

Утверждаю :
 Директор ДДОУ "Детский сад № 232"
 Турьгина Ю.И.
 17.03.2024



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Кальций, мг	Железо, мг	Фосфор, мг			Магний, мг	
Завтрак																			
* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОБСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДСКАЯ	180	4,98	4,21	18,87	134,06	0,09	0,12	0,02	0,00	117,31	126,39	32,99	0,75	206,97	10,15	0,00	0,01	34	2010
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,79	12,44	86,92	0,47	0,10	0,01	0,00	98,81	74,33	15,10	0,26	145,52	8,10	0,00	0,00	TK№028	
* ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	24,30	5,40	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00	TK№018	
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	9	0,09	6,33	0,12	57,79	0,00	0,01	0,04	0,14	0,92	1,37	0,00	0,01	1,35	0,00	0,00	0,00	TK№018	
Итого за прием пищи:	399	10,18	16,33	57,43	389,77	0,12	0,23	0,07	0,14	224,90	226,39	53,49	1,62	386,84	18,25	0,00	0,01		
II Завтрак																			
* НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	150	0,16	0,06	9,28	39,42	0,00	0,01	0,00	0,00	11,05	4,81	5,78	0,19	57,37	0,16	0,00	0,00	92	2010
Итого за прием пищи:	150	0,16	0,06	9,28	39,42	0,00	0,01	0,00	0,00	11,05	4,81	5,78	0,19	57,37	0,16	0,00	0,00		
Обед																			
* СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/107	4,23	6,59	7,80	108,12	4,21	0,05	0,02	0,00	28,41	59,95	17,45	0,98	327,93	4,21	0,00	0,02	158	2012
* ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	200	13,04	32,88	41,53	514,64	1,12	0,26	0,10	0,40	25,21	177,06	45,89	1,72	307,99	6,52	0,01	0,08	58	2010
* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	7,43	0,00	1,62	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	91	2010
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	45	2,98	0,40	21,38	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	642	20,25	39,87	78,45	745,50	5,33	0,39	0,19	0,42	69,15	276,16	73,51	4,50	697,90	13,25	0,01	0,10		
Уплотненный полдник																			
* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	11,99	14,73	3,90	196,60	0,37	0,06	0,19	1,85	114,23	176,79	15,95	1,70	218,64	22,58	0,02	0,04	43	2010
* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (ТЕРМООБРАБОТАННЫЙ)	30	0,86	0,06	1,80	11,06	1,14	0,02	0,01	0,00	5,13	15,90	5,39	0,18	28,22	0,00	0,00	0,00	10	2010
* ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	8,86	35,70	0,01	0,00	0,00	0,00	9,64	2,67	3,18	0,27	9,78	0,00	0,00	0,00	392	2012
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,39	0,90	17,55	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	400	15,31	15,69	32,11	330,36	1,52	0,08	0,34	1,85	129,00	195,36	24,52	2,15	256,64	22,58	0,02	0,04		
Всего за день:		45,90	71,95	177,27	1 505,05	20,80	0,59	0,77	0,68	1,99	434,10	157,30	8,46	1 398,75	54,24	0,03	0,15		

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	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мб, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг			F, мг
		1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			16
Завтрак																				
* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,23	3,23	23,71	141,57	0,51	0,04	0,11	0,02	0,00	109,38	100,90	21,73	0,32	164,38	9,06	0,00	0,01	33	2010
* КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,74	3,82	10,14	91,17	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	118,97	95,40	23,39	0,62	202,31	9,94	0,00	0,00	TK №0043	
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,39	0,90	17,55	87,00	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	TK №0003	
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	9	0,09	6,33	0,12	57,79	0,00	0,00	0,01	0,04	0,14	0,92	1,37	0,00	0,01	1,35	0,00	0,00	0,00	TK №018	
Итого за прием пищи:	399	10,45	14,28	51,52	377,53	1,08	0,07	0,24	0,08	0,14	229,27	197,67	45,12	0,95	388,04	19,00	0,00	0,01		
II Завтрак																				
* ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02	TK №010	
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02		
Обед																				
* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И КУРОЙ	200/9	7,12	4,35	15,56	131,71	4,82	0,12	0,07	0,20	0,00	46,49	128,43	32,94	1,66	467,41	2,85	0,00	0,04	10	2010
* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	35/35	10,39	7,40	2,96	132,10	7,88	0,12	0,87	3,51	0,00	18,68	154,18	10,93	3,30	190,15	4,82	0,02	0,11	56	2010
* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	5,11	33,18	207,88	0,00	0,19	0,10	0,02	0,07	17,18	161,55	108,59	3,79	228,25	1,97	0,00	0,01	74	2010
* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,43	0,00	1,62	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	91	2010
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	45	2,98	0,40	21,38	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	TK №0003	
Итого за прием пищи:	634	27,84	17,26	80,82	594,43	12,70	0,51	1,08	3,73	0,07	97,88	483,31	162,63	10,55	947,79	12,16	0,02	0,16		
Уплотненный полдник																				
* РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРОЙ	220	13,25	14,17	23,26	274,88	26,10	0,15	0,16	0,32	0,08	69,59	164,71	49,36	2,72	929,95	12,25	0,01	0,10	69	2010
* ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	8,86	35,70	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,67	3,18	0,27	9,78	0,00	0,00	0,00	392	2012
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,39	0,90	17,55	87,00	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	TK №0003	
* ПИРОГ МАННИК	50	2,78	7,65	23,56	173,81	0,04	0,03	0,04	0,01	0,09	19,82	32,06	5,17	0,29	50,05	2,13	0,00	0,01	106	2010
Итого за прием пищи:	480	18,49	22,72	73,23	571,39	26,15	0,18	0,20	0,33	0,17	99,05	199,44	57,71	3,28	989,78	14,38	0,01	0,11		
Всего за день:		57,38	54,86	220,27	1 613,85	54,93	0,81	1,55	4,15	0,38	450,20	896,92	277,46	18,08	2 722,61	48,54	0,03	0,30		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
	180	4,63	3,30	20,41	0,52	0,05	0,11	0,02	0,00	114,78	87,56	15,16	0,29	171,04	9,07	0,00	0,00	0,00	31	2010
* КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	2,83	2,79	12,44	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,81	74,33	15,10	0,26	145,52	8,10	0,00	0,00	0,00	TK №0028	
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	30	2,39	0,90	17,55	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	TK №0003		
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	9	0,09	6,33	0,12	57,79	0,00	0,01	0,04	0,14	0,92	1,37	0,00	0,01	1,35	0,00	0,00	0,00	TK №0018		
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,12	0,08	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2008	
* ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	439	14,90	17,81	50,79	423,05	0,99	0,10	0,34	0,15	1,03	233,33	225,08	34,12	1,37	374,26	25,22	0,01	0,02		
II Завтрак																				
Итого за прием пищи:	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03	401	2012
* НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	180	5,06	4,37	6,98																
Обед																				
Итого за прием пищи:	200/10/7	3,51	7,64	7,16	112,15	9,67	0,09	0,09	0,21	0,00	41,34	55,12	19,89	0,96	292,40	4,69	0,00	0,03	7	2010
* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СВИННОЙ И СМЕТАНОЙ	120/60	14,70	24,83	12,12	331,08	1,46	0,17	0,12	0,03	0,13	47,17	160,40	27,38	1,96	338,32	9,45	0,00	0,06	64	2010
* «ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	40	0,74	2,77	4,78	46,99	2,04	0,01	0,02	0,00	0,00	17,33	20,73	9,71	0,63	140,13	3,33	0,00	0,01	5	2010
* ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,43	0,00	1,62	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	91	2010
* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	45	2,98	0,40	21,38	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	TK №0003	
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	652	21,93	35,64	53,18	612,96	13,17	0,35	0,27	0,24	0,13	121,37	275,40	67,15	5,35	832,83	19,99	0,00	0,10		
Уплотненный полдник																				
Итого за прием пищи:	160	20,73	13,46	23,59	296,23	0,47	0,07	0,30	0,09	0,37	204,76	265,80	33,08	1,22	242,64	7,75	0,03	0,04	46	2015
* ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	40	0,75	2,05	5,12	42,05	0,10	0,01	0,02	0,01	0,03	21,73	15,94	2,65	0,03	31,61	1,82	0,00	0,00	87	2010
* СОУС МОЛОЧНЫЙ (СТАДКИЙ)	30	2,39	0,90	17,55	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №0003		
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	180	0,19	0,08	11,15	47,37	15,52	0,00	0,01	0,00	0,00	13,25	5,76	6,92	0,23	68,71	0,19	0,00	0,00	92	2010
* НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	410	24,06	16,49	57,41	474,65	16,09	0,08	0,33	0,10	0,40	239,74	287,50	42,65	1,48	342,96	9,76	0,03	0,04		
Итого за прием пищи:		65,95	74,31	168,36	1 603,20	30,75	0,58	1,15	0,52	1,56	778,04	924,78	164,08	8,34	1 812,85	71,17	0,04	0,19		
Всего за день:																				

5 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	
																					Минеральные вещества
Завтрак																			0,01	0,00	0,01
* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,34	3,63	24,28	151,95	0,51	0,10	0,11	0,02	0,00	113,49	120,27	29,31	0,76	191,76	9,80	0,00	0,01	32	2010	
* ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2,66	2,86	9,18	73,76	0,49	0,02	0,10	0,01	0,00	97,96	68,91	12,27	0,34	143,58	8,28	0,00	0,00	TK №003		
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,39	0,90	17,55	87,00	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	TK №018		
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	9	0,09	6,33	0,12	57,79	0,00	0,00	0,01	0,04	0,14	0,92	1,37	0,00	0,01	1,35	0,00	0,00	0,00	TK №019		
* СЫР ПОРЦИОННО	12	2,76	3,54	0,00	43,65	0,03	0,00	0,03	0,02	0,00	99,96	55,68	4,80	0,07	11,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:	411	13,24	17,26	51,13	414,15	1,03	0,12	0,25	0,09	0,14	312,33	246,23	46,38	1,18	348,09	18,08	0,00	0,03	401	2012	
II Завтрак																			0,03	0,00	0,03
* НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "КЕФИР"	180	5,24	5,59	6,98	99,52	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	0,03		
Итого за прием пищи:	180	5,24	5,59	6,98	99,52	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	0,03		
Обед																			0,03	0,03	0,03
* БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/12/1	5,27	5,66	10,76	114,96	1,02	0,02	0,05	0,32	0,18	30,46	47,53	12,61	0,61	103,79	3,41	0,00	0,00	0,03	35	2011
* РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	50/50	9,90	5,42	2,87	100,49	1,25	0,07	0,07	0,45	0,00	37,60	149,41	40,02	0,77	331,82	93,05	0,01	0,40	0,03	48	2010
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,41	4,90	19,76	137,37	9,22	0,11	0,11	0,03	0,07	56,07	90,19	28,15	1,07	701,07	9,41	0,00	0,00	0,03	78	2010
* НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА И ИЗЮМА	180	0,29	0,09	14,09	61,06	16,00	0,01	0,01	0,03	0,00	14,63	8,74	4,88	0,30	60,88	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	45	2,98	0,40	21,38	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	0,00	TK №003	
* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (ТЕРМООБРАБОТАННЫЙ)	30	0,86	0,06	1,80	11,06	1,14	0,02	0,01	0,00	0,00	5,13	15,90	5,39	0,18	28,22	0,00	0,00	0,00	0,00	10	
Итого за прием пищи:	732	22,71	16,53	70,66	516,72	28,63	0,31	0,29	0,83	0,25	151,99	350,92	99,60	4,73	1 286,98	108,39	0,01	0,46			
Уплотненный полдник																			0,03	0,03	0,03
* БИТОЧЕК МЯСНОЙ	60	8,72	13,54	11,53	202,51	0,26	0,10	0,05	0,00	0,00	10,14	83,65	14,43	1,26	162,85	3,14	0,00	0,00	0,03	59	2010
* КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	3,64	4,22	11,39	100,25	33,30	0,05	0,07	0,11	0,09	84,46	58,84	29,28	1,79	373,68	5,88	0,00	0,00	0,02	82	2010
* ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	8,86	35,70	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,67	3,16	0,27	9,78	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,39	0,90	17,55	87,00	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	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	440	14,82	18,66	49,33	425,46	33,57	0,15	0,12	0,11	0,09	104,24	145,16	46,88	3,32	546,21	9,12	0,00	0,00	0,05		
Всего за день:		56,01	58,04	178,10	1 455,85	63,73	0,63	0,87	1,06	0,48	752,16	879,11	213,03	9,37	2 444,08	151,79	0,01	0,55			

6 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
	180	3,08	2,06	11,55	0,28	0,06	0,01	0,00	61,21	73,70	29,86	0,89	127,04	5,20	0,00	0,00	0,00	40	2010	
* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,83	2,79	12,44	0,47	0,03	0,10	0,00	98,81	74,33	15,10	0,26	145,52	8,10	0,00	0,00	0,00	TK№028		
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	7	0,07	4,82	0,10	44,95	0,00	0,00	0,03	0,11	0,71	1,06	0,01	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№018		
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	30	2,18	2,85	21,35	0,00	0,02	0,01	0,00	7,83	24,30	5,40	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№018		
* ПЕЧЕНЬЕ	397	8,16	12,62	45,74	0,75	0,11	0,19	0,05	168,56	173,39	50,36	1,73	306,61	13,30	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:																				
	150	0,16	0,05	9,28	12,96	0,00	0,01	0,00	11,05	4,81	5,78	0,19	57,37	0,16	0,00	0,00	0,00	92	2010	
* НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	150	0,16	0,06	9,28	12,96	0,00	0,01	0,00	11,05	4,81	5,78	0,19	57,37	0,16	0,00	0,00	0,00			
Обед																				
	200	5,30	2,40	15,73	3,12	0,16	0,05	0,20	34,01	67,14	28,33	1,73	364,56	3,38	0,00	0,02	0,00	10	2010	
* СУП С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	70	11,49	5,83	2,09	107,61	2,48	0,20	0,47	14,92	145,71	21,25	3,46	257,79	6,26	0,01	0,04	0,00	55	2010	
* ГУЛЯШ "БОЛОНЬЕЗЕ" (СУБПРОДУКТЫ)	130	5,27	3,82	33,57	189,87	0,00	0,06	0,02	22,23	39,60	9,60	0,91	61,82	0,74	0,01	0,01	0,00	75	2010	
* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,29	0,09	14,09	61,06	0,01	0,01	0,03	14,63	8,74	4,88	0,30	60,88	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008	
* НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА И ИЗЮМА	45	2,98	0,40	21,38	91,78	0,00	0,04	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	0,00	TK №003		
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	625	25,33	12,54	86,86	556,33	21,60	0,51	0,59	93,89	300,34	72,51	8,20	806,25	12,90	0,02	0,07	0,00			
Итого за прием пищи:																				
	250	9,23	20,39	28,55	335,40	14,16	0,30	0,15	35,97	159,23	50,86	2,41	1104,89	12,36	0,00	0,08	0,00	57	2010	
* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	0,07	0,00	8,86	35,70	0,01	0,00	0,00	9,64	2,67	3,18	0,27	9,78	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012	
* ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,39	0,90	17,55	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003		
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№017		
* ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	490	11,93	21,32	55,47	462,00	15,67	0,31	0,16	52,51	169,10	58,24	2,86	1156,97	12,36	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:																				
	490	45,58	46,54	197,35	1388,40	50,98	0,93	0,95	325,01	647,64	186,99	12,98	2327,20	38,72	0,02	0,15	0,00			
Всего за день:																				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, 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			F, мг	
Завтрак																				
* КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	180	5,62	3,52	30,38	176,38	0,49	0,09	0,11	0,02	0,00	109,39	125,79	31,32	0,74	189,49	9,44	0,00	0,01	38	2010
* ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2,66	2,86	9,18	73,76	0,49	0,02	0,10	0,01	0,00	97,96	68,91	12,27	0,34	143,58	8,28	0,00	0,00	TK №040	
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,39	0,30	17,55	87,00	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	TK №003	
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	9	0,09	6,33	0,12	57,79	0,00	0,00	0,01	0,04	0,14	0,92	1,37	0,00	0,01	1,35	0,00	0,00	0,00	TK №018	
Итого за прием пищи:	399	10,76	13,61	57,23	394,93	0,98	0,11	0,22	0,07	0,14	208,27	196,07	43,59	1,09	334,42	17,72	0,00	0,01		
II Завтрак																				
* НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "КЕФИР"	180	5,24	5,59	6,98	99,52	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	180	5,24	5,59	6,98	99,52	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03		
Обед																				
* БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/7	1,64	3,09	8,55	69,21	6,54	0,04	0,05	0,22	0,00	40,93	40,50	19,90	0,95	282,62	5,16	0,00	0,02	6	2010
* КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	10,17	15,80	13,45	236,24	0,31	0,11	0,06	0,00	0,00	11,83	97,58	16,84	1,47	189,98	3,66	0,00	0,03	59	2010
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,41	4,90	19,76	137,37	9,22	0,11	0,11	0,03	0,07	56,07	90,19	28,15	1,07	701,07	9,41	0,00	0,03	78	2010
* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,43	0,00	1,62	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	91	2010
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	45	2,98	0,40	21,38	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	652	18,20	24,19	70,88	565,56	16,07	0,34	0,26	0,25	0,07	124,36	267,42	75,06	5,29	1 235,65	20,75	0,00	0,08		
Уплотненный полдник																				
* СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	23,49	16,55	31,44	368,23	0,27	0,06	0,27	0,06	0,09	197,96	259,82	28,30	0,72	181,16	1,09	0,04	0,04	45	2010
* МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,10	2,47	16,15	95,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	82,89	59,13	9,18	0,05	109,50	2,70	0,00	0,01	89	2010
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,39	0,90	17,55	87,00	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	TK №003	
* ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,07	0,00	0,15	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,48	2,67	3,18	0,27	9,51	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	390	28,05	19,92	65,29	551,55	0,40	0,07	0,37	0,07	0,11	290,33	321,62	40,66	1,04	300,17	3,19	0,04	0,05		
Всего за день:		62,25	63,31	200,38	1 611,56	17,95	0,57	1,06	0,42	0,32	806,56	921,91	179,47	7,56	2 133,04	57,86	0,04	0,17		

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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					
																			Витамин	Витамин	Витамин		
Завтрак																							
* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	180	4,98	4,21	18,87	0,52	0,09	0,12	0,02	0,00	117,31	126,39	32,99	0,75	206,97	10,15	0,00	0,01	34	2010				
* КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,74	3,82	91,17	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	118,97	95,40	23,39	0,62	202,31	9,94	0,00	0,00	TK №0043					
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,39	0,90	87,00	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	TK №0003					
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	9	0,09	6,33	0,12	57,79	0,00	0,01	0,04	0,14	0,92	1,37	0,00	0,01	1,35	0,00	0,00	0,00	TK №018					
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	12	2,76	3,54	0,00	43,65	0,03	0,00	0,02	0,00	98,96	56,68	4,80	0,07	11,40	0,00	0,00	0,00	TK №019					
* СЫР ПОРЦИОННО	411	13,96	18,80	46,68	1,12	0,12	0,28	0,10	0,14	337,16	278,84	61,18	1,45	422,03	20,09	0,00	0,01						
II Завтрак																							
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,70	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02	TK №010					
* ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02						
Обед																							
Итого за прием пищи:	200/107	4,53	5,45	13,57	122,02	5,51	0,07	0,17	0,00	30,65	74,06	22,88	0,97	430,56	4,71	0,00	0,04	8	2010				
* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ	80	11,93	14,23	12,11	223,77	0,67	0,05	0,07	0,03	15,99	103,52	16,55	1,37	146,88	3,56	0,01	0,06	71	2010				
* КОТЛЕТА КУРИНАЯ	150	2,54	4,46	10,53	93,40	15,67	0,06	0,25	0,09	47,83	54,94	24,10	1,19	351,53	4,39	0,00	0,02	81	2010				
* ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	7,43	0,00	1,62	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	91	2010				
* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	45	2,98	0,40	21,38	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	TK №003					
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	672	21,98	24,54	65,33	561,93	21,85	0,26	0,45	0,09	110,00	271,67	73,70	5,33	990,95	15,18	0,01	0,12						
Уплотненный полдник																							
Итого за прием пищи:	160	22,03	12,40	2,43	210,09	0,44	0,11	0,27	0,13	1,01	104,90	316,30	59,55	1,61	551,72	165,10	0,02	0,66	266	2004			
* * РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	30	0,86	0,06	1,80	11,06	1,14	0,02	0,01	0,00	5,13	15,90	5,39	0,18	28,22	0,00	0,00	0,00	10					
* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (ТЕРМООБРАБОТАННЫЙ)	30	2,39	0,90	17,55	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003					
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	180	0,07	0,00	8,86	35,70	0,01	0,00	0,00	0,00	9,84	2,67	3,18	0,27	9,78	0,00	0,00	0,00	392	2012				
* ЧАЙ С САХАРОМ	400	25,35	13,36	30,64	343,85	1,59	0,13	0,28	0,13	1,01	119,67	334,87	68,12	2,06	589,72	165,10	0,02	0,66					
Итого за прием пищи:		61,89	57,30	157,35	1 389,95	39,56	0,56	0,83	0,69	1,24	590,83	901,88	215,00	12,14	2 419,70	203,37	0,03	0,81					
Всего за день:																							

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г			Углевод, 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		
		Жиры, г	Углевод, г																	
Завтрак																				
* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,94	3,75	20,07	134,58	0,59	0,07	0,13	0,02	0,00	137,72	138,43	21,84	0,46	202,96	10,21	0,01	0,01	36	2010
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,79	12,44	86,92	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,81	74,33	15,10	0,26	145,52	8,10	0,00	0,00	TK№028	
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,39	0,90	17,55	87,00	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	TK №003	
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	9	0,09	6,33	0,12	57,79	0,00	0,00	0,01	0,04	0,14	0,92	1,37	0,00	0,01	1,35	0,00	0,00	0,00	TK№018	
Итого за прием пищи:	399	10,25	13,77	50,18	366,29	1,06	0,10	0,24	0,07	0,14	237,45	214,13	36,94	0,73	349,83	18,31	0,01	0,01		
II Завтрак																				
* НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03		
Обед																				
* СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, КУРОЙ, СМЕТАНОЙ	200/97	4,54	4,61	15,15	121,01	11,50	0,10	0,11	0,29	0,00	46,74	79,85	30,04	1,31	539,95	6,46	0,00	0,04	12	2010
* ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	18,34	8,80	14,83	231,65	13,37	0,20	1,43	5,72	0,19	23,83	281,28	25,79	5,73	338,65	8,44	0,03	0,19	294	2012
* СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,60	2,21	2,06	30,67	0,02	0,01	0,01	0,02	0,00	13,24	9,17	1,55	0,05	19,23	1,38	0,00	0,00	354	2012
* НАПИТОК ИЗ ШИТОВНИКА И ИЗЮМА	180	0,29	0,09	14,09	61,06	16,00	0,01	0,01	0,03	0,00	14,63	8,74	4,88	0,30	60,88	0,00	0,00	0,00	441	2008
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	45	2,98	0,40	21,38	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	TK №003	
* ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,74	2,77	4,78	46,99	2,04	0,01	0,02	0,00	0,00	17,33	20,73	9,71	0,63	140,13	3,33	0,00	0,01	5	2010
Итого за прием пищи:	661	27,49	18,88	72,29	583,16	42,93	0,41	1,62	6,06	0,19	123,87	438,92	80,52	9,82	1 160, 06	22,13	0,03	0,24		
Уплотненный полдник																				
* ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	160	20,73	13,46	23,59	286,23	0,47	0,07	0,30	0,08	0,37	204,76	265,80	33,08	1,22	242,64	7,75	0,03	0,04	46	2015
* СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,75	2,05	5,12	42,05	0,10	0,01	0,02	0,01	0,03	21,73	15,94	2,65	0,03	31,61	1,82	0,00	0,00	87	2010
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,39	0,90	17,55	87,00	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	TK №003	
* ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,07	0,00	0,15	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,48	2,67	3,18	0,27	9,51	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	410	23,94	16,41	46,41	428,15	0,58	0,08	0,32	0,10	0,40	235,97	284,41	38,91	1,52	283,76	9,57	0,03	0,04		
Всего за день:		66,74	53,43	175,86	1 470,14	45,07	0,64	2,39	6,26	0,73	780,89	1 074, 26	12,21	2 086, 44	66,21	0,07	0,32			

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	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
																			С, мг	В12, мг
Завтрак																				
* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,60	5,64	18,17	146,98	0,75	0,06	0,16	0,03	0,02	153,97	115,90	18,61	0,40	228,38	13,18	0,00	0,00	14	2010
* ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2,66	2,86	9,18	73,76	0,49	0,02	0,10	0,01	0,00	97,96	68,91	12,27	0,34	143,58	8,28	0,00	0,00	TK№040	
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,39	0,90	17,55	87,00	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	TK№003	
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	9	0,09	6,33	0,12	57,79	0,00	0,01	0,04	0,14	0,92	1,37	0,00	0,01	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№018	
Итого за прием пищи:	399	10,74	15,73	45,02	365,53	1,24	0,08	0,27	0,08	0,16	252,85	186,18	30,88	0,75	373,31	21,46	0,00	0,00		
II Завтрак																				
* НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "КЕФИР"	180	5,24	5,59	6,98	99,52	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	180	5,24	5,59	6,98	99,52	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03		
Обед																				
* СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/7	1,91	3,16	11,16	81,34	5,52	0,05	0,06	0,18	0,00	43,32	51,44	24,47	1,19	388,56	6,45	0,00	0,02	25	2012
* СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	12,09	5,96	1,00	106,26	0,21	0,06	0,13	0,06	0,46	50,08	172,01	33,71	0,83	305,78	95,81	0,01	0,39	268	2004
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,41	4,90	19,76	137,37	9,22	0,11	0,11	0,03	0,07	56,07	90,19	28,15	1,07	701,07	9,41	0,00	0,03	78	2010
* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,43	0,00	1,62	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	91	2010
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	45	2,98	0,40	21,38	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	TK№003	
* ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	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	TK№017	
Итого за прием пищи:	682	20,63	14,45	61,55	451,61	16,45	0,31	0,35	0,27	0,53	171,90	359,99	100,70	5,07	1 499, 69	114,19	0,01	0,44		
Уплотненный полдник																				
* КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	220	10,82	20,60	12,21	279,87	34,20	0,22	0,13	0,13	0,09	90,11	128,43	40,75	2,57	542,65	9,64	0,00	0,05	82	2010
* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,39	0,90	17,55	87,00	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	TK№003	
* ШАНЕЖКИ НАЛИВНЫЕ С ЯИЦАМИ И СЫРОМ	50	7,59	5,96	23,91	180,15	0,10	0,05	0,10	0,04	0,29	107,96	102,06	11,71	0,63	91,11	4,50	0,01	0,01	740	2004
* ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	8,86	35,70	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,67	3,18	0,27	9,78	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	480	20,87	27,46	62,53	582,72	34,31	0,27	0,23	0,17	0,38	207,71	233,16	55,64	3,47	643,54	14,14	0,01	0,06		
Всего за день:		57,48	63,23	176,08	1 499,38	52,50	0,71	1,06	0,55	1,07	816,06	916,13	207,38	9,43	2 779, 34	165,99	0,02	0,53		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	570,95	601,05	1 814,22	14 918,89	409,92	6,64	11,49	15,77	8,32	6 429,73	8 726,44	1 980,92	107,27	22 485,85	1 006,47	0,31	3,69
Среднее значение за период	57,10	60,11	181,42	1 491,89	40,99	0,66	1,15	1,58	0,83	642,97	872,64	198,09	10,73	2 248,59	100,65	0,03	0,37
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,3	36,3	48,4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12 часов	406	168	663	431