

Циклическое двухнедельное меню для детей дошкольного возраста, находящихся в образовательных учреждениях с режимом пребывания 8-10,5 часов (возрастная группа от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет включительно))

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2	5,8	15,3	113,5	0	0	0	0						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕННАЯ)	200	7,8	4,3	30,9	162,8	0,3	0,7	0	1	143,8	44,6	176,7		185	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,1	15,1	102,3	0	0,6	0	0	118,5	22,5	94	0,6	397	2012
Итого за прием пищи:	416	13,5	13,2	61,3	378,6	0,3	1,3	0	1	262,3	67,1	270,7			
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0	0	11,7	48	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2012
Итого за прием пищи:	110	0	0	11,7		0	0	0	0	0	0	0	0		
Обед															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,8	0,3	13,2	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,1	0,5	14,5	79	0	0	0	0	0	0	0	0		
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	5,2	1,8	10,8	90,3	0,1	4	0,2	0,1	16,9	15,3	32,2	0,6	87	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	11,6	25,4	22,7	375,4	0,2	11,8	0	0,2	15,8	30,8	77,3	1,4	276	2012
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60	1,1	0,1	1,7	13,4	0	7,2	0	0	25,9	8,6	16,7	0,4		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0	20,3	62,3	0	0	0	0	6,9	1,4	0	0	376	2012
Итого за прием пищи:	705	22,3	28,1	83,2	685,6	0,3	23	0,2	0,3	65,5	56,1	126,2	2,4		
Полдник															
КЕФИР	180	4,4			89	0,1	0,5	0	0,1	183,6	20,2	136,8	0,2	401	2012
ДРАЧЕНА	70	5	10,5		143,7	0	0,1	0,1	1,1	49,8	8,6	105,4	1,1	228	2012
Итого за прием пищи:	250	9,4	14,9	11,8	232,7	0,1	0,6	0,1	1,2	233,4	28,8	242,2	1,3		
Всего за день:		45,2	56,2	168	1344,9	0,7	24,9	0,3	2,5	561,2	152	639,1	5,5		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2	5,8	15,3	113,5	0	0	0	0	0	0	0	0			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,1	10,9	29,4	233,2	0,1	0,1	0,1	1	172	12,4	121,7	1	206	2012	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,6	0,6	4,1	46,6	0	0	0	0	0	0	0	0	55	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	13,6	84,7	0	0,5	0	0	98,9	15,2	74,3	0,3	395	2012	
Итого за прием пищи:	426	12,5	19,5	62,4	478	0,1	0,6	0,1	1	270,9	27,6	196	1,3			
II Завтрак																
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	368	2012	
Итого за прием пищи:	100	0	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2			
Обед																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,8	0,3	13,2	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,1	0,5	14,5	79	0	0	0	0	0	0	0	0			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	3	0,4	13	79,5	0	3,4	0,2	0,1	14,4	12,7	27,1	0,6	81	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160/30	8,5	14,5	12,4	227,3	0	17,9	0	0,2	54,4	17,2	46,3	1,1	298	2012	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	0,1	4,9	23,2	0	2,3	0	0,1	19	11,3	22,1	0,7	33	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ С ВИТАМИНОМ	180	0,1	0,1	15,8	46,5	0	0	0	0	6,9	1,5	0	0	378	2012	
Итого за прием пищи:	675	16,4	15,9	73,8	520,7	0	23,6	0,2	0,4	94,7	42,7	95,5	2,4			
Полдник																
РЯЖЕНКА	180	5	4,4	7,4	90,8	0	0,2	0	0	189,7	20,2	132,5	0,2	401	2012	
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	4,2	4,3	48,3	233,4	0,1	0,1	0	0,1	13,5	8,4	42,2	0,8	453	2008	
Итого за прием пищи:	255	9,2	8,7	55,7	324,2	0,1	0,3	0	0,1	203,2	28,6	174,7	1,0			
Всего за день:		38,1	44,5	201,4	1368,5	0,2	28,5	0,3	2,1	583,2	106,1	476,1	6,7			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2	5,8	15,3	113,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	160/30	10	14,1	32,2	291,2	0,1	0,6	0,1	0,1	218,1	34,7	292,8	1,3	237	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	13,9	85	0	0,5	0	0	95,2	10,8	64,8	0,1	394	2012
Итого за прием пищи:	406	14,5	22,1	61,4	489,7	0,1	1,1	0,1	0,1	313,3	45,5	357,6	1,4		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0	0	11,7	48	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2012
Итого за прием пищи:	110	0	0	11,7	48	0	0	0	0	0	0	0	0		
Обед															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,8	0,3	13,2	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,1	0,5	14,5	79	0	0	0	0	0	0	0	0		
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	180	2	0,6	10,3	61,8	0	10,2	0,2	0,2	43,3	22,6	45,1	1,2	59	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,9	23,8	150,1	0,2	12	0	0,2	13,5	31,1	78,3	1,4	318	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	2,8	2,5	2,4	77,8	0	0,8	0,6	0,2	16,6	11,7	17,9	0,3	244	2011
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,8	0,1	11,6	23,3	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3	33,5	0,4		2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0	8	33,2	0	1,1	0	0	9,4	2,2	1,4	0,1	393	2012
Итого за прием пищи:	715	13,5	8,9	83,8	490,4	0,3	26,5	0,8	1,3	93,6	78,9	176,2	3,4		
Полдник															
СНЕЖОК	180	5	4,4	8,7	104,8	0	0	0	0	0	0	0	0	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	36	2,6	5,9	23,1	157,1	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	368	2012
Итого за прием пищи:	316	7,6	10,7	41,3	307,5	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2,0		
Всего за день:		35,6	41,7	198,2	1335,6	0,4	31,6	0,9	2	421	131,6	543,7	6,8		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2	5,8	15,3	113,5	0	0	0	0	0	0	0	0			
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	200	4	3,5	26,2	164,6	0,1	0,7	0	0	134,2	15	93,6	0,1	185	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	13,9	85	0	0,5	0	0	95,2	10,8	64,8	0,1	394	2012	
Итого за прием пищи:	416	8,5	11,5	55,4	363,1	0,1	1,2	0	0	229,4	25,8	158,4	0,2			
II Завтрак																
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	368	2012	
Итого за прием пищи:	100	0	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2			
Обед																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,8	0,3	13,2	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,1	0,5	14,5	79	0	0	0	0	0	0	0	0			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	1,5	1	10,5	57	0	3,4	0,2	0	15,9	13,1	32,6	0,7	85	2012	
ПТИЦ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	230	6,6	4,7	23,1	352,9	0,1	9,3	0,8	0,4	43,1	37,7	89,9	1,4	302	2012	
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60	1,1	0,1	1,7	13,4	0	7,2	0	0	25,9	8,6	16,7	0,4			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0	20,3	62,3	0	0	0	0	6,9	1,4	0	0	376	2012	
Итого за прием пищи:	715	13,6	6,6	83,3	629,8	0,1	19,9	1	0,4	91,8	60,8	139,2	2,5			
Полдник																
РЯЖЕНО	180	5	4,4	7,4	90,8	0	0,2	0	0	189,7	20,2	132,5	0,2	401	2012	
ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	6	5,8	5,8	190,9	0,1	0,1	0	0,9	52,7	12,5	95,2	0,6	458	2008	
Итого за прием пищи:	255	11	10,2	38,8	281,7	0,1	0,3	0	0,9	242,4	32,7	227,7	0,8			
Всего за день:		33,1	28,7	187	1320,2	0,3	25,4	1	1,9	578	126,5	535,2	5,5			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2	5,8	15,3	113,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	5,3	20	137,8	0,1	9,7	0	0,1	35,1	27,4	79,7	1,1	321	2012
РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	50	6,8	4,2	0	82,5	0	0	0	0	0	0	0	0		2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	13,9	85	0	0,5	0	0	95,2	10,8	64,8	0,1	394	2012
Итого за прием пищи:	416	14,3	17,5	49,2	418,8	0,1	10,2	0	0,1	130,3	38,2	144,5	1,2		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0	0	11,7	48	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2012
Итого за прием пищи:	110	0	0	11,7	48	0	0	0	0	0	0	0	0		
Обед															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,8	0,3	13,2	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,1	0,5	14,5	79	0	0	0	0	0	0	0	0		
ЩИ С МЯСОМ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЕМ	180	3,7	6	6,5	106,1	0	8,9	0,2	0,1	32,4	15,7	32,1	0,8	67	2012
КАША РАССЫПЧАТАЯ	130	6,4	6,2	36,5	181,6	0	0	0	0	0	0	0	0	313	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	5,7	9,4	6	165,2	0,2	12,1	5,6	1,1	15,1	15,2	230,6	5,1	256	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,6	0	1,2	0	0	12,4	7,6	13	0,4		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0	8	33,2	0	1,1	0	0	9,4	2,2	1,4	0,1	393	2012
Итого за прием пищи:	705	20,3	22,5	85,7	637,9	0,2	23,3	5,8	1,2	69,3	40,7	277,1	6,4		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	92,5	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	400	2012
КОНФЕТЫ	32	1	9,6	19,8	166,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	368	2012
Итого за прием пищи:	312	6	14,4	37,6	304,6	0,1	4,9	0	0,6	198	27,4	139,5	2,0		
Всего за день:		40,6	54,4	184,2	1409,3	0,4	38,4	5,8	1,9	397,6	106,3	561,1	9,8		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2	5,8	15,3	113,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
КАША ЖИДКАЯ (РИСОВАЯ)	200	5,5	3,5	27	142,0	0,1	0,7	0	0	134,2	15	93,6	0,1	185	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,7	15,1	102,3	0	0,6	0	0	118,5	22,5	94	0,6	397	2012
Итого за прием пищи:	416	11,2	12,4	57,4	357,8	0,1	1,3	0	0	252,7	37,5	187,6	0,7		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0	0	11,7	48	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2012
Итого за прием пищи:	110	0	0	11,7	48	0	0	0	0	0	0	0	0		
Обед															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,8	0,3	13,2	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,1	0,5	14,5	79	0	0	0	0	0	0	0	0		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,6	0,2	11,3	49,9	0,1	4,6	0,2	0,2	18	17	44,7	0,8	76	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)	150	2,7	6,9	14,4	125	0	13,1	0,4	0,2	29	18,5	48,3	0,8	342	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	7,5	12,5	11,4	196,3	0	0	0	0	4,2	7,6	25,6	0,5	282	2012
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60	1,1	0,1	1,7	13,4	0	7,2	0	0	25,9	8,6	16,7	0,4		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ	180	0,5	0	20,3	62,3	0	0	0	0	6,9	1,4	0	0	376	2012
Итого за прием пищи:	715	17,3	20,5	86,8	591,1	0,1	24,9	0,6	0,4	84	53,5	135,3	2,5		
Полдник															
КЕФИР	180	4,4	4,4	7	89	0,1	0,5	0	0,1	183,6	20,2	136,8	0,2	401	2012
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	4,2	8,9	37,7	237,4	0,1	0	0	2,1	11,2	6,8	41,3	0,5	460	2012
Итого за прием пищи:	250	8,6	13,3	44,7	326,4	0,2	0,5	0	2,2	194,8	27	178,1	0,7		
Всего за день:		37,1	46,2	200,6	1323,3	0,4	26,7	0,6	2,6	531,5	118,0	501,9	3,9		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2	5,8	15,3	113,5	0	0	0	0	0	0	0	0			
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	160/30	9,7	16	34,8	315,3	0	0,3	0,1	0,1	206,3	32,7	267	1,1	235	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	13,6	84,7	0	0,5	0	0	98,9	15,2	74,3	0,3	395	2012	
Итого за прием пищи:	406	14,5	24	63,7	513,5	0	0,8	0,1	0,1	305,2	47,9	341	1,4			
II Завтрак																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0	0	11,7	48	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2012	
Итого за прием пищи:	110	0	0	11,7	48	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,8	0,3	13,2	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,1	0,5	14,5	79	0	0	0	0	0	0	0	0			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,1	0,3	14,5	70,2	0,1	4,8	0,2	0,3	16,6	16,8	41,3	0,8	82	2012	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	2,5	4,8	16,3	126,6	0,1	6,8	0	0,1	38,1	20,1	63,4	0,8	151	2012	
РЫБА ОТВАРНАЯ	80	5,8	6,2	0,6	155,7	0	0,3	0,1	0	2,8	1,7	4,1	0,1	242	2012	
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60	1,1	0,1	1,7	13,4	0	7,2	0	0	25,9	8,6	16,7	0,4			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0	8	33,2	0	1,1	0	0	9,4	2,2	1,4	0,1	393	2012	
Итого за прием пищи:	695	15,5	12,2	68,8	543,3	0,2	20,2	0,3	0,4	92,8	49,4	126,9	2,2			
Полдник																
РЯЖЕНКА	180	5	4,4	7,4	90,8	0	0,2	0	0	189,7	20,2	132,5	0,2	401	2012	
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	4,7	15,6	1,8	165	0	0,1	0,1	1,2	50,7	8,3	108,2	1,2	223	2012	
Итого за прием пищи:	265	9,7	20	9,2	255,8	0	0,3	0,1	1,2	240,4	28,5	240,7	1,4			
Всего за день:		39,7	56,2	153,4	1360,6	0,2	21,3	0,5	1,7	638,4	125,8	708,9	5			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2	5,8	15,3	113,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
КАША ЖИДКАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	7,8	4,4	29,6	163,8	0,1	0,7	0	0	134,2	15	93,6	0,1	185	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	13,9	85	0	0,5	0	0	95,2	10,8	64,8	0,1	394	2012
Итого за прием пищи:	416	12,3	12,4	58,8	362,3	0,1	1,2	0	0	229,4	25,8	158,4	0,2		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0	0	11,7	48	0	0	0	0	0	0	0	0	399	2012
Итого за прием пищи:	110	0	0	11,7	48	0	0	0	0	0	0	0	0		
Обед															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,8	0,3	13,2	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,1	0,5	14,5	79	0	0	0	0	0	0	0	0		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	1,7	0,3	11,8	57,9	0,1	4,8	0,2	0,2	16,2	18,4	43,2	0,8	80	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	9,6	12,3	33,4	604,8	0	1,2	0,2	0,1	8,9	7	13,2	0,3	304	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,6	0	1,2	0	0	12,4	7,6	13	0,4		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0	8	33,2	0	1,1	0	0	9,4	2,2	1,4	0,1	393	2012
Итого за прием пищи:	695	15,8	13,5	81,9	847,7	0,1	8,3	0,4	0,3	46,9	35,2	70,8	1,6		
Полдник															
СНЕЖОК	180	5	4,4	8,7	104,8	0	0	0	0	0	0	0	0	401	2012
ВАФЛИ	50	2,4	14,1	30,6	25,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	368	2012
Итого за прием пищи:	330	7,4	18,9	48,8	175,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2,0		
Всего за день:		35,5	44,8	201	1433,6	0,2	13,5	0,4	0,9	290,7	68,2	239,1	3,8		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2	5,8	15,3	113,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
ОМЛЕТ С СЫРОМ	130	9,2	21,4	2,6	261,9	0,1	0,2	0,3	1,9	211,5	17,6	237,1	2	216	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,2	0,1	14,6	17,5	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3	33,5	0,4		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	13,6	84,7	0	0,5	0	0	98,9	15,2	74,3	0,3	395	2012
Итого за прием пищи:	406	15,2	29,5	46,1	477,6	0,2	3,1	0,3	2,6	321	44,1	344,9	2,7		
II Завтрак															
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100				45,6					14,4				368	2012
Итого за прием пищи:	100				45,6					14,4					
Обед															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,8	0,3	13,2	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,1	0,5	14,5	79	0	0	0	0	0	0	0	0		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,1	5,9	12,8	130	0,1	6,6	0,2	0,1	18,6	20,4	49,6	0,8	83	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	0,2	10,9	72,5	0,1	32,2	0,1	0,2	78,6	29,1	57,2	1,7	336	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	15,4	4,9	7,4	135,2	0,1	0,8	0	0,1	27,9	30,2	170,6	1,3	258	2012
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,8	0,1	11,6	23,3	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3	33,5	0,4		
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ С ВИТАМИНОМ	180	0,3	0,2	17,1	54,2	0	14,4	0	0,1	12,8	5,3	5,3	0,2	378	2012
Итого за прием пищи:	715	29	12,1	87,5	559,4	0,4	56,4	0,3	1,2	148,7	97,5	316,2	4,4		
Полдник															
РЯЖЕНКА	180	5	4,4	7,4	90,8	0	0,2	0	0	189,7	20,2	132,5	0,2	401	2012
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	75	6,6	3,8	38,9	204,4	0,1	0,1	0	0,4	52,5	12,7	93,4	0,7	483	2012
Итого за прием пищи:	255	11,6	8,2	46,3	295,2	0,1	0,3	0	0,4	242,2	32,9	225,9	0,9		
Всего за день:		55,8	50,2	189,4	1377,8	0,7	63,8	0,6	4,8	726,5	181,7	896,9	10		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2	5,8	15,3	113,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,8	0,5	24	101,9	0,1	0	0	0,7	8,4	5,5	27,5	0,6	204	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,7	4,5	0,4	62,5	0	0	0,1	0,8	18,8	3,8	61,8	0,8	213	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,6	0,6	4,1	46,6	0	0	0	0	0	0	0	0	55	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	13,9	85	0	0,5	0	0	95,2	10,8	64,8	0,1	394	2012
Итого за прием пищи:	416	11,6	13,6	57,7	409,5	0,1	0,5	0,1	1,5	122,4	20,1	154,1	1,5		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110			11,7	48									399	2012
Итого за прием пищи:	110			11,7	48										
Обед															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,8	0,3	13,2	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,1	0,5	14,5	79	0	0	0	0	0	0	0	0		
БОРЩ С МЯСОМ	180	4,4	6	10,7	124,9	0	9	0,2	0,1	39	23,9	48	1,2	62	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	170/30	9,4	10,4	24,1	262,4	0,2	15,8	6,7	1,8	32,4	23	314,1	6,7	294	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	0,1		23,2	0	2,3	0	0,1	19	11,3	22,1	0,7	33	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ	180	0,5	0	20,3	62,3	0	0	0	0	6,9	1,4	0	0	376	2012
Итого за прием пищи:	685	19,1	17,3	87,7	617	0,2	27,1	6,9	2	97,3	59,6	384,2	8,6		
Полдник															
КЕФИР	180	4,4	4,4	7	89	0,1	0,5	0	0,1	183,6	20,2	136,8	0,2	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	36	2,6	5,9	23,1	157,1	0	0	0	0	0	0	0	0		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	483	2012
Итого за прием пищи:	316	7	10,7	39,6	291,7	0,1	4,5	0	0,7	198	27,4	146,7	2,2		
Всего за день:		37,7	41	196,7	1366,2	0,4	32,1	7	4,2	417,7	107,1	685	12,3		

Среднесуточный набор продуктов питания на одного воспитанника

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	факт. за 10 дн., г	факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Молоко свежее	337,5	438	270	270	400	294	420	316	400	323	270	3401	340	2,5	101	9,3	8,3	15,1	175,5
Творог	30			147	30			122		20		319	32	2	106	1,9	1,6	0,9	24,8
Сметана	8,3	7	7	10	10	12,2	12,5	18,6			10,8	88, 1	8,8	0,5	106	0,2	1,3	0,3	17,5
Сыр	4,5		22					2,6		17,9		42,5	4,3	-0,2	94	0,5	1,2		15,3
Мясо	41,3	129	81			35	80			35,2	35	395,2	39,5	-1,8	96	2,7	6,1		69,4
Птица	18				57				112			169	16,9	-1,1	94	1,1	0,8		65,6
Рыба	27,8	28,8		40		50		98		68		284,8	28,5	0,7	102	3,2	1,9		42,8
Яйцо, шт.	30	55,9	10,5	6,4	7		5,7	66,4		104,5	52,5	308,9	30,9	0,9	103	2,1	3,5	0,3	47,9
Картофель	105	175,8	36	172,5	126,3	141,4	80,4	139,6	54	72	36	1034	103,4	-1,6	98	2	0,4	16,4	82,2
Овощи разные	165	93,3	243,4	180,5	143,2	115,6	160,1	82,5	99,6	337	226,9	1682,1	168,2	3,2	102	2,8	0,3	12,7	63,6
Фрукты свежие	75		118	114	100	107		7	107	118	100	771	77	2	103	0,1	0,3	6,9	33,9
Фрукты сухие	8,3	16,2			16,2		16,2				16,2	64,8	6,5	-1,8	78	0,2		4,2	9,4
Соки фруктовые (овощные)	75	110		110		110	110	110	110		110	770	77	2	103			8,2	33,6
Напитки витаминизированные	37,5													-37,5	0				
Хлеб ржаной	37,5	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	370	37	-0,5	99	2,1	0,5	14,5	79
Хлеб пшеничный	60	58	58	58	58	58	72	58	58	58	58	594	59	-1	99	3,9	1,2	29,2	147,1
Крупа (злаки), бобовые	32,3	43,2	22,3	9,6	31	61,9	34,6	12,8	89,2		21,7	326,3	32,6	0,3	101	2,4	0,6	20,5	83,4
Макаронные изделия	9		43					7,2			35	85,2	8,5	-0,5	95	0,9	0,1	5,8	24,8
Мука пшеничная	21,8	4,7	40,7	7,7	50	2,6	51	13		58,2	2,2	230, 1	23	1,2	106	2,3	0,2	15,4	66,9
Мука картофельная	2,25		8	0,9								16,9	1,7	-0,55	75			1,3	1,7
Масло сливочное	15,75	15,5	15	17,7	6,7	22,6	12	28,6	14	12,5	10,7	155,3	15,5	-0,25	99		12,6	0,1	90,4
Масло растительное	8,3	2,6	11,5	3,6	2,1	3,6	9	1,8	1,8	10,2	7,2	53,4	5,3	-3	64				
Кондитерские изделия	15			36		33			50		36	155	16	1	103	0,9	3,6	9,7	50,6

Чай	0,5			0,8	0,4	0,8		0,4	0,8		0,4	3,6	0,4	-0,1	72					
Какао-порошок	0,5	2,5					2,5					5	5		100	0,1	0,1	0,1	1,4	
Кофейный напиток	0,9		3					3		3		9	0,9		100	0,1		0,5	2,3	
Дрожжи	0,13		0,3		0,3		0,4			0,3		1,3	0,1	-0,03	100				0,1	
Сахарный песок	22,5	20	20,7	34,6	22,9	18	31,2	32	18	24,3	20	241,7	24,2	1,7	107			23,5	93,5	
Соль	3,75	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,2	3,8	3,8	3,7	3,8	37,3	3,7	-0,05	99					
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18,75						89					107	196	20	1,25	105	1,1	0,7	0,8	22,8
																39,8	45,3	186,4	1 345,50	

Заказчик: МБДОУ д/с № 6 «Ромашка» Заведующий _____/Е. П. Тереножкина/ М.П./Эл. подпись	Исполнитель: ИП Дудина В.И. Индивидуальный предприниматель _____/В. И. Дудина/ М.П./Эл. подпись
---	--