



УТВЕРЖДАЮ

« 29 » сентября 2023г.

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 30 «Кораблик»

Ю.А. Кузнецова
Ю.А. Кузнецова

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей от 1,5 до 3 лет,
посещающих МАДОУ «Детский сад № 30 «Кораблик»
общеобразовательного типа с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно – эстетическому направлению развития детей
Корсаковского городского округа Сахалинской области

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Минеральные вещества										
											Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	150	5,2	5,1	16,0	130,7	0,97	0,09	0,00	0,04	0,00	114,17	173,19	25,12	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	30	3,3	4,9	10,3	96,4	0,05	0,03	0,03	0,04	0,04	70,10	50,96	5,23	0,28	25,38	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	13,1	52,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,53	0,00	1,18	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ФРУКТ																					
II Завтрак																					
Итого за прием пищи:	100	0,6	0,5	15,5	70,5	7,50	0,03	0,05	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,00	232,50	1,50	0,00	0,02		2008	
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ																					
СУП С КЛЕЦКАМИ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	2,99	0,01	0,01	0,00	0,00	6,88	12,56	4,19	0,30	42,16	0,90	0,00	0,01			
ПЛОВ	150	7,4	7,0	10,0	132,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	4,0	9,0	24,8	196,2	11,72	0,09	0,00	0,23	0,00	39,43	200,35	39,43	12,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	0,0	0,0	17,4	69,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	0,00	1,42	0,00	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ																					
Уплотненный полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	170	15,0	16,0	29,0	320,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	132	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	30	3,3	3,9	22,3	137,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	0,1	0,0	26,9	110,2	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	13,65	8,22	4,46	0,11	26,31	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2012
Всего за день:	400	18,4	20,0	78,2	567,6	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	13,65	8,22	4,46	0,11	26,31	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2012
		41,9	46,7	204,5	1 410,2	24,43	0,31	0,12	0,32	0,04	293,17	503,49	110,41	18,64	381,15	3,52	0,00	0,03			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	6.0	4.9	16.1	132.5	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	260.65	362.85	40.80	1.36	0.00	0.00	0.00	0.00			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	0.8	2.6	11.0	70.6	6.02	0.02	0.00	0.02	0.00	6.02	10.54	3.78	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2006	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	13.6	85.6	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	98.33	72.42	14.29	0.22	142.85	8.10	0.00	0.00	7	2008	
Итого за прием пищи:	380	9.6	9.7	40.7	288.7	6.49	0.14	0.10	0.04	0.00	365.01	445.61	58.85	1.81	142.85	8.10	0.00	0.00	385	2012	
II Завтрак																					
СОК	120	0.8	0.2	16.0	67.9	3.16	0.02	0.02	0.00	0.00	11.06	11.06	6.32	2.21	189.60	1.58	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	120	0.8	0.2	16.0	67.9	3.16	0.02	0.02	0.00	0.00	11.06	11.06	6.32	2.21	189.60	1.58	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0.4	4.5	2.6	53.1	3.09	0.01	0.01	0.09	0.00	9.92	9.85	4.52	0.21	39.68	0.51	0.00	0.01	42	2008	
БОРЩ	150	4.5	3.3	8.9	83.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	62	2012	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.3	2.9	11.7	82.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	321	2012	
БИТОЧКИ	50	4.9	7.0	6.0	106.6	0.00	0.03	0.00	0.01	0.00	9.00	103.00	12.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	289	2008	
КОМПСТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.2	0.2	20.3	85.7	2.43	0.01	0.01	0.00	0.00	19.28	6.01	6.65	1.20	170.01	1.21	0.00	0.01	372	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.80	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	540	15.2	18.3	68.0	499.0	5.52	0.12	0.05	0.10	0.00	46.40	153.06	33.58	4.61	262.99	2.84	0.00	0.01			
Уплотненный полдник																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	14.0	18.0	51.0	422.0	0.00	0.06	0.00	0.11	0.00	105.40	94.07	10.20	0.91	0.00	0.00	0.00	0.00	210	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.15	0.00	1.31	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	400	16.3	18.2	80.6	551.1	0.00	0.10	0.02	0.11	0.00	118.45	119.27	21.41	1.51	39.59	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		41.9	46.3	205.2	1406.7	15.17	0.38	0.18	0.25	0.00	540.91	729.00	120.16	10.14	635.02	12.52	0.00	0.02			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	150	4.1	7.0	6.7	106.2	0.00	0.08	0.00	0.27	0.00	114.56	248.21	19.09	2.73	0.00	0.00	0.00	0.00		
БАТОН	30	0.2	0.0	0.7	4.2	2.99	0.01	0.01	0.00	0.00	6.88	12.56	4.19	0.30	42.16	0.90	0.00	0.01		
КАКАО С МОЛОКОМ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	180	2.6	2.3	22.3	120.6	0.90	0.04	0.00	0.01	0.00	108.90	81.00	12.60	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00		
	380	8.4	9.9	40.0	283.4	3.89	0.15	0.02	0.29	0.00	234.14	354.77	38.48	4.13	60.56	0.90	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ФРУКТ																				
Итого за прием пищи:	100	0.6	0.5	15.5	70.5	7.50	0.03	0.05	0.00	0.00	28.50	24.00	18.00	3.00	232.50	1.50	0.00	0.02		
	100	0.6	0.5	15.5	70.5	7.50	0.03	0.05	0.00	0.00	28.50	24.00	18.00	3.00	232.50	1.50	0.00	0.02		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.53	0.02	0.01	0.05	0.00	4.21	7.83	6.02	0.30	67.29	0.60	0.00	0.00		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	150	3.5	5.7	8.4	98.9	6.00	0.04	0.00	0.11	0.00	20.40	40.80	12.00	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	110	6.3	5.1	23.3	167.5	0.00	0.15	0.00	0.03	0.00	13.54	148.98	99.88	3.39	0.00	0.00	0.00	0.00		
ГУЛЯШ	60	2.1	5.2	2.1	60.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	94		
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	17.4	69.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	0.00	1.42	0.00	1.01	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	4.80	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		
	540	15.0	16.3	70.9	492.0	13.53	0.27	0.04	0.18	0.00	53.06	231.80	129.72	5.43	141.30	1.72	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																				
КАША РИСОВАЯ Р С ИЗЮМОМ	170	13.7	15.6	48.0	398.2	0.00	0.05	0.00	0.09	0.00	22.10	98.60	32.30	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00		
ПРЯНИК	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	11.1	46.3	1.26	0.00	0.00	0.00	0.00	12.59	3.76	3.88	0.30	21.10	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	400	15.6	18.0	81.6	552.3	1.26	0.08	0.01	0.09	0.00	37.99	117.36	38.86	2.24	42.40	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		39.7	44.7	208.0	1 398.2	28.17	0.53	0.11	0.56	0.00	353.68	727.93	225.06	14.79	476.76	4.12	0.00	0.03		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ	150	5,0	4,6	19,9	141,0	0,97	0,13	0,00	0,04	0,00	105,46	158,35	51,28	1,94	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,3	4,9	10,3	98,4	0,05	0,03	0,03	0,04	0,04	70,10	50,95	5,23	0,28	25,38	0,00	0,00	0,00	3	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	10,0	41,7	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,51	3,59	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	360	8,4	9,5	40,2	281,1	2,15	0,15	0,03	0,08	0,04	186,99	222,93	60,09	2,51	45,08	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК	120	0,8	0,2	16,0	67,9	3,16	0,02	0,02	0,00	0,00	11,06	11,06	6,32	2,21	189,60	1,58	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	120	0,8	0,2	16,0	67,9	3,16	0,02	0,02	0,00	0,00	11,06	11,06	6,32	2,21	189,60	1,58	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,8	2,4	27,3	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	9,49	11,06	5,64	0,36	82,08	2,00	0,00	0,01	33	2012
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3,5	2,1	9,8	72,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	87	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	1,2	10,4	20,4	180,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	125	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60	6,6	1,6	1,4	48,7	0,00	0,07	0,00	0,01	0,00	7,20	73,79	10,80	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	238	2006
МОРС	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,00	2,25	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	540	14,6	15,4	71,2	493,4	4,14	0,15	0,04	0,01	0,00	27,89	121,30	29,64	1,83	135,08	3,12	0,00	0,01		
Уплотненный полдник																				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	15,2	17,0	30,9	337,4	25,50	0,07	0,00	0,00	0,00	64,61	161,52	37,40	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	306	2008
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		
ЮСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0,1	0,0	26,9	110,2	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	13,65	8,22	4,46	0,11	26,31	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	16,1	18,0	81,0	553,8	26,70	0,08	0,02	0,00	0,00	83,06	180,53	44,86	3,96	69,31	0,00	0,00	0,00	378	2012
Всего за день:		39,9	44,1	208,4	1 396,3	36,15	0,40	0,10	0,09	0,04	309,00	536,83	141,11	10,51	438,06	4,70	0,00	0,01		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	150	5.0	4.9	18.1	128.5	0.97	0.04	0.00	0.04	0.00	103.60	102.83	22.27	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	30	0.8	2.6	11.0	70.6	6.02	0.02	0.00	0.02	0.00	6.02	10.54	3.76	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	180	2.8	2.2	13.6	85.6	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	98.33	72.42	14.29	0.22	142.85	8.10	0.00	0.00	395	2012
ФРУКТ	360	8.6	9.7	40.7	284.7	7.46	0.08	0.10	0.03	0.00	207.95	185.59	40.32	1.42	142.85	8.10	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	100	0.6	0.5	15.5	70.5	7.50	0.03	0.05	0.00	0.00	28.50	24.00	18.00	3.00	232.50	1.50	0.00	0.02		2008
II Завтрак																				
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ																				
РАССОЛЬНИК	30	0.2	0.0	0.7	4.2	2.99	0.01	0.01	0.00	0.00	6.88	12.56	4.19	0.30	42.16	0.90	0.00	0.01		
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	1.6	2.6	6.1	54.2	4.80	0.05	0.00	0.12	0.00	15.00	43.80	15.60	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2008
КУРИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	2.2	4.5	7.9	81.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	406	2012
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	60	9.8	10.7	17.4	175.1	0.98	0.01	0.00	0.01	0.00	4.48	15.74	2.08	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	312	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	0.2	0.2	20.3	85.7	2.43	0.01	0.01	0.00	0.00	19.28	6.01	6.65	1.20	170.01	1.21	0.00	0.01	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	140	6.8	10.4	44.5	298.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	53.84	112.31	38.92	3.41	265.17	3.23	0.00	0.01		
ПЕЧЕНЬЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	45	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	30	3.3	3.9	22.3	137.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.15	0.00	1.31	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00		2008
Всего за день:	410	15.2	18.9	81.6	587.3	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	28.15	77.00	6.31	1.00	0.89	0.00	0.00	0.00	430	2008
		41.3	47.4	208.7	1 401.4	26.16	0.29	0.19	0.31	0.00	316.44	398.90	103.55	8.83	641.40	12.83	0.00	0.03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			So, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	150	5.1	4.6	17.1	129.3	0.97	0.06	0.00	0.04	0.00	95.79	91.92	15.48	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	30	3.3	4.9	10.3	98.4	0.05	0.03	0.03	0.04	0.04	70.10	50.68	5.23	0.28	25.38	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	180	8.4	9.5	27.4	227.7	1.02	0.08	0.03	0.08	0.04	165.89	142.60	20.71	1.25	25.76	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																				
СОК	120	0.8	0.2	16.0	67.9	3.16	0.02	0.02	0.00	0.00	11.06	11.06	6.32	2.21	189.60	1.58	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	120	0.8	0.2	16.0	67.9	3.16	0.02	0.02	0.00	0.00	11.06	11.06	6.32	2.21	189.60	1.58	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ																				
СУП ГОРОХОВЫЙ	30	3.2	4.0	1.1	55.3	0.36	0.01	0.04	0.34	0.00	115.85	68.45	10.68	0.22	45.69	0.93	0.00	0.01		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	3.9	4.4	9.8	94.4	3.60	0.10	0.00	0.13	0.00	30.00	83.40	22.80	1.14	0.00	0.00	0.00	0.00		
МОРС	160	4.4	7.7	23.0	178.9	5.33	0.11	0.00	0.01	0.00	22.40	202.70	38.41	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	0.1	0.1	18.7	77.3	3.00	0.01	0.06	6.00	0.00	3.00	2.25	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.60	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	530	14.4	16.5	71.1	494.1	12.29	0.29	0.07	0.48	0.00	179.45	391.00	85.30	5.76	98.69	2.05	0.00	0.01		
Уплотненный полдник																				
КАША РИСОВАЯ Р С ИЗЮМОМ																				
ПРЯНИК	170	14.7	17.4	48.0	410.0	0.00	0.05	0.00	0.08	0.00	22.10	98.60	32.30	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	200	0.1	0.0	11.1	45.3	1.26	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	12.59	3.76	3.85	0.30	21.10	0.00	0.00		
Всего за день:	400	16.6	18.8	81.6	566.1	1.26	0.08	0.01	0.09	0.00	37.99	117.38	38.86	2.24	42.40	0.00	0.00	0.00		
		40.2	44.9	209.1	1408.0	17.73	0.45	0.13	0.64	0.04	399.93	662.32	152.37	11.48	356.86	3.63	0.00	0.02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	150	2.5	3.0	11.3	98.5	0.60	0.00	0.10	0.00	0.10	120.00	107.80	21.90	0.40	189.80	10.50	0.00	0.00		
КАКАО С МОЛОКОМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	4.40	13.20	2.30	0.20	18.90	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	180	2.6	2.3	22.3	120.6	0.90	0.04	0.00	0.01	0.00	108.90	81.00	12.80	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00		
	360	8.4	9.4	40.6	281.1	1.50	0.04	0.10	0.11	0.30	233.30	202.10	36.80	1.50	209.70	10.50	0.00	0.00		
ФРУКТ																				
Итого за прием пищи:	100	0.6	0.5	15.5	70.5	7.50	0.03	0.05	0.00	0.00	28.50	24.00	18.00	3.00	232.50	1.50	0.00	0.02		
	100	0.6	0.6	15.5	70.5	7.50	0.03	0.05	0.00	0.00	28.50	24.00	18.00	3.00	232.50	1.50	0.00	0.02		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ																				
СВЕКОЛЬНИК	30	0.2	0.0	0.5	3.9	1.50	0.01	0.01	0.00	0.00	6.90	7.20	4.20	0.18	42.30	0.00	0.00	0.00		
ПЛОВ	150	8.3	8.7	6.1	136.5	5.00	0.02	0.06	0.18	0.05	32.30	85.17	20.21	1.54	280.78	5.93	0.00	0.03		
КОМПЮТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	160	4.0	9.0	24.8	196.2	11.72	0.09	0.00	0.23	0.00	39.43	200.35	39.43	12.79	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	0.0	0.0	17.4	69.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	0.00	1.42	0.00	1.01	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		
	530	15.3	18.1	67.4	494.4	18.23	0.18	0.10	0.42	0.05	93.53	326.92	75.66	15.71	377.10	7.05	0.00	0.04		
Уплотненный полдник																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ																				
ВАФЛИ	185	15.8	17.7	31.1	338.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	200	0.1	0.0	26.9	110.2	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	13.65	8.22	4.46	0.11	26.31	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:	415	16.7	18.7	81.2	554.4	1.20	0.01	0.02	0.00	0.00	18.45	19.02	7.46	0.56	68.31	0.00	0.00	0.00		
		41.0	48.6	204.7	1 400.4	28.43	0.26	0.28	0.53	0.35	373.78	572.03	137.91	20.77	887.60	19.05	0.00	0.05		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	150	5.1	4.5	16.6	130.0	0.39	0.10	0.10	0.03	0.10	86.58	115.00	30.47	0.87	169.74	7.93	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	30	3.3	4.9	10.3	98.4	0.05	0.03	0.03	0.04	0.04	70.10	50.98	5.23	0.28	25.38	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	180	8.4	9.4	26.9	228.4	0.44	0.12	0.13	0.07	0.14	156.68	165.98	35.70	1.15	195.12	7.93	0.00	0.00		
СОК																				
Итого за прием пищи:	120	0.8	0.2	16.0	67.9	3.16	0.02	0.02	0.00	0.00	11.06	11.06	6.32	2.21	189.60	1.58	0.00	0.00		
II Завтрак																				
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ																				
СУП С КЛЕЦКАМИ	30	0.4	4.5	2.6	53.1	3.09	0.01	0.01	0.09	0.00	9.92	9.85	4.52	0.21	39.98	0.51	0.00	0.01		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	2.4	3.0	10.0	76.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	110	2.3	5.1	15.0	109.0	0.00	0.15	0.00	0.03	0.00	13.54	148.98	99.86	3.39	0.00	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	60	8.4	2.9	5.2	80.9	0.37	0.05	0.07	0.10	0.16	24.56	116.27	25.98	0.61	222.43	69.00	0.01	0.29		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	0.2	0.2	20.3	85.7	2.43	0.01	0.01	0.00	0.00	19.26	6.01	6.65	1.20	170.01	1.21	0.00	0.01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.80	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	540	16.6	16.0	71.6	492.9	5.89	0.30	0.12	0.22	0.16	75.50	315.31	147.44	6.61	485.42	71.85	0.01	0.30		
Уплотненный полдник																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	2.4	8.0	43.0	249.0	0.60	0.05	0.00	0.01	0.00	89.40	74.40	11.40	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00		
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	10.7	7.8	33.1	215.9	0.06	0.09	0.07	0.06	0.04	58.34	109.59	14.02	0.83	40.75	0.37	0.01	9.01		
ЙОГУРТ																				
Итого за прием пищи:	190	3.6	2.7	5.4	85.4	1.26	0.05	0.31	0.05	0.00	216.00	171.00	25.20	0.00	262.80	0.00	0.00	0.04		
Всего за день:	410	16.7	18.5	81.5	551.3	1.92	0.19	0.37	0.11	0.04	363.74	354.99	50.62	1.73	303.55	0.37	0.01	0.05		
		42.5	44.1	209.1	1392.8	11.41	0.62	0.63	0.38	0.33	612.50	847.34	241.25	11.70	1174.48	81.72	0.02	0.35		

9 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	150	5.0	4.6	15.9	125.0	0.97	0.13	0.00	0.04	0.00	105.46	169.35	51.28	1.94	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	30	0.8	2.6	11.0	70.8	6.02	0.02	0.00	0.02	0.00	6.02	10.54	3.76	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием пищи:	180	2.8	2.2	13.8	85.6	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	98.33	72.42	14.29	0.22	142.85	8.10	0.00	0.00	0.00	395	2012
ФРУКТ																					
Итого за прием пищи:	100	0.6	0.5	15.5	70.5	7.50	0.03	0.05	0.02	0.00	28.50	24.00	18.00	3.00	232.50	1.50	0.00	0.02			2008
II Завтрак																					
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ																					
СУП - ЛАПША	30	0.2	1.8	0.8	20.5	1.86	0.01	0.01	0.02	0.00	3.99	7.37	3.92	0.22	56.57	0.60	0.00	0.00	0.00		
СОЛЯНКА	150	6.1	5.2	2.7	130.0	0.60	0.02	0.03	0.13	0.00	10.80	18.60	5.40	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	105	2008
МОРС	160	5.3	9.0	30.0	179.0	62.40	0.24	0.00	0.03	0.00	119.60	280.80	64.13	2.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	232	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	0.1	0.1	18.7	77.3	3.00	0.01	0.00	0.00	0.00	3.00	2.25	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	530	14.6	16.4	70.7	494.9	67.85	0.35	0.03	0.18	0.00	145.59	343.22	86.65	3.86	109.57	1.72	0.00	0.00			2008
Уплотненный полдник																					
СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ																					
ПЕЧЕНЬЕ	170	13.7	15.0	35.0	321.0	1.70	0.12	0.00	0.68	0.00	282.47	365.59	51.01	1.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	221	2008
КОМЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	30	3.3	3.9	22.3	137.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.94	0.00	1.89	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
Всего за день:	400	17.0	18.9	80.6	651.3	1.70	0.12	0.00	0.68	0.00	301.41	365.59	52.90	1.36	1.35	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
		40.7	45.1	207.2	1 397.9	84.52	0.67	0.18	0.94	0.00	685.31	984.12	227.09	10.61	486.26	11.32	0.00	0.02			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	150	5.6	5.5	25.0	176.3	0.97	0.11	0.00	0.04	0.00	110.26	141.21	28.05	1.93	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	4.40	13.20	2.30	0.20	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	180	8.8	9.6	32.0	238.3	0.97	0.11	0.00	0.14	0.20	114.66	154.41	30.35	2.13	19.90	0.00	0.00	0.00	190	2008
II Завтрак																				
СОК	120	0.8	0.2	16.0	67.9	3.16	0.02	0.02	0.00	0.00	11.06	11.06	6.32	2.21	189.60	1.58	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	120	0.8	0.2	16.0	67.9	3.16	0.02	0.02	0.00	0.00	11.06	11.06	6.32	2.21	189.60	1.58	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ	30	0.4	1.8	2.4	27.3	1.74	0.00	0.01	0.00	0.00	9.49	11.06	5.64	0.36	82.08	2.00	0.00	0.01	33	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	2.4	2.8	1.4	86.0	13.20	0.04	0.00	0.12	0.00	21.00	26.20	12.60	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	84	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	110	2.7	4.6	29.0	98.0	0.00	0.01	0.00	0.04	0.00	2.20	44.70	13.92	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	70	6.0	7.0	3.0	121.0	12.60	0.08	0.00	0.11	0.00	57.40	201.60	26.60	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	312	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	0.0	0.0	17.4	69.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57.40	201.60	26.60	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.70	0.00	1.42	0.00	1.01	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	550	14.4	16.5	71.8	490.1	26.94	0.21	0.04	0.27	0.00	104.99	319.76	70.58	3.88	136.09	3.12	0.00	0.01		
Уплотненный полдник																				
ОМЛЕТ																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	150	4.1	7.0	5.7	106.2	0.00	0.08	0.00	0.27	0.00	114.56	248.21	19.09	2.73	0.00	0.00	0.00	0.00	214	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	10.0	11.0	44.0	327.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.15	0.00	1.31	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	430	2008
Всего за день:	410	16.4	18.2	80.3	562.3	0.00	0.13	0.02	0.27	0.00	127.60	273.41	30.30	3.33	39.59	0.00	0.00	0.00		
		40.5	44.5	208.0	1 400.4	32.20	0.46	0.07	0.68	0.20	369.74	762.25	141.14	11.85	404.83	4.70	0.00	0.02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	409,6	454,5	2072,9	14012,3	302,37	4,39	1,95	4,71	0,99	4 256,46	6 723,20	1 600,04	129,30	5 882,49	158,11	0,04	0,57
Среднее значение за период	41,0	45,5	207,3	1 401,2	30,24	0,44	0,19	0,47	0,10	425,65	672,32	160,00	12,93	588,25	15,81	0,00	0,06
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,7	29,2	59,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12 часов	364	110	537	405