

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В МОУ СОШ "ОК №10" ЦРР Детский сад№8
ЯСЛИ С 1-3 ЛЕТ

Директор Л.В.Дмитриева

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Р, мг	Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г					Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг		
Завтрак																	
КАША МОЛОЧНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ СО СЛ.МАСЛОМ	150	4,60	5,45	14,58	126,02	0,56	119,53	114,07	26,46	0,54	198,20	10,47	0,00	0,01	34	2010	
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3,58	3,59	13,25	99,92	0,60	121,05	89,83	16,08	0,24	178,45	10,40	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№019		
Итого за прием пищи:	360	11,18	11,37	65,33	349,27	1,16	245,50	226,40	46,62	1,20	412,15	20,87	0,00	0,01			
II Завтрак																	
ИОГУРТ	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 КАРТОВЕЛЬНЫЙ СО СВИНИНОЙ	150/17	3,87	7,24	11,84	128,15	5,90	17,86	65,01	21,54	0,96	464,77	5,07	0,00	0,03	92	2008	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ	60	7,75	15,37	12,01	217,03	0,54	29,50	100,66	20,60	1,39	189,61	5,23	0,00	0,02	59	2010	
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,41	4,50	25,16	150,78	0,00	7,80	48,31	16,60	0,34	36,07	0,49	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	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,49	25,93	0,00	6,50	0,00	1,42	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00	6,42	31,54	6,94	1,34	54,51	2,14	0,00	0,00	TK №003		
Итого за прием пищи:	557	17,57	29,35	74,74	633,17	6,56	92,09	263,17	69,86	4,07	780,45	14,98	0,01	0,07			
Уплотненный полдник																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8,05	10,61	3,45	141,69	0,36	93,79	125,10	12,42	1,05	168,75	15,97	0,02	0,02	214	2008	
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,54	0,00	2,98	13,53	1,12	5,02	15,57	5,27	0,18	27,62	0,00	0,00	0,00		2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	6,62	26,65	0,01	7,11	2,22	2,45	0,23	8,06	0,00	0,00	0,00	96	2010	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ПОДПРОВАНИНЫЙ	30	1,95	0,75	13,80	69,00	0,00	6,90	28,70	10,20	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,98	3,04	0,00	39,93	0,03	91,80	56,64	4,80	0,09	9,60	0,00	0,00	0,00		2012	
Итого за прием пищи:	352	13,58	14,40	26,85	290,80	1,52	204,62	226,23	35,14	2,15	254,83	17,05	0,02	0,02			
Всего за день:		44,33	56,62	169,92	1 321,24	9,94	662,21	810,80	165,62	7,42	1 593,43	52,90	0,03	0,12			

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																	
МАСЛО (ГОРЧИМЫ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00		2012	
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,83	3,56	17,25	120,58	0,56	119,04	113,63	20,60	0,70	192,83	9,75	0,00	0,00	35	2010	
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,95	3,91	11,26	96,48	0,66	129,70	99,09	15,32	0,22	213,39	11,32	0,00	0,00	ТК№043	2012	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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			
Итого за прием пищи:	355	11,41	12,60	46,95	346,46	1,22	258,54	249,27	49,52	1,73	461,37	22,51	0,01	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	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			
Обед																	
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	150/7	1,27	2,61	5,66	51,65	7,56	32,40	29,42	13,53	0,59	199,38	3,09	0,00	0,01	7	2010	
СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	10,88	6,49	6,58	128,55	0,78	65,01	159,98	32,44	0,69	301,49	83,25	0,01	0,32	268	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПРОЕ	110	3,09	4,04	19,26	126,05	9,18	44,71	81,78	27,19	1,06	685,76	8,41	0,00	0,03	78	2010	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ЗАМ. СМОРОДИНЫ	150	0,16	0,06	13,25	55,30	12,96	15,75	4,82	6,81	0,19	57,84	0,16	0,00	0,00	372	2012	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,67	0,32	17,07	82,67	0,00	6,40	31,47	6,93	1,33	54,40	2,13	0,00	0,00	ТК №003		
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,23	0,00	0,53	3,90	0,60	6,23	6,45	3,75	0,15	42,30	0,00	0,00	0,00	ТК№009		
Итого за прием пищи:	547	18,30	13,52	62,35	448,12	31,08	170,50	313,92	90,65	4,01	1 341,17	97,04	0,01	0,36			
Уплотненный полдник																	
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГ.МОЛОКОМ	130/30	13,91	12,73	36,24	317,79	0,68	184,90	202,06	32,72	0,86	263,61	5,78	0,02	0,04	238	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,01	0,00	20,41	81,61	0,04	10,05	5,06	2,47	0,16	24,61	0,00	0,00	0,00	383	2012	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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	
Итого за прием пищи:	340	15,87	13,48	70,45	468,40	0,72	211,85	233,82	45,39	1,62	329,02	6,86	0,02	0,04			
Всего за день:		46,11	39,73	189,62	1 306,31	33,82	647,22	803,34	189,16	8,63	2 251,56	127,41	0,04	0,40			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б.г.		С, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																		
МАСЛО (ГОРЧИЦЫМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45,00	0,00	0,60	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ПРИСОВАЯ ЖИДКАЯ	160	4,33	5,18	17,94	135,95	0,60	122,36	102,74	19,66	0,25	183,13	10,60	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2010
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК ЧА МОЛОКЕ	160	3,58	3,59	13,25	99,92	0,60	121,05	89,83	16,08	0,24	178,45	10,40	0,00	0,00	0,00	0,00	98	2010
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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	2	2012
Итого за прием пищи:	366	10,57	14,75	49,65	372,87	1,20	253,21	229,37	49,34	1,29	415,98	22,44	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																		
БЛЮДКО	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	0,00	0,00	0,00		2008
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	0,00	0,00	0,00		
Обед																		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	150/25	5,46	5,48	5,61	94,52	0,73	16,51	44,71	9,54	0,52	99,23	1,69	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2010
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	12,64	9,25	2,40	159,18	9,66	14,29	185,44	12,42	4,03	215,05	4,62	0,02	0,13	256	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОЛПЧАТАЯ	110	4,49	2,94	20,31	125,41	0,00	11,89	98,99	66,73	2,32	139,80	1,21	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160	0,00	0,00	6,88	27,48	0,00	6,93	0,00	1,51	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,67	0,32	17,07	82,67	0,00	6,40	31,47	6,93	1,33	54,40	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	676	25,26	17,99	52,47	489,26	10,39	56,02	360,61	97,13	8,20	509,19	9,65	0,02	0,16				
Уплотненный полдник																		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	150	6,31	6,61	10,61	128,32	12,40	35,91	75,53	23,44	1,25	402,33	5,12	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,06	0,00	4,97	20,07	0,01	7,46	2,22	2,53	0,23	8,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
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
Итого за прием пищи:	360	11,12	12,71	51,00	363,49	15,05	72,15	131,20	35,99	2,01	514,56	7,94	0,01	0,01	0,01	0,01		
Всего за день:		47,33	45,83	162,43	1 270,27	36,14	396,56	731,63	190,06	13,59	1 703,83	41,93	0,03	0,22				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод чл, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг*	Se, мг	F, мг			
Завтрак																	
МАСЛО (ГОРЧИЦЫМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАДА МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИЛКАЯ	130	3,67	3,78	14,21	105,43	0,44	91,48	70,63	11,74	0,19	139,36	7,61	0,00	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,21	3,37	9,91	83,10	0,57	113,39	80,20	13,65	0,32	165,82	9,75	0,00	0,00	0,00	TKNp040	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ПОДИРОВАЧНЫЙ	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:	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:	365	14,44	16,74	42,84	378,71	1,01	233,20	248,64	42,81	2,11	415,37	26,77	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 КАРТОВАЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3,89	1,71	10,54	73,54	5,53	14,35	38,37	16,86	1,40	376,75	3,62	0,00	0,02	0,02	84	2012
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	8,45	18,70	9,64	240,52	0,30	27,25	104,19	20,01	1,37	195,09	5,40	0,00	0,02	272	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,22	3,75	20,55	128,84	0,00	10,31	24,40	5,17	0,56	37,82	0,45	0,01	0,01	331	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	20,84	41,67	0,25	27,92	19,75	15,50	0,42	258,30	0,00	0,00	0,00	TKNp044		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00	6,42	31,54	6,94	1,34	54,51	2,14	0,00	0,00	TK Np003		
Итого за прием пищи:	510	18,58	24,48	78,53	566,17	6,08	86,25	218,25	64,48	5,09	922,47	11,61	0,01	0,05			
Уплотненный полдник																	
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/16	20,93	14,66	28,12	331,63	0,36	199,47	243,41	30,09	0,91	210,59	2,80	0,02	0,03	0,03	225	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	170	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02	8,18	2,97	3,01	0,30	10,40	0,00	0,00	0,00	95	2010	
Итого за прием пищи:	316	21,01	14,66	28,28	332,59	0,38	207,65	246,38	33,10	1,21	220,99	2,80	0,02	0,03			
Итого за день:		56,94	68,98	157,60	1 349,22	7,99	629,16	785,27	151,59	8,49	1 704,94	50,18	0,04	0,10			

5 День

Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45,00	0,00	0,60	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША МОЛОЧЧАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,70	4,69	17,14	129,98	0,54	114,82	110,41	20,05	0,69	186,46	9,36	0,01	0,00	0,00	35	2010
ЧАЙ С САХАРОМ .МОЛОКОМ	160	3,09	3,23	9,52	79,83	0,55	108,93	77,10	13,16	0,31	159,53	9,36	0,00	0,00	0,00	3	2012
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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	14	2008
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	17	4,35	4,44	0,00	58,31	0,12	153,00	100,30	8,50	0,15	13,60	0,00	0,00	0,00	0,01	14	2008
Итого за прием пищи:	373	14,15	18,09	40,52	382,12	1,21	384,29	315,71	51,91	1,75	400,39	19,80	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	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																	
СВЕКОЛЫНИК С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ	160/16/1 2	4,40	5,98	10,42	113,55	4,59	33,91	61,87	20,38	1,01	356,09	5,96	0,00	0,00	0,04	77	2008
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ ИЗ МИНТАЯ	60	7,94	3,57	5,59	86,10	0,69	34,42	116,47	25,54	0,64	226,02	65,28	0,01	0,26	0,00	260	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	3,03	3,16	18,82	116,06	8,96	44,57	80,21	26,68	1,02	670,27	8,27	0,00	0,00	0,00	78	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160	0,00	0,00	6,88	27,48	0,00	6,93	0,00	1,51	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00	6,42	31,54	6,94	1,34	54,51	2,14	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	568	18,09	13,03	58,57	424,79	14,24	126,25	290,09	82,05	4,01	1 307,60	81,65	0,01	0,33			
Уплотненный полдник																	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СВИНИНОЙ	160	5,77	11,83	11,36	177,27	25,99	67,19	76,79	28,33	1,74	376,44	6,37	0,00	0,00	0,00	336	2012
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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	0,00	3	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,06	0,00	7,01	28,20	0,01	7,50	2,22	2,53	0,23	8,10	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	419	2012
Итого за прием пищи:	390	8,50	13,60	35,86	301,38	26,02	90,29	111,59	40,65	2,49	438,19	7,78	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		41,27	44,85	144,92	1 151,62	42,27	607,12	723,72	178,21	9,52	2 296,18	110,23	0,02	0,37			

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод чл, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	С, мг			
Завтрак																	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	150	4,44	6,26	17,20	143,16	0,56	116,28	103,02	20,91	0,37	180,61	10,17	0,00	0,00	0,00	2010	
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	3,80	3,81	14,15	106,53	0,64	128,66	95,65	17,17	0,24	189,90	11,04	0,00	0,00	0,00	TK№028	
ПЕЧЕНЬЕ	35	2,63	3,43	26,04	145,95	0,00	10,15	31,50	7,00	0,74	36,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	380	10,90	17,63	57,43	433,04	1,20	255,69	231,12	45,08	1,36	409,76	21,21	0,00	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	0,03	2008	
Итого за прием пищи:	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	0,03		
Обед																	
СУП ГОРОХОВЫЙ СО СВИНИНОЙ	150/28	8,13	10,94	13,74	185,97	3,33	27,04	93,05	28,76	1,77	422,96	4,96	0,00	0,03	0,03	2008	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ИЗ МИНТАЯ	60	7,71	2,78	5,59	78,09	0,68	33,88	113,21	25,80	0,62	219,72	63,03	0,01	0,25	0,25	260	
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,06	3,02	21,56	121,57	0,00	7,26	41,29	14,35	0,29	30,80	0,42	0,00	0,02	0,02	2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	30	0,87	0,00	1,75	10,48	1,20	5,40	16,74	5,67	0,19	29,70	0,00	0,00	0,00	0,00	МК	
КОМПОТ ИЗ СВ.МОР.ВИШНИ	150	0,17	0,05	9,59	40,38	1,35	12,90	6,08	6,44	0,10	58,22	0,45	0,00	0,00	0,00	375	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00	6,42	31,54	6,94	1,34	54,51	2,14	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	588	21,66	17,11	69,19	518,09	6,56	92,90	301,91	87,96	4,31	815,91	71,00	0,01	0,30	0,30		
Уплотненный полдник																	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	160	6,56	12,96	23,43	237,34	11,62	26,78	119,95	40,07	1,84	890,34	9,64	0,00	0,07	0,07	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	6,62	26,65	0,01	7,11	2,22	2,45	0,23	8,06	0,00	0,00	0,00	0,00	96	
ЕУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,68	4,23	29,67	171,07	0,02	12,59	33,89	5,48	0,35	51,55	1,44	0,01	0,01	0,01	2012	
Итого за прием пищи:	380	10,30	17,19	59,72	435,06	11,65	46,48	156,06	48,00	2,42	949,95	11,08	0,01	0,08	0,08		
Всего за день:		47,21	55,68	192,34	1 465,69	20,46	575,07	831,59	202,04	8,24	2 394, 02	116,79	0,02	0,41	0,41		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод бл, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																	
МАСЛО (ГОРЯЧИМ)	6	0,06	4,98	0,06	45,00	0,00	0,60	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	160	4,07	5,46	16,64	129,83	0,45	96,18	92,14	20,67	0,48	156,13	8,40	0,00	0,00	0,00	32	2010
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	150	3,21	3,37	9,91	83,10	0,57	113,42	80,20	13,66	0,32	165,82	9,75	0,00	0,00	0,00	97	2010
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	356	9,94	14,81	44,41	349,93	1,02	219,40	209,14	47,93	1,60	376,35	19,59	0,00	0,00	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																	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОИ И СМЕТАНОЙ	150/25/8	6,65	6,87	11,18	133,13	3,92	26,34	82,38	19,90	0,92	342,56	4,07	0,00	0,00	0,00	76	2012
РАУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОИ	150	6,31	6,61	10,61	128,32	12,40	35,91	75,53	23,44	1,25	402,33	5,12	0,00	0,00	0,00	309	2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,49	25,93	0,00	6,50	0,00	1,42	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	35	1,58	0,35	14,88	71,40	0,00	5,58	27,46	6,06	1,17	47,48	1,86	0,00	0,00	0,00	TK №803	
Итого за прием пищи:	518	14,54	13,83	43,16	358,78	16,32	74,33	185,37	50,82	3,34	793,04	11,05	0,00	0,00	0,06		
Уплотненный полдник																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/25	24,03	16,80	32,95	383,60	0,41	251,97	290,32	36,17	0,97	276,08	4,61	0,02	0,04	0,04	46	2010
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	160	0,06	0,00	0,13	0,72	0,01	7,37	2,22	2,53	0,23	7,89	0,00	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	355	26,04	17,55	46,88	453,32	0,42	266,24	319,24	48,90	1,80	324,77	5,69	0,02	0,04	0,04		
Всего за день:		61,05	46,32	144,32	1 205,36	18,56	566,30	720,08	151,25	8,01	1 514,16	37,33	0,02	0,10			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод чл, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг			И, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45,00	0,00	0,60	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,01	4,83	12,95	111,28	0,56	115,28	84,91	13,88	0,25	168,44	9,87	0,00	112	2008	
КАЧАО С МОЛОЖКОМ	160	3,95	3,91	11,26	96,48	0,66	129,70	99,09	15,32	0,22	213,39	11,32	0,00	397	2012	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1,63	0,63	11,50	67,50	0,00	5,75	22,25	8,50	0,50	34,00	0,90	0,00	3	2012	
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	12	3,07	3,13	0,00	41,16	0,08	108,00	70,80	6,00	0,11	9,60	0,00	0,00	14	2008	
Итого за прием пищи:	353	12,72	17,48	35,67	351,42	1,30	359,33	278,25	43,50	1,08	425,43	22,09	0,00			
II Завтрак																
БАНАН	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		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			
Обед																
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150/7	1,17	2,58	7,82	60,26	5,42	32,12	32,86	16,31	0,77	237,89	4,32	0,00	57	2012	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ	60	8,13	16,97	9,63	223,61	0,30	27,14	101,13	19,55	1,34	188,21	5,27	0,00	272	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	3,42	3,23	22,00	131,07	10,57	44,67	90,70	30,46	1,20	784,31	9,28	0,00	0,04	78	2010
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,34	0,11	14,86	63,18	0,18	17,12	11,21	15,15	0,41	130,26	0,00	0,00	TKR044		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00	6,42	31,54	6,94	1,34	54,51	2,14	0,00	TK NR003		
Итого за прием пищи:	517	15,78	23,21	71,27	559,72	16,47	127,47	267,44	88,41	5,06	1 395,18	21,01	0,00			
Уплотненный полдник																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8,05	10,61	3,45	141,69	0,36	94,79	125,30	12,48	1,06	168,77	15,97	0,02	214	2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0,87	0,00	1,75	10,48	1,20	5,40	16,74	5,67	0,19	29,70	0,00	0,00	4/4	4/4	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	160	0,01	0,00	21,73	86,91	0,04	10,70	5,38	2,64	0,17	26,25	0,00	0,00	383	2012	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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		2008	
Итого за прием пищи:	350	10,88	11,36	40,73	308,08	1,60	117,79	174,12	30,99	2,02	265,52	17,05	0,02			
Всего за день:		40,88	52,55	168,67	1 315,22	29,37	612,59	747,81	204,50	8,76	2 434,13	60,15	0,02			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
I Завтрак																	
МАСЛО (ТОРЦИМАИ)	6	0,06	4,98	0,06	45,00	0,00	0,60	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША МОЛОЧНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ СО СЛ.МАСЛОМ	150	4,60	4,90	14,58	120,94	0,56	119,79	114,03	26,48	0,54	198,10	10,47	0,00	0,01	0,00	34	2010
КОФЕИНЫИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,36	3,37	12,53	94,63	0,56	113,73	84,72	15,26	0,23	168,06	9,76	0,00	0,00	0,00	TKH028	2012
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1,63	0,63	11,50	57,50	0,00	5,75	22,25	8,50	0,50	34,00	0,90	0,00	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	0,00	213	2008
Итого за прием пищи:	371	14,55	13,88	39,07	381,07	1,12	259,67	291,30	54,54	2,17	456,16	29,13	0,00	0,01			
II Завтрак																	
ИОГУРТ	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 ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ СО СВИНИНОЙ	150/17	3,49	7,10	6,64	104,68	5,27	20,68	51,24	16,41	0,76	275,39	3,54	0,00	0,02	0,00	95	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/50	12,95	9,12	4,06	165,64	10,19	20,73	193,16	16,20	4,19	258,98	6,11	0,02	0,13	0,00	261	2008
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,39	1,70	25,13	125,39	0,00	7,44	47,78	16,60	0,33	35,55	0,49	0,01	0,02	0,00	73	2010
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,49	25,93	0,00	6,50	0,00	1,42	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00	6,42	31,54	6,94	1,34	54,51	2,14	0,00	0,00	0,00	TK H003	
Итого за прием пищи:	677	21,55	18,24	59,28	603,24	15,46	61,77	323,72	57,57	6,62	625,10	12,28	0,03	0,17			
Уплотненный полдник																	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,46	11,79	9,73	186,46	0,64	31,97	108,61	18,36	1,37	161,67	5,55	0,01	0,05	0,00	305	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,22	3,26	20,55	124,48	0,00	9,92	24,24	5,15	0,56	37,72	0,45	0,01	0,01	0,00	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	7,67	31,68	0,01	7,13	2,22	2,45	0,23	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	1,95	0,75	13,80	69,00	0,00	6,90	28,70	10,20	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	350	15,69	15,80	51,95	411,62	0,65	55,92	161,77	36,16	2,76	248,29	7,08	0,02	0,06			
Всего за день:		63,79	49,42	153,30	1 343,93	17,93	497,36	871,79	162,27	11,55	1 475,55	48,49	0,05	0,26			

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
II Завтрак																	
МАСЛО (ГОРЧИМЛИ)	6	0,06	4,98	0,06	45,00	0,00	0,60	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАЛА МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	160	4,73	3,78	16,77	120,18	0,60	131,24	126,79	19,66	0,37	197,56	10,40	0,01	0,01	0,01	36	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	3,43	3,59	10,53	88,46	0,61	120,83	85,38	14,48	0,33	175,35	10,40	0,00	0,00	0,00	TK№040	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ИДИРОВАННЫЙ	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	1	2012
Итого за прием пищи:	386	10,17	13,08	41,16	322,64	1,21	289,57	240,07	44,34	1,30	414,71	21,88	0,01	0,01			
II Завтрак																	
*СОК ВЕЛОЧНЫЙ	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			
Обед																	
ОВЕРКОЛЫНИК СО СМЕТАНОЙ	150/7	1,35	2,94	9,57	70,57	4,15	28,80	37,83	16,73	0,77	295,83	4,78	0,00	0,02	0,02	77	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	10,23	3,83	9,53	113,36	0,64	43,34	156,87	36,70	1,15	283,90	78,69	0,01	0,32	0,32	239	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	120	3,39	4,41	21,03	137,63	10,03	47,04	89,26	29,32	1,15	748,85	9,18	0,00	0,04	0,04	78	2010
ИКРА КАБАКОВАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,60	2,80	16,40	14,80	6,00	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00	0,00	53	2012
*НАЛИТОК 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	40	2,67	0,32	17,07	82,67	0,00	6,40	31,47	6,93	1,33	54,40	2,13	0,00	0,00	TK №003		
Итого за прием пищи:	597	18,99	15,30	76,84	533,93	89,62	169,14	332,98	100,05	5,17	1 518,77	94,78	0,01	0,38			
Улпонтенный полдник																	
ГОЛЫЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	150	11,62	21,98	20,43	326,95	16,70	50,91	142,26	35,50	2,00	377,18	8,10	0,00	0,05	0,05	298	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,43	1,13	1,82	19,09	0,01	7,43	5,52	1,06	0,05	11,08	0,71	0,00	0,00	0,00	354	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	160/6/4	0,10	0,00	6,06	25,26	0,65	8,65	3,01	2,90	0,27	14,56	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАЛОН ПШЕНИЧНЫЙ ИДИРОВАННЫЙ	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		2008
Итого за прием пищи:	380	14,10	23,86	42,11	440,30	17,36	73,99	177,49	49,66	2,92	443,62	9,89	0,00	0,05			
Всего за день:		43,79	52,37	169,98	1 340,20	108,99	498,93	756,87	197,65	10,66	2 497,10	127,55	0,02	0,44			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	472,70	502,35	1 653,10	13 069,06	325,47	5 692,54	7 782,90	1 792,75	94,87	19 935,50	772,96	0,29	2,50
Среднее значение за период	47,27	50,24	165,31	1 306,91	32,55	569,25	778,29	179,28	9,49	1 993,55	77,30	0,03	0,25
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период, в % от калорийности	14,5	34,6	50,9										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Ясли 12_1	362	105	552	355