



Утверждаю :
 Заведующий МДОУ "Детский сад № 232"
 Турыгина Ю.И.
 2025г.

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	Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																
* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	180	4,98	3,53	18,97	128,19	0,52	117,31	126,39	32,99	0,75	206,97	10,15	0,00	0,01	34	2010
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,81	2,18	12,43	81,19	0,47	98,64	73,70	14,83	0,25	144,62	8,10	0,00	0,00	TK№028	
* ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	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	0,92	1,37	0,00	0,01	1,35	0,00	0,00	0,00	TK№018	
Итого за прием пищи:	399	10,16	15,04	57,52	378,17	0,99	224,73	225,76	53,22	1,61	385,94	18,25	0,00	0,01		
II Завтрак																
* НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	150	0,16	0,06	9,28	39,42	12,96	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	12,96	11,05	4,81	5,78	0,19	57,37	0,16	0,00	0,00		
Обед																
* СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/7	4,23	6,59	7,80	108,12	4,21	28,41	59,95	17,45	0,98	327,93	4,21	0,00	0,02	158	2012
* КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	10,17	15,80	13,45	236,24	0,31	11,83	97,58	16,84	1,47	189,98	3,66	0,00	0,03	59	2010
* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,27	3,85	33,57	190,19	0,00	21,58	39,47	9,56	0,91	61,81	0,74	0,01	0,01	75	2010
* МОРКОВЬ, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	30	0,43	0,83	2,50	19,64	0,54	14,62	14,97	9,52	0,26	54,15	1,35	0,00	0,01	342	2008
* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	7,43	0,00	1,62	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	91	2010
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	40	2,65	0,35	19,00	81,58	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	667	22,75	27,42	84,06	666,73	5,06	91,07	246,77	62,59	5,22	689,05	12,20	0,01	0,07		
Уплотненный полдник																
* ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	140	18,13	11,44	20,69	258,10	0,41	179,13	232,47	28,93	1,07	212,19	6,77	0,02	0,03	46	2015
* ФРУКТОВАЯ ПОДЛИВА	30	0,10	0,02	12,73	49,59	2,88	3,79	2,59	2,32	0,08	25,22	0,00	0,00	0,00	87	2010
* ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,07	0,00	0,15	0,87	0,01	9,48	2,67	3,18	0,27	9,51	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	TK №003	
Итого за прием пищи:	380	20,69	12,36	51,12	395,56	3,30	192,40	237,73	34,43	1,42	246,92	6,77	0,02	0,03		
Всего за день:		53,76	54,88	201,98	1 479,88	22,31	519,25	715,07	156,02	8,44	1 379,28	37,38	0,03	0,11		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																
* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,05	3,38	22,34	140,52	1,17	105,37	133,74	34,42	0,94	217,46	8,10	0,01	0,01	37	2010
* ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2,66	2,23	9,27	68,41	0,49	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	TK №003	
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	9	0,09	6,33	0,12	57,79	0,00	0,92	1,37	0,00	0,01	1,35	0,00	0,00	0,00	TK №018	
* СЫР ПОРЦИОННО	12	2,76	3,54	0,00	43,65	0,03	99,96	55,68	4,80	0,07	11,40	0,00	0,00	0,00	TK №019	
Итого за прием пищи:	411	12,95	16,38	49,28	397,37	1,69	304,21	259,70	51,49	1,36	373,79	16,38	0,01	0,01		
II Завтрак																
* НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	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	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03		
Обед																
* БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	3,50	7,75	8,46	118,14	5,78	41,93	57,52	21,89	1,11	303,84	6,05	0,00	0,03	6	2010
* СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	12,09	5,84	1,01	105,22	0,21	50,08	172,01	33,71	0,83	305,78	95,81	0,01	0,39	268	2004
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	140	3,18	4,31	18,48	125,93	8,60	52,18	84,14	26,26	1,00	654,33	8,78	0,00	0,03	78	2010
* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	7,43	0,00	1,62	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	91	2010
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	40	2,65	0,35	19,00	81,58	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	648	21,42	18,25	54,69	461,83	14,59	158,82	348,47	91,08	4,54	1 319,13	112,88	0,01	0,45		
Уплотненный полдник																
** ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ	160/40	11,29	28,21	13,69	355,03	13,87	49,63	131,00	32,16	1,85	374,90	8,19	0,00	0,05	298	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	TK №003	
* ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	8,86	35,70	0,01	9,64	2,67	3,18	0,27	9,78	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	410	13,75	29,11	40,10	477,73	13,88	59,27	133,67	35,34	2,12	384,68	8,19	0,00	0,05		
Всего за день:		53,18	68,11	151,05	1 429,47	30,66	705,90	878,64	198,07	8,16	2 340,40	153,65	0,02	0,54		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																	
* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,94	2,98	20,18	127,98	0,59	135,73	138,02	21,72	0,45	202,91	10,21	0,01	0,01	36	2010	
* КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,74	3,07	10,25	84,75	0,57	118,97	95,40	23,39	0,62	202,31	9,94	0,00	0,00	TK№043		
* 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	TK №003		
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	9	0,09	6,33	0,12	57,79	0,00	0,92	1,37	0,00	0,01	1,35	0,00	0,00	0,00	TK№018		
Итого за прием пищи:	399	11,16	13,28	48,10	357,52	1,16	255,62	234,79	45,11	1,08	406,57	20,15	0,01	0,01			
II Завтрак																	
* ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	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	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	3,84	4,02	8,77	86,99	3,88	22,19	50,80	17,77	0,60	262,26	2,85	0,00	0,03	10	2010	
* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	35/35	10,39	7,40	2,96	132,10	7,88	18,68	154,18	10,93	3,30	190,15	4,82	0,02	0,11	56	2010	
* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,47	4,92	29,20	186,69	0,00	15,23	142,11	95,59	3,33	200,88	1,74	0,00	0,01	74	2010	
* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	7,43	0,00	1,62	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	91	2010	
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	40	2,65	0,35	19,00	81,58	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №003		
Итого за прием пищи:	629	23,35	16,69	67,67	518,32	11,76	70,73	381,89	133,51	8,83	708,47	11,65	0,02	0,15			
Уплотненный полдник																	
* РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРОЙ	220	13,25	14,17	23,26	274,88	26,10	69,59	164,71	49,36	2,72	929,95	12,25	0,01	0,10	69	2010	
* ПИРОГ С МОРКОВЬЮ	50	3,26	6,39	24,64	169,44	0,66	23,72	45,08	14,29	0,66	98,81	4,25	0,01	0,02	109	2010	
* ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,07	0,00	0,15	0,87	0,01	9,48	2,67	3,18	0,27	9,51	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	TK №003		
Итого за прием пищи:	480	18,97	21,46	65,60	532,19	26,77	102,79	212,46	66,83	3,65	1 038,27	16,50	0,02	0,12			
Всего за день:		54,08	52,03	196,07	1 478,53	54,69	453,14	845,64	257,45	16,86	2 570,31	51,30	0,05	0,30			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																	
*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,63	2,62	20,51	124,18	0,52	114,78	87,56	15,16	0,29	171,04	9,07	0,00	0,00	31	2010	
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,81	2,18	12,43	81,19	0,47	98,64	73,70	14,83	0,25	144,62	8,10	0,00	0,00	TK№028		
* 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	TK №003		
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	9	0,09	6,33	0,12	57,79	0,00	0,92	1,37	0,00	0,01	1,35	0,00	0,00	0,00	TK№018		
Итого за прием пищи:	399	9,92	12,03	50,61	350,16	0,99	214,34	162,63	29,99	0,55	317,01	17,17	0,00	0,00			
II Завтрак																	
* НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	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	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03			
Обед																	
* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/7	3,51	7,64	7,16	112,15	9,67	41,34	55,12	19,89	0,96	292,40	4,69	0,00	0,03	7	2010	
* «ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	150/50	16,88	31,77	14,19	410,63	1,72	53,07	186,88	32,64	2,21	393,88	10,84	0,00	0,07	64	2010	
* ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,55	2,08	3,44	34,65	1,53	13,18	15,60	7,30	0,47	105,24	2,50	0,00	0,01	5	2010	
* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	7,43	0,00	1,62	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	91	2010	
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	40	2,65	0,35	19,00	81,58	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №003		
Итого за прием пищи:	667	23,59	41,84	51,53	669,97	12,92	122,22	292,40	69,05	5,24	846,70	20,27	0,00	0,11			
Уплотненный полдник																	
* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,25	13,36	3,72	180,52	0,35	107,28	165,82	14,97	1,59	205,03	21,18	0,02	0,03	43	2010	
* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (ТЕРМООБРАБОТАННЫЙ)	30	0,86	0,06	1,80	11,06	1,14	5,13	15,90	5,39	0,18	28,22	0,00	0,00	0,00	10		
* ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	8,86	35,70	0,01	9,64	2,67	3,18	0,27	9,78	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	TK №003		
Итого за прием пищи:	390	14,57	14,32	31,93	314,28	1,50	122,05	184,39	23,54	2,04	243,03	21,18	0,02	0,03			
Всего за день:		53,14	72,56	141,05	1 426,95	15,91	642,21	776,22	142,74	7,97	1 669,54	74,82	0,02	0,17			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																	
* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,34	2,97	24,38	146,29	0,51	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	2,23	9,27	68,41	0,49	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	TK №003		
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	9	0,09	6,33	0,12	57,79	0,00	0,92	1,37	0,00	0,01	1,35	0,00	0,00	0,00	TK№018		
* СЫР ПОРЦИОННО	12	2,76	3,54	0,00	43,65	0,03	99,96	55,68	4,80	0,07	11,40	0,00	0,00	0,00	TK№019		
Итого за прием пищи:	411	13,24	15,97	51,32	403,14	1,03	312,33	246,23	46,38	1,18	348,09	18,08	0,00	0,01			
II Завтрак																	
* НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "КЕФИР"	180	5,24	5,59	6,98	99,52	0,50	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	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03			
Обед																	
* БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/12/15	5,27	5,66	10,76	114,96	1,02	30,46	47,53	12,61	0,61	103,79	3,41	0,00	0,03	35	2011	
* КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	11,13	4,09	9,08	117,58	0,32	29,26	153,66	35,43	0,92	281,84	90,79	0,01	0,38	51	2010	
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	140	3,18	4,31	18,48	125,93	8,60	52,18	84,14	26,26	1,00	654,33	8,78	0,00	0,03	78	2010	
* НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА И ИЗЮМА	180	0,29	0,09	14,09	61,06	16,00	14,63	8,74	4,88	0,30	60,88	0,00	0,00	0,00	441	2008	
Итого за прием пищи:	617	19,87	14,15	52,41	419,53	25,94	126,53	294,07	79,18	2,83	1 100,84	102,98	0,01	0,44			
Уплотненный полдник																	
* КАПУСТА ТУШЁНАЯ С МЯСОМ	220	10,82	20,60	12,21	279,87	34,20	90,11	128,43	40,75	2,57	542,65	9,64	0,00	0,05	82	2010	
* ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	8,86	35,70	0,01	9,64	2,67	3,18	0,27	9,78	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	TK №003		
Итого за прием пищи:	430	13,28	21,50	38,62	402,57	34,21	99,75	131,10	43,93	2,84	552,43	9,64	0,00	0,05			
Всего за день:		51,63	57,21	149,33	1 324,76	61,68	722,21	808,20	189,65	6,99	2 264,16	146,90	0,01	0,53			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																	
* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,74	2,58	19,87	122,29	0,51	111,63	112,94	21,39	0,82	183,70	8,75	0,01	0,00	35	2010	
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,81	2,18	12,43	81,19	0,47	98,64	73,70	14,83	0,25	144,62	8,10	0,00	0,00	TK№028		
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	7	0,07	4,92	0,10	44,95	0,00	0,71	1,06	0,00	0,01	1,05	0,00	0,00	0,00	TK№018		
* ПЕЧЕНЬЕ	30	2,18	2,85	21,65	121,35	0,00	7,83	24,30	5,40	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00	TK№018		
Итого за прием пищи:	397	9,80	12,53	54,05	369,78	0,98	218,81	212,00	41,62	1,65	362,37	16,85	0,01	0,00			
II Завтрак																	
* НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	150	0,16	0,06	9,28	39,42	12,96	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	12,96	11,05	4,81	5,78	0,19	57,37	0,16	0,00	0,00			
Обед																	
* СУП С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	200	5,30	2,40	15,73	106,01	3,12	34,01	67,14	28,33	1,73	364,56	3,38	0,00	0,02	10	2010	
* ГУЛЯШ МЯСНОЙ (СВИНИНА)	35/35	8,17	20,98	2,86	233,27	0,82	14,12	84,46	16,25	0,99	208,61	4,55	0,00	0,04	55	2010	
* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	5,11	33,18	207,88	0,00	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	7,43	0,00	1,62	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	91	2010	
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	40	2,65	0,35	19,00	81,58	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №003		
Итого за прием пищи:	620	23,47	28,84	78,51	659,70	3,94	79,94	347,95	162,39	8,11	856,60	12,14	0,00	0,07			
Уплотненный полдник																	
* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	9,23	20,39	28,55	335,40	14,16	35,97	159,23	50,86	2,41	1 104,89	12,36	0,00	0,08	57	2010	
* ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	8,86	35,70	0,01	9,64	2,67	3,18	0,27	9,78	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	TK №003		
Итого за прием пищи:	460	11,69	21,29	54,96	458,10	14,17	45,61	161,90	54,04	2,68	1 114,67	12,36	0,00	0,08			
Всего за день:		45,12	62,72	196,80	1 527,00	32,05	355,41	726,66	263,83	12,63	2 391,01	41,51	0,01	0,15			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																	
* КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	180	5,62	2,88	30,47	170,93	0,49	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	2,23	9,27	68,41	0,49	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	TK №003		
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	9	0,09	6,33	0,12	57,79	0,00	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	12,34	57,41	384,13	0,98	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	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	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03			
Обед																	
* БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	3,50	7,75	8,46	118,14	5,78	41,93	57,52	21,89	1,11	303,84	6,05	0,00	0,03	6	2010	
* РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	50/50	9,90	5,42	2,87	100,49	1,25	37,60	149,41	40,02	0,77	331,82	93,05	0,01	0,40	48	2010	
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	140	3,18	4,31	18,48	125,93	8,60	52,18	84,14	26,26	1,00	654,33	8,78	0,00	0,03	78	2010	
* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	7,43	0,00	1,62	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	91	2010	
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	40	2,65	0,35	19,00	81,58	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №003		
Итого за прием пищи:	678	19,23	17,83	56,55	457,10	15,63	146,34	325,87	97,39	4,48	1 345,17	110,12	0,01	0,46			
Уплотненный полдник																	
* ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	140	18,13	11,44	20,69	258,10	0,41	179,13	232,47	28,93	1,07	212,19	6,77	0,02	0,03	46	2015	
* СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,56	1,43	3,86	30,67	0,08	16,30	11,96	1,99	0,03	23,71	1,37	0,00	0,00	87	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	TK №003		
* ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,07	0,00	0,15	0,87	0,01	9,48	2,67	3,18	0,27	9,51	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	380	21,15	13,77	42,25	376,64	0,50	204,91	247,10	34,10	1,37	245,41	8,14	0,02	0,03			
Всего за день:		56,38	49,53	163,19	1 317,39	17,61	743,12	905,84	195,24	7,08	2 187,80	152,18	0,03	0,53			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																	
* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	180	4,98	3,53	18,97	128,19	0,52	117,31	126,39	32,99	0,75	206,97	10,15	0,00	0,01	34	2010	
* КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,74	3,07	10,25	84,75	0,57	118,97	95,40	23,39	0,62	202,31	9,94	0,00	0,00	TK№043		
* 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	TK №003		
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	9	0,09	6,33	0,12	57,79	0,00	0,92	1,37	0,00	0,01	1,35	0,00	0,00	0,00	TK№018		
Итого за прием пищи:	399	11,20	13,83	46,89	357,73	1,09	237,20	223,16	56,38	1,38	410,63	20,09	0,00	0,01			
II Завтрак																	
* ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	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	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02			
Обед																	
* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ	200/10/7	4,53	5,45	13,57	122,02	5,51	30,65	74,06	22,88	0,97	430,56	4,71	0,00	0,04	8	2010	
* КОТЛЕТА КУРИНАЯ	80	11,93	14,23	12,11	223,77	0,67	15,99	103,52	16,55	1,37	146,88	3,56	0,01	0,06	71	2010	
* ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	140	2,38	4,15	9,49	85,86	14,57	45,67	50,96	23,20	1,13	318,89	4,14	0,00	0,02	81	2010	
* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	7,43	0,00	1,62	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	91	2010	
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	40	2,65	0,35	19,00	81,58	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №003		
Итого за прием пищи:	657	21,49	24,18	61,91	544,19	20,75	106,94	263,34	71,85	5,07	951,51	14,65	0,01	0,12			
Уплотненный полдник																	
* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,25	13,36	3,72	180,52	0,35	107,28	165,82	14,97	1,59	205,03	21,18	0,02	0,03	43	2010	
* СЫР ПОРЦИОННО	12	2,76	3,54	0,00	43,65	0,03	99,96	55,68	4,80	0,07	11,40	0,00	0,00	0,00	TK№019		
* 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	TK №003		
* ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	8,86	35,70	0,01	9,64	2,67	3,18	0,27	9,78	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	372	16,47	17,80	30,13	346,87	0,39	216,88	224,17	22,95	1,93	226,21	21,18	0,02	0,03			
Всего за день:		49,76	56,41	153,63	1 319,29	37,23	585,02	727,17	163,18	11,68	2 005,35	58,92	0,03	0,18			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																	
* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	3,08	1,70	11,60	74,34	0,28	61,21	73,70	29,86	0,89	127,04	5,20	0,00	0,00	40	2010	
* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,81	2,18	12,43	81,19	0,47	98,64	73,70	14,83	0,25	144,62	8,10	0,00	0,00	TK№028		
* 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	TK №003		
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	9	0,09	6,33	0,12	57,79	0,00	0,92	1,37	0,00	0,01	1,35	0,00	0,00	0,00	TK№018		
Итого за прием пищи:	399	8,37	11,11	41,70	300,32	0,75	160,77	148,77	44,69	1,15	273,01	13,30	0,00	0,00			
II Завтрак																	
* НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	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	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03			
Обед																	
* СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, КУРОЙ, СМЕТАНОЙ	200/9/7	4,54	4,61	15,15	121,01	11,50	46,74	79,85	30,04	1,31	539,96	6,46	0,00	0,04	12	2010	
* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10,70	8,72	5,11	153,83	7,60	6,39	145,22	8,41	3,24	159,61	3,63	0,02	0,11	61	2010	
* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,27	3,85	33,57	190,19	0,00	21,58	39,47	9,56	0,91	61,81	0,74	0,01	0,01	75	2010	
* ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,55	2,08	3,44	34,65	1,53	13,18	15,60	7,30	0,47	105,24	2,50	0,00	0,01	5	2010	
* НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА И ИЗЮМА	180	0,29	0,09	14,09	61,06	16,00	14,63	8,74	4,88	0,30	60,88	0,00	0,00	0,00	441	2008	
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	40	2,65	0,35	19,00	81,58	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №003		
Итого за прием пищи:	656	24,00	19,70	90,36	642,32	36,63	109,72	323,68	67,79	7,83	981,90	15,57	0,03	0,17			
Уплотненный полдник																	
* СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	140	21,92	15,42	29,34	343,46	0,25	184,88	242,48	26,42	0,67	169,04	1,01	0,04	0,04	45	2010	
* МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,10	2,47	16,15	95,45	0,12	82,89	59,13	9,18	0,05	109,50	2,10	0,00	0,01	89		
* 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	TK №003		
* ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,07	0,00	0,15	0,87	0,01	9,48	2,67	3,18	0,27	9,51	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	380	26,48	18,79	63,19	526,78	0,38	277,25	304,28	38,78	0,99	288,05	3,11	0,04	0,05			
Всего за день:		63,91	53,97	202,23	1 561,96	38,26	731,34	913,53	171,42	10,11	1 805,76	48,18	0,07	0,25			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																	
* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,23	2,57	23,80	135,91	0,51	109,38	100,90	21,73	0,32	164,38	9,06	0,00	0,01	33	2010	
* ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2,66	2,23	9,27	68,41	0,49	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	TK №003		
* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	9	0,09	6,33	0,12	57,79	0,00	0,92	1,37	0,00	0,01	1,35	0,00	0,00	0,00	TK№018		
Итого за прием пищи:	399	9,37	12,03	50,74	349,11	1,00	208,26	171,18	34,00	0,67	309,31	17,34	0,00	0,01			
II Завтрак																	
* НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "КЕФИР"	180	5,24	5,59	6,98	99,52	0,50	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	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03			
Обед																	
* СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200г	1,91	3,16	11,16	81,34	5,52	43,32	51,44	24,47	1,19	388,56	6,45	0,00	0,02	25	2012	
* СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	12,09	5,84	1,01	105,22	0,21	50,08	172,01	33,71	0,83	305,78	95,81	0,01	0,39	268	2004	
* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	140	3,18	4,31	18,48	125,93	8,60	52,18	84,14	26,26	1,00	654,33	8,78	0,00	0,03	78	2010	
* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	7,43	0,00	1,62	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	91	2010	
* ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	40	2,65	0,35	19,00	81,58	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №003		
Итого за прием пищи:	637	19,83	13,66	57,39	425,03	14,33	160,21	342,39	93,66	4,62	1 403,85	113,28	0,01	0,44			
Уплотненный полдник																	
* КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	220	10,82	20,60	12,21	279,87	34,20	90,11	128,43	40,75	2,57	542,65	9,64	0,00	0,05	82	2010	
* ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	8,86	35,70	0,01	9,64	2,67	3,18	0,27	9,78	0,00	0,00	0,00	392	2012	
* ШАНЕЖКИ НАЛИВНЫЕ С ЯЙЦАМИ И СЫРОМ	50	6,70	4,72	23,92	165,31	0,09	76,83	84,42	10,23	0,62	87,49	4,50	0,01	0,01	740	2004	
* 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	TK №003		
Итого за прием пищи:	480	19,98	26,22	62,54	567,88	34,30	176,58	215,52	54,16	3,46	639,92	14,14	0,01	0,06			
Всего за день:		54,42	57,50	177,65	1 441,54	50,13	728,65	865,89	201,98	8,89	2 615,88	160,96	0,02	0,54			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	535,38	584,92	1 732,98	14 306,77	360,53	6 186,25	8 162,86	1 939,58	98,81	21 229,49	925,80	0,29	3,30
Среднее значение за период	53,54	58,49	173,30	1 430,68	36,05	618,63	816,29	193,96	9,88	2 122,95	92,58	0,03	0,33
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.0	36.8	48.2										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12 часов	401	168	648	416