



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Центр развития ребенка –
детский сад №140» г.о. Самара
Барсукова Н.И.

Циклическое меню

МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №140» г.о. Самара
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет с 12 – ти часовым пребыванием
в весенне – летнем периоде

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.1	5.1	19.4	144.3	0.10	0.50	0.00	0.60	110.50	34.70	127.70	0.80	150	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	180	0.3	0.0	8.4	34.6	0.00	0.00	0.00	0.00	9.90	5.70	9.50	0.20	131	2012
БАТОН С МАСЛОМ	30/8	2.3	7.5	15.5	138.4	0.00	0.00	0.10	0.20	6.70	3.90	21.00	0.30	1	2008
Итого за прием пищи:	418	7.7	12.6	43.3	317.3	0.10	0.50	0.10	0.80	127.10	44.30	158.20	1.30		
II Завтрак															
ЙОГУРТ	100	2.7	2.4	4.4	54.8	0.00	0.30	0.00	0.00	102.00	11.20	76.00	0.00	420	2012
Итого за прием пищи:	100	2.7	2.4	4.4	54.8	0.00	0.30	0.00	0.00	102.00	11.20	76.00	0.00		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.8	0.1	1.7	13.0	0.00	5.00	0.00	0.00	23.00	14.00	24.00	0.60	10	2008
ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/13/8	5.3	6.1	11.5	126.6	0.10	12.30	0.20	0.20	63.30	28.30	81.90	1.50	179	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРАМИ	130/70	16.7	20.7	17.1	322.5	0.20	9.00	0.40	0.60	29.60	38.60	184.90	2.30	250	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.5	0.2	13.4	65.7	0.00	56.00	0.10	0.00	15.00	3.80	2.20	0.40	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	4.10	5.90	15.10	0.40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
Итого за прием пищи:	701	28.1	27.6	74.6	675.8	0.40	82.30	0.70	2.30	144.00	100.10	351.60	7.20		
Полдник															
КРЕНДЕЛЁК В САХАРЕ	70	6.3	8.5	39.6	258.8	0.10	0.10	0.00	3.00	26.30	9.90	61.80	0.60	400	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.3	1.9	9.8	66.7	0.00	0.40	0.00	0.00	89.00	12.70	62.80	0.60	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	250	8.6	10.4	49.4	325.5	0.10	0.50	0.00	3.00	115.30	22.60	124.60	1.20		
Ужин															
МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ	230	4.9	4.3	21.3	144.2	0.00	0.50	0.00	0.40	110.20	15.10	88.00	0.50	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.8	2.2	11.0	75.8	0.00	0.40	0.00	0.00	92.70	16.30	70.00	0.40	130	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	4.10	5.90	15.10	0.40		2008
Итого за прием пищи:	450	9.2	6.6	42.0	266.0	0.00	0.90	0.00	0.80	207.00	37.30	173.10	1.30		
Всего за день:		56.3	59.6	213.7	1 639.4	0.60	84.50	0.80	6.90	695.40	215.50	883.50	11.00		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	7.3	10.0	5.0	139.7	0.00	0.50	0.10	1.50	120.10	15.10	134.90	0.90	115	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	45	1.4	0.1	2.8	17.6	0.00	1.80	0.00	0.50	8.20	8.60	25.30	0.30	15	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.1	28.7	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	4.50	5.20	0.50	к/к	к/к
БАТОН С МАСЛОМ	30/8	2.2	7.5	15.0	136.0	0.00	0.00	0.10	0.20	6.10	3.50	19.10	0.30	2	2008
Итого за прием пищи:	403	11.0	17.6	29.9	322.0	0.00	2.30	0.20	2.20	145.40	31.70	184.50	2.00		
II Завтрак															
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.00	3.50	0.10	0.00	20.50	7.50	18.50	0.40	14	2008
СУП РЫБНЫЙ	180/50	17.1	6.8	12.9	180.6	0.30	6.60	0.20	0.20	52.30	43.30	191.30	1.40	230	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	200	22.2	33.6	21.8	476.8	0.10	1.30	0.10	5.30	47.90	34.10	227.70	3.00	255	2012
СОУС КРАСНЫЙ	30	0.6	2.2	3.3	36.4	0.00	0.70	0.10	1.00	6.30	4.50	9.80	0.30	274	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	1.80	0.00	0.00	300	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
Итого за прием пищи:	760	45.7	47.6	79.9	929.8	0.50	12.10	0.50	8.00	148.80	107.30	507.60	7.50		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.00	0.00	0.00	14.50	10.00	45.00	1.10		2008
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.10	1.40	0.10	0.10	240.00	28.00	190.00	0.20	430	2008
Итого за прием пищи:	250	9.6	9.9	45.2	314.5	0.10	1.40	0.10	0.10	254.50	38.00	235.00	1.30		
Ужин															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	220	4.7	4.5	19.7	139.4	0.10	0.50	0.00	0.50	110.70	25.40	109.70	0.60	151	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	9.0	38.4	0.00	1.70	0.00	0.00	12.20	3.00	2.20	0.10	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.4	0.00	0.00	0.00	0.30	3.20	4.50	11.30	0.30		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.10	0.00	0.00	132.00	5.30	75.00	0.20	14	2008
Итого за прием пищи:	450	9.4	9.0	36.0	266.8	0.10	2.30	0.00	0.80	258.10	38.20	198.20	1.20		
Всего за день:		76.1	84.5	200.8	1 880.1	0.70	28.10	0.80	11.70	822.80	223.20	1 136.30	14.20		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ТВОРОЖНО - ЯБЛОЧНЫЙ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	135/40	24.8	16.9	23.3	355.9	0.10	2.50	0.10	0.50	229.60	33.00	271.10	1.80	201	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.8	2.2	10.0	71.9	0.00	0.40	0.00	0.00	92.70	16.30	70.00	0.40	130	2008
БАТОН С МАСЛОМ	30/8	2.3	7.5	15.5	138.4	0.00	0.00	0.10	0.20	6.70	3.90	21.00	0.30	1	2008
Итого за прием пищи:	413	29.9	26.6	48.8	566.2	0.10	2.90	0.20	0.70	329.00	53.20	362.10	2.50		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	320	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.00	5.00	0.00	0.10	11.50	7.00	21.00	0.50		2008
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180/13	8.3	5.1	16.4	145.1	0.20	4.50	0.20	1.60	50.70	33.40	101.50	2.10	171	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	35/45	13.0	16.3	4.4	216.8	0.00	1.30	0.20	3.00	15.50	19.50	118.10	1.70	256	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.9	3.0	31.4	172.5	0.10	0.00	0.00	1.10	8.10	6.70	36.50	0.80	162	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.0	0.0	11.7	47.2	0.00	0.40	0.00	0.10	14.80	3.70	1.00	0.20	сад	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
Итого за прием пищи:	703	31.4	25.0	96.4	738.0	0.40	11.20	0.40	7.40	114.20	86.40	338.40	7.70		
Полдник															
"ВЫБОРГСКАЯ" СДОБА	70	6.3	10.1	37.6	265.6	0.10	0.10	0.00	3.00	26.50	9.90	62.20	0.60	401	2012
РЯЖЕНКА	180	5.2	4.5	7.6	97.2	0.00	0.50	0.00	0.00	223.20	25.20	165.60	0.20	431	2008
Итого за прием пищи:	250	11.5	14.6	45.2	362.8	0.10	0.60	0.00	3.00	249.70	35.10	227.80	0.80		
Ужин															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	230	4.7	4.2	19.3	135.4	0.10	0.50	0.00	0.00	112.80	21.70	114.20	0.80	153	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.1	24.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	4.50	5.20	0.50	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
Итого за прием пищи:	450	6.3	4.3	35.4	207.6	0.10	0.50	0.00	0.40	128.40	32.80	136.20	1.70		
Всего за день:		79.6	70.6	235.9	1 917.6	0.70	17.20	0.60	11.50	828.30	211.50	1 071.50	14.10		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
	200	4.3	4.4	16.2	122.1	0.00	0.60	0.00	0.30	118.40	15.10	88.70	0.20	155	2008
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	2.7	2.0	14.3	86.8	0.00	0.40	0.00	0.00	93.60	14.60	70.70	0.30	131	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	30/8	2.2	7.5	15.0	136.0	0.00	0.00	0.10	0.20	6.10	3.50	19.10	0.30	2	2008
БАТОН С МАСЛОМ	418	9.2	13.9	45.5	344.9	0.00	1.00	0.10	0.50	218.10	33.20	178.50	0.80		
Итого за прием пищи:														420	2012
II Завтрак															
	100	2.7	2.4	4.4	54.8	0.00	0.30	0.00	0.00	102.00	11.20	76.00	0.00	420	2012
ЙОГУРТ	100	2.7	2.4	4.4	54.8	0.00	0.30	0.00	0.00	102.00	11.20	76.00	0.00		
Итого за прием пищи:															
Обед															
	50	0.5	2.4	1.4	30.5	0.00	1.20	0.00	1.10	11.40	6.60	13.80	0.40		2012
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	180/14/8	5.9	6.4	15.6	146.5	0.10	7.80	0.20	0.30	64.90	35.00	97.40	1.90	178	2008
СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	70	18.7	9.4	9.5	196.8	0.20	0.80	0.00	1.70	36.80	30.60	187.50	1.10	231	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	130	3.0	4.4	32.0	180.2	0.00	0.00	0.00	0.30	3.70	20.10	60.90	0.40	315	2012
РИС ОТВАРНОЙ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	1.80	0.00	0.00	300	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	702	32.9	23.1	96.5	730.5	0.40	9.80	0.20	4.90	138.60	110.20	419.90	6.20		
Итого за прием пищи:														6	2008
Полдник															
	50	3.7	1.5	24.9	127.1	0.10	0.00	0.00	0.00	8.60	5.90	29.30	0.50	6	2008
СУХАРИКИ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	110	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	250	9.3	6.4	34.2	231.9	0.20	1.00	0.10	0.00	212.60	28.30	173.30	0.70		
Итого за прием пищи:															
Ужин															
	230	4.4	5.8	15.2	132.8	0.10	34.40	0.60	2.20	98.30	41.20	83.70	2.30	271	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ТОМАТОМ	200	0.0	0.0	18.3	73.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	2.00	2.70	0.00	303	2008
КИСЕЛЬ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.00	0.00	0.30	3.50	5.00	12.60	0.30		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.10	0.00	0.00	132.00	5.30	75.00	0.20	14	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	460	9.0	10.3	41.0	296.4	0.10	34.50	0.60	2.50	244.30	53.50	174.00	2.80		
Итого за прием пищи:		63.1	56.1	221.6	1 658.5	0.70	46.60	1.00	7.90	915.60	236.40	1 021.70	10.50		
Всего за день:															

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МУЧНОЙ КРОШКОЙ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	135/40	26.6	18.7	32.1	413.9	0.10	0.30	0.10	0.90	215.50	31.10	276.70	0.90	200	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.1	24.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.20	4.60	5.20	0.50	к/к	к/к
БАТОН С МАСЛОМ	30/8	2.3	7.5	15.5	138.4	0.00	0.00	0.10	0.20	6.70	3.90	21.00	0.30	1	2008
Итого за прием пищи:	413	29.0	26.2	53.7	577.1	0.10	0.30	0.20	1.10	233.40	39.60	302.90	1.70		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	320	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0.8	4.1	4.9	60.6	0.00	2.40	0.20	1.90	19.20	12.60	25.10	0.80	11	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180/14	6.5	7.3	18.1	165.3	0.00	3.50	0.20	0.90	39.60	19.40	78.30	1.30	85	2012
СУФЛЕ ИЗ КУР	200	18.8	26.1	13.3	363.4	0.00	1.90	0.20	2.20	121.30	31.20	236.10	1.90	251	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	7.1	30.7	0.00	1.70	0.00	0.00	11.30	2.80	2.20	0.10	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
Итого за прием пищи:	694	31.0	38.0	74.6	769.4	0.10	9.50	0.60	6.50	205.00	82.10	402.00	6.50		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.00	0.00	0.00	14.50	10.00	45.00	1.10		2008
БИФИДОК	200	6.6	4.9	10.7	118.3	0.30	0.60	0.10	0.00	183.60	25.60	152.00	0.20	432	2008
Итого за прием пищи:	250	10.4	9.8	47.9	326.8	0.30	0.60	0.10	0.00	198.10	35.60	197.00	1.30		
Ужин															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	230	4.5	4.2	18.9	132.7	0.00	0.50	0.00	0.00	119.70	20.20	127.30	0.50	152	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.4	0.2	12.9	62.9	0.00	52.00	0.10	0.00	15.20	3.80	2.00	0.40	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	4.10	5.90	15.10	0.40		2008
Итого за прием пищи:	450	6.4	4.5	41.5	241.6	0.00	52.50	0.10	0.40	139.00	29.90	144.40	1.30		
Всего за день:		77.3	78.6	227.8	1 957.9	0.50	64.90	1.00	8.00	782.50	191.20	1 053.30	12.20		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ *	120	4.7	3.8	30.1	173.2	0.10	0.00	0.00	1.00	8.00	6.30	35.10	0.80	162	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.00	3.50	0.10	0.00	20.50	7.50	18.50	0.40	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.7	2.0	14.3	86.8	0.00	0.40	0.00	0.00	94.30	14.70	70.70	0.30	131	2012
БАТОН С МАСЛОМ	30/8	2.3	7.5	15.5	138.4	0.00	0.00	0.10	0.20	6.70	3.90	21.00	0.30	1	2008
Итого за прием пищи:	408	10.7	17.8	63.8	457.9	0.10	3.90	0.20	1.20	129.50	32.40	145.30	1.80		
II Завтрак															
ЙОГУРТ	100	2.7	2.4	4.4	54.8	0.00	0.30	0.00	0.00	102.00	11.20	76.00	0.00	420	2012
Итого за прием пищи:	100	2.7	2.4	4.4	54.8	0.00	0.30	0.00	0.00	102.00	11.20	76.00	0.00		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.8	0.1	1.7	13.0	0.00	5.00	0.00	0.00	23.00	14.00	24.00	0.60	10	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/14/8	5.2	6.3	13.2	133.4	0.10	6.40	0.20	0.20	47.30	26.00	83.10	1.20	170	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130/70	17.7	29.4	31.0	460.3	0.10	1.60	0.50	4.50	27.30	38.70	194.00	2.00	252	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.5	0.2	13.4	65.7	0.00	56.00	0.10	0.00	15.00	3.80	2.20	0.40	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
Итого за прием пищи:	702	29.0	36.5	90.5	821.8	0.30	69.00	0.80	6.20	126.20	98.60	363.60	6.60		
Полдник															
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	70	6.3	8.5	39.6	258.8	0.10	0.10	0.00	3.00	26.30	9.90	61.90	0.60	402	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	0.10	0.90	0.00	0.00	183.60	20.20	129.60	0.20	110	2008
Итого за прием пищи:	250	11.3	12.9	47.9	353.1	0.20	1.00	0.00	3.00	209.90	30.10	191.50	0.80		
Ужин															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ТОМАТОМ	230	4.4	5.8	15.2	132.7	0.10	34.30	0.60	2.20	98.20	41.10	83.70	2.30	271	2008
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	17.3	69.6	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	1.90	2.70	0.00	303	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
Итого за прием пищи:	450	5.9	5.9	42.5	249.7	0.10	34.30	0.60	2.60	112.90	49.60	103.20	2.70		
Всего за день:		59.6	75.5	249.1	1 937.3	0.70	108.50	1.60	13.00	680.50	221.90	879.60	11.90		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	7.4	11.1	5.2	151.0	0.00	0.60	0.10	2.00	125.20	15.70	138.60	0.90	115	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	45	1.4	0.1	2.8	17.6	0.00	1.80	0.00	0.50	8.20	8.60	25.30	0.30	15	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.1	24.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	4.50	5.20	0.50	к/к	к/к
БАТОН С МАСЛОМ	30/8	2.2	7.5	15.0	136.0	0.00	0.00	0.10	0.20	6.10	3.50	19.10	0.30	2	2008
Итого за прием пищи:	403	11.1	18.7	29.1	329.4	0.00	2.40	0.20	2.70	150.50	32.30	188.20	2.00		
II Завтрак															
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0.8	4.1	4.9	60.6	0.00	2.40	0.20	1.90	19.20	12.60	25.10	0.80	11	2008
СУП РЫБНЫЙ	180/50	17.6	6.8	11.3	177.6	0.30	5.80	0.20	0.20	52.00	42.10	192.10	1.30	230	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый С МЯСОМ	155/45	13.3	14.9	24.0	283.3	0.20	11.90	0.30	0.70	28.00	44.90	171.10	2.70	276	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	1.80	0.00	0.00	300	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
Итого за прием пищи:	730	36.5	26.3	78.2	698.0	0.60	20.10	0.70	4.30	121.00	117.50	448.60	7.20		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.00	0.00	0.00	14.50	10.00	45.00	1.10		2008
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.10	1.40	0.10	0.10	240.00	28.00	190.00	0.20	430	2008
Итого за прием пищи:	250	9.6	9.9	45.2	314.5	0.10	1.40	0.10	0.10	254.50	38.00	235.00	1.30		
Ужин															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	220	4.6	4.1	19.0	131.7	0.10	0.50	0.00	0.00	107.70	21.10	110.60	0.80	153	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	9.1	38.8	0.00	1.90	0.00	0.00	12.60	3.10	2.30	0.10	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.00	0.00	0.30	3.50	5.00	12.60	0.30		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.10	0.00	0.00	132.00	5.30	75.00	0.20	14	2008
Итого за прием пищи:	450	9.3	8.6	35.6	260.6	0.10	2.50	0.00	0.30	255.80	34.50	200.50	1.40		
Всего за день:		66.9	63.9	197.9	1 649.5	0.80	36.40	1.00	8.00	797.80	230.30	1 083.30	14.10		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ТВОРОЖНО-ГРУШЕВЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	130/40	25.8	17.3	27.7	380.7	0.10	1.50	0.10	0.70	243.40	37.30	288.20	1.70	202	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.8	2.2	11.0	75.8	0.00	0.40	0.00	0.00	93.00	16.30	70.00	0.40	130	2008
БАТОН С МАСЛОМ	30/8	2.3	7.5	15.5	138.4	0.00	0.00	0.10	0.20	6.70	3.90	21.00	0.30	1	2008
Итого за прием пищи:	408	30.9	27.0	54.2	594.9	0.10	1.90	0.20	0.90	343.10	57.50	379.20	2.40		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	320	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.00	5.00	0.00	0.10	11.50	7.00	21.00	0.50		2008
РАССОЛЬНИК НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/14/8	6.8	6.7	15.7	153.3	0.10	5.90	0.20	0.60	51.90	30.20	107.70	1.60	175	2012
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13.6	14.3	9.6	220.9	0.00	0.50	0.00	2.30	25.90	19.00	131.00	2.00	257	2012
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	12.9	6.5	27.1	218.2	0.40	0.00	0.10	5.50	50.70	46.50	118.40	3.60	161	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.0	0.0	13.6	54.9	0.00	0.40	0.00	0.10	14.90	3.70	1.00	0.20	сад	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
Итого за прием пищи:	702	38.5	28.1	98.5	803.7	0.60	11.80	0.30	10.10	168.50	122.50	439.40	10.30		
Полдник															
СУХАРИКИ	50	3.7	1.5	24.9	127.1	0.10	0.00	0.00	0.00	8.60	5.90	29.30	0.50	6	2008
РЯЖЕНКА	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.00	0.60	0.10	0.00	248.00	28.00	184.00	0.20	431	2008
Итого за прием пищи:	250	9.5	6.5	33.3	235.1	0.10	0.60	0.10	0.00	256.60	33.90	213.30	0.70		
Ужин															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	230	5.1	5.1	19.4	144.3	0.10	0.50	0.00	0.60	110.70	34.70	127.70	0.80	150	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.1	24.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	4.50	5.20	0.50	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
Итого за прием пищи:	450	6.7	5.2	35.5	216.5	0.10	0.50	0.00	1.00	126.30	45.80	149.70	1.70		
Всего за день:		86.1	66.9	231.6	1 893.2	0.90	16.80	0.60	12.00	901.50	263.70	1 188.60	16.50		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4.0	4.2	20.4	136.1	0.00	0.50	0.00	0.10	107.00	20.00	96.30	0.30	156	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2.6	2.8	19.9	115.7	0.00	0.10	0.00	0.10	103.80	16.10	76.60	0.30	396	2012
БАТОН С МАСЛОМ	30/8	2.2	7.5	15.0	136.0	0.00	0.00	0.10	0.20	6.10	3.50	19.10	0.30	2	2008
Итого за прием пищи:	418	8.8	14.5	55.3	387.8	0.00	0.60	0.10	0.40	216.90	39.60	192.00	0.90		
II Завтрак															
ЙОГУРТ	100	2.7	2.4	4.4	54.8	0.00	0.30	0.00	0.00	102.00	11.20	76.00	0.00	420	2012 /
Итого за прием пищи:	100	2.7	2.4	4.4	54.8	0.00	0.30	0.00	0.00	102.00	11.20	76.00	0.00		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0.5	2.4	1.4	30.5	0.00	1.20	0.00	1.10	11.40	6.60	13.80	0.40		2012
БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/14/8	5.7	7.8	12.8	149.9	0.00	11.50	0.20	0.30	72.00	32.30	90.30	1.90	176	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	200	27.2	15.1	12.8	295.7	0.10	1.70	0.10	3.50	144.90	55.50	384.40	1.50	232	2012
КИСЕЛЬ	180	0.0	0.0	18.3	73.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	1.90	2.70	0.00	303	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
Итого за прием пищи:	707	38.6	25.9	79.0	710.8	0.20	14.40	0.30	6.50	253.20	114.10	555.70	6.30		
Полдник															
ПЛЮШКА С САХАРОМ	70	6.3	8.5	39.6	258.8	0.10	0.10	0.00	3.00	26.30	9.90	61.90	0.60	403	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.0	10.1	69.3	0.00	0.40	0.00	0.00	93.70	13.10	66.40	0.60	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	250	8.8	10.5	49.7	328.1	0.10	0.50	0.00	3.00	120.00	23.00	128.30	1.20		
Ужин															
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МОЛОКОМ	220	4.8	3.8	27.3	163.6	0.20	12.60	0.00	0.20	80.40	39.20	127.50	1.50	270	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.4	0.2	11.9	59.0	0.00	52.00	0.10	0.00	15.20	3.80	2.00	0.40	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.00	0.00	0.30	3.50	5.00	12.60	0.30		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.10	0.00	0.00	132.00	5.30	75.00	0.20	14	2008
Итого за прием пищи:	450	9.8	8.5	46.7	312.7	0.20	64.70	0.10	0.50	231.10	53.30	217.10	2.40		
Всего за день:		68.7	61.8	235.1	1794.2	0.50	80.50	0.50	10.40	923.20	241.20	1169.10	10.80		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	7.4	10.1	5.2	142.3	0.00	0.60	0.10	1.50	125.20	15.70	138.50	0.90	115	2008
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	45	1.4	0.1	2.8	17.5	0.00	1.80	0.00	0.50	8.10	8.60	25.10	0.30	16	2012
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.3	0.0	9.4	39.7	0.00	1.10	0.00	0.00	15.40	6.70	9.60	0.90	310	2012
БАТОН С МАСЛОМ	30/8	2.3	7.5	15.5	138.4	0.00	0.00	0.10	0.20	6.70	3.90	21.00	0.30	1	2008
Итого за прием пищи:	410	11.4	17.7	32.9	337.9	0.00	3.50	0.20	2.20	155.40	34.90	194.20	2.40		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	320	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	43.0	0.00	2.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0.9	1.9	3.8	37.0	0.00	1.90	0.00	1.00	13.90	9.30	21.50	0.60	34	2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/14/8	6.1	6.4	17.8	157.5	0.10	5.30	0.20	0.40	45.10	24.20	84.80	1.30	180	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	35/40	8.7	15.2	5.2	196.7	0.00	0.60	0.00	2.60	18.20	9.90	78.70	0.80	258	2012
КАША РАССЫПЧАТАЯ ИЗ КРУПЫ	130	7.0	7.4	31.9	222.4	0.20	0.00	0.10	4.00	16.00	104.40	155.00	3.60	160	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	1.80	0.00	0.00	300	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
Итого за прием пищи:	707	27.5	31.4	96.7	790.1	0.40	7.80	0.30	9.50	115.00	165.70	400.30	8.70		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.00	0.00	0.00	14.50	10.00	45.00	1.10		2008
БИФИДОК	200	6.6	4.9	10.7	118.3	0.30	0.60	0.10	0.00	183.60	25.60	152.00	0.20	432	2008
Итого за прием пищи:	250	10.4	9.8	47.9	326.8	0.30	0.60	0.10	0.00	198.10	35.60	197.00	1.30		
Ужин															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	230	4.6	4.4	19.5	136.8	0.10	0.50	0.00	0.50	105.70	24.90	106.10	0.60	151	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.8	2.2	10.0	71.9	0.00	0.40	0.00	0.00	92.70	16.30	70.00	0.40	130	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
Итого за прием пищи:	450	8.9	6.7	39.5	256.1	0.10	0.90	0.00	0.90	203.00	47.80	192.90	1.40		
Всего за день:		58.7	65.7	227.1	1 753.9	0.80	14.80	0.60	12.60	678.50	288.00	991.40	15.20		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	692,4	683,2	2240,6	18081,6	6.90	498.30	8.50	102.00	8 026.10	2 322.90	10 478.30	130.50
Среднее значение за период	69.2	68.3	224.1	1 808.2	0.70	49.80	0.90	10.20	802.60	232.30	1 047.30	13.10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.3	34.0	50.7									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	411	100	711	250	451