,00	0,02	0,00	77	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	13,63	5,02	12,70	150,50	0,87	57,69	209,15	48,96	1,52	378,70	104,99	0,01	0,42	0,00	239	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,23	5,50	26,27	171,97	12,52	68,80	111,55	36,63	1,44	935,63	11,47	0,00	0,05	0,00	78	2010
ЖЕЛАТИНОВАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	20,50	18,50	7,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00	0,00	53	2012
*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	16,56	82,10	72,00	17,16	2,75	4,37	0,49	9,79	0,00	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,33	0,40	21,33	103,33	0,00	8,00	39,33	8,67	1,67	68,00	2,67	0,00	0,00	0,00	ТК №003	2012
Итого за прием пищи:	720	24,46	19,23	93,24	657,53	94,35	198,43	430,03	127,95	6,48	1 936, 02	125,24	0,01	0,49	0,00		
Уплотненный полдник																	
ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	170	13,16	24,91	23,12	370,46	18,93	57,89	161,27	40,22	2,25	427,51	9,18	0,00	0,06	0,00	298	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0,56	1,50	2,39	25,24	0,01	9,69	7,26	1,38	0,06	14,67	0,95	0,00	0,00	0,00	354	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/5	0,11	0,01	8,02	33,33	0,81	9,69	3,21	3,16	0,28	16,31	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	30	1,95	0,75	13,80	69,00	0,00	6,90	26,70	10,20	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	435	15,78	27,17	47,33	498,03	19,75	84,17	198,44	54,96	3,19	499,29	11,21	0,00	0,06	0,00		
Итого за день:		52,81	61,64	201,03	1 584,91	116,27	584,08	917,27	239,39	12,51	3 034, 22	162,29	0,02	0,57	0,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	560,39	588,46	1 970,03	15 414,21	372,81	6 557,43	9 241,01	2 154,85	114,88	23 273,28	917,25	0,29	2,96
Среднее значение за период	56,04	58,85	197,00	1 541,42	37,28	655,74	924,10	215,49	11,49	2 327,33	91,73	0,03	0,30
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	34,4	51,1										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12_1	409	105	659	413